



Ασφαλείς και Υγιείς
Χώροι Εργασίας
**ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ
ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ**



Ευρωπαϊκός Οργανισμός
για την Ασφάλεια και την
Υγεία στην Εργασία



Ασφαλείς και Υγιείς
Χώροι Εργασίας

Προαγωγή της μυοσκελετικής υγείας στους χώρους εργασίας

Κύρια σημεία

Ποια η σημασία της πρόληψης των μυοσκελετικών παθήσεων (ΜΣΠ) που σχετίζονται με την εργασία και της προαγωγής της καλής μυοσκελετικής υγείας των εργαζομένων στην ΕΕ.

- Παράγοντας-κλειδί για την ποιότητα ζωής των εργαζομένων στην ΕΕ, αλλά και για την αειφορία στην εργασία, την παραγωγικότητα και τα συστήματα κοινωνικής ασφάλισης.
- Οι ΜΣΠ παραμένουν το πιο συνηθισμένο πρόβλημα υγείας σε σχέση με την εργασία στην ΕΕ και μια από τις συνηθέστερες αιτίες αναπηρίας και απουσίας από την εργασία με αναρρωτική άδεια.
- Από τις ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία προκύπτουν τεράστια κόστη, τα οποία επιβαρύνουν εργαζόμενους, εργοδότες, υπηρεσίες υγείας, καθώς και την ευρύτερη κοινωνία και οικονομία.
- Ωστόσο, είναι δυνατή η πρόληψη και η διαχείριση των ΜΣΠ. Επομένως, τα τεράστια κόστη που σχετίζονται με τις παθήσεις αυτές μπορούν να μειωθούν. Το όφελος όσον αφορά την ποιότητα ζωής των εργαζομένων στους χώρους εργασίας, τις επιχειρήσεις και τα συστήματα κοινωνικής ασφάλισης είναι τόσο σημαντικό, ώστε να αξίζει να καταβληθεί κάθε προσπάθεια.
- Καθώς είναι ανάγκη το γηράσκον εργατικό δυναμικό της ΕΕ να παραμένει υγιές και παραγωγικό, επείγει οι επιχειρήσεις και οι οργανισμοί να εφαρμόσουν πολιτικές με στόχο την πρόληψη και τον περιορισμό των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία.
- Παράλληλα με την πρόληψη νέων παθήσεων, η αποκατάσταση της υγείας των εργαζομένων με ΜΣΠ και η επανένταξη τους στην εργασία θα πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο μέρος κάθε πολιτικής για τις ΜΣΠ στους χώρους εργασίας.

Όλα τα ενημερωτικά δελτία και το λοιπό υλικό της εκστρατείας είναι προσβάσιμα από τον ιστότοπο του EU-OSHA για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας (<https://healthy-workplaces.eu>).

Ασφαλείς και υγιείς χώροι εργασίας — Μειώστε την καταπόνηση

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA) οργανώνει πανευρωπαϊκή εκστρατεία, από το 2020 έως το 2022, για την αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) που σχετίζονται με την εργασία και τη σημασία της πρόληψής τους. Στόχος της εκστρατείας είναι η ενθάρρυνση της συνεργασίας μεταξύ εργοδοτών, εργαζομένων και λοιπών ενδιαφερομένων με σκοπό την πρόληψη των ΜΣΠ και την προαγωγή της καλής μυοσκελετικής υγείας των εργαζομένων στην ΕΕ.

Τι είναι οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία;

Οι μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία είναι απομειώσεις των σωματικών δομών, όπως οι μύες, οι αρθρώσεις, οι τένοντες, οι σύνδεσμοι, τα νεύρα, τα οστά και το τοπικό σύστημα κυκλοφορίας του αίματος, που προκαλούνται ή επιδεινώνονται πρωτίστως από την εργασία και από την επίδραση του άμεσου περιβάλλοντος στο οποίο εκτελείται η εργασία¹.

Οι περισσότερες ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία είναι σωρευτικές παθήσεις, οι οποίες οφείλονται, για παράδειγμα, σε επαναλαμβανόμενη έκθεση σε καταπονήσεις υψηλής έντασης για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία μπορεί να είναι επίσης οξείς τραυματισμοί, όπως κατάγματα, που προκαλούνται κατά τη διάρκεια εργατικού ατυχήματος.

Τα είδη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία μπορούν να περιλαμβάνουν:



Πόνος στη ράχη και πόνος στον αυχένα είναι κάποιες από τις συνηθέστερες παθήσεις.



Μυϊκούς τραυματισμούς ενδέχεται να προκληθούν από κοπιαστικές ή επαναλαμβανόμενες εργασίες.



Παθήσεις των αρθρώσεων μπορεί να προκληθούν από καταπόνηση ή ασθένεια, ή να είναι αποτέλεσμα εργατικών ατυχημάτων.



Παθήσεις των οστών προκαλούνται συνήθως από εργατικά ατυχήματα, όπως στην περίπτωση των καταγμάτων.

Το πρόβλημα

Εκατομμύρια εργαζόμενοι σε ολόκληρη την Ευρώπη πάσχουν από ΜΣΠ. Οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία είναι το πιο συνηθισμένο πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία στην Ευρώπη. Στην ΕΕ, περίπου τρεις στους πέντε εργαζόμενους δηλώνουν ότι πάσχουν από ΜΣΠ, σύμφωνα με στοιχεία της έκτης Ευρωπαϊκής Έρευνας για τις Συνθήκες Εργασίας². Οι πιο συνηθισμένες μορφές ΜΣΠ που αναφέρονται οι εργαζόμενοι είναι η οσφυαλγία και οι μυϊκοί πόνοι στα άνω άκρα.

Παρά τις προσπάθειες να προληφθούν οι ΜΣΠ και να εξαλειφθούν οι παράγοντες κινδύνου που συνδέονται συχνά με αυτές, τα ποσοστά εμφάνισης ΜΣΠ στο εργατικό δυναμικό της ΕΕ παραμένουν υψηλά. Το γεγονός αυτό μπορεί να αποδοθεί σε πολλούς και ποικίλους λόγους:

- στην επαναλαμβανόμενη εργασία και την ανύψωση ή μεταφορά ανθρώπων ή βαρέων φορτίων, καταστάσεις ευρύτατα διαδεδομένες που παρατηρούνται όλο και συχνότερα (βλ. διάγραμμα),
- σε νέους και αναδυόμενους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τις ΜΣΠ, όπως η παρατεταμένη παραμονή σε καθιστή στάση (βλ. διάγραμμα), καθώς και σε ψυχοκοινωνικούς παράγοντες ή προβλήματα υγείας όπως το εργασιακό άγχος, που αυξάνονται διαρκώς,
- σε αλλαγές στο εργασιακό πλαίσιο — νέες τεχνολογίες, νέες εργασιακές πρακτικές, νέοι τρόποι οργάνωσης της εργασίας,

- σε δημογραφικούς παράγοντες όπως ο γηράσκων πληθυσμός της ΕΕ,
- σε προβλήματα δημόσιας υγείας όπως η καθιστική ζωή, η παχυσαρκία ή η έλλειψη σωματικής άσκησης.

Παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τις ΜΣΠ

Διάφορες κατηγορίες παραγόντων μπορούν να συμβάλουν στην εμφάνιση ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία, μεταξύ των οποίων φυσικοί/εμβιομηχανικοί παράγοντες, οργανωτικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, καθώς και προσωπικοί. Αυτοί οι παράγοντες ενδέχεται να επιδρούν ανεξάρτητα ή συνδυαστικά. Συνεπώς, η έκθεση σε συνδυασμό παραγόντων κινδύνου θα πρέπει να εξετάζεται κατά την αξιολόγηση των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία.

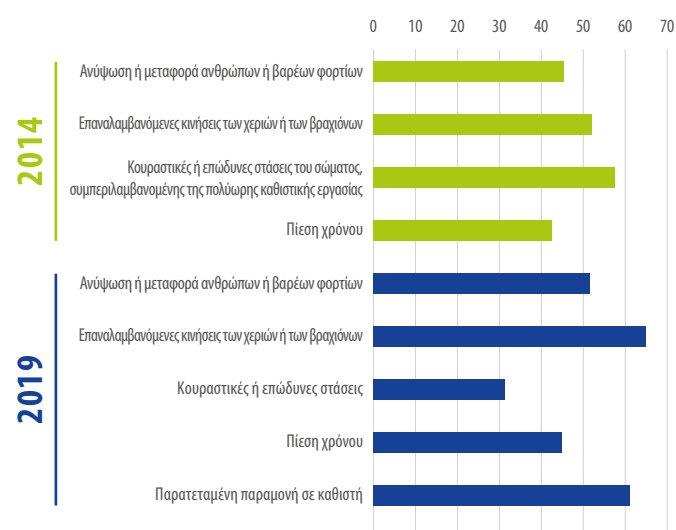
Παράγοντες που πιθανώς συμβάλλουν στην ανάπτυξη ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία

| Τύποι παραγόντων | Παραδείγματα |
|--------------------------------|---|
| Φυσικοί/εμβιομηχανικοί | <ul style="list-style-type: none">• Ανύψωση, μεταφορά, ώθηση ή έλξη φορτίων ή χρήση εργαλείων• Επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή κινήσεις που απαιτούν δύναμη• Παρατεταμένη σωματική προσπάθεια• Άβολες και στατικές στάσεις του σώματος (π.χ. παρατεταμένη καθιστή στάση ή παρατεταμένη ορθοστασία, γονάτισμα, κράτημα των χεριών πάνω από το ύψος των ώμων)• Κραδασμός μεταδιδόμενος στο σύστημα χεριού-βραχίονα ή σε ολόκληρο το σώμα• Κρύο ή υπερβολική ζέστη• Υψηλά επίπεδα θορύβου, τα οποία προκαλούν ένταση στο σώμα• Κακή διαρρύθμιση του σταθμού εργασίας και ανεπαρκής σχεδιασμός του χώρου εργασίας |
| Οργανωτικοί και ψυχοκοινωνικοί | <ul style="list-style-type: none">• Απαιτητική εργασία, μεγάλος φόρτος καθηκόντων• Παρατεταμένο ωράριο εργασίας• Απουσία διαλειμμάτων ή ευκαιριών για αλλαγή των στάσεων που επιβάλλονται από μια εργασία• Έλλειψη ελέγχου επί των καθηκόντων ή του φόρτου εργασίας• Ασαφείς/αντικρουόμενοι ρόλοι• Επαναλαμβανόμενη, μονότονη εργασία σε γρήγορο ρυθμό• Έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους και/ή από τον επόπτη |
| Προσωπικοί | <ul style="list-style-type: none">• Ιατρικό ιστορικό• Σωματική ικανότητα• Ηλικία• Παχυσαρκία / υπερβολικό βάρος |

1 EU-OSHA, «Factsheet 71 — Εισαγωγή στις μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία», 2007. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://osha.europa.eu/el/publications/factsheet-71-introduction-work-related-musculoskeletal-disorders/view>

2 EU-OSHA, *Επισκόπηση στοιχείων και αριθμών σχετικά με τις ΜΣΠ: το πρόβλημα εμφάνισης ΜΣΠ, το κόστος και δημογραφικά στοιχεία στην ΕΕ*, 2019, σ. 46. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://osha.europa.eu/el/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

Διάγραμμα 1. Ορισμένοι από τους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τις ΜΣΠ και υπάρχουν στην επιχείρηση/οργανισμό (ποσοστό % των επιχειρήσεων/οργανισμών, ΕΕ των 27, 2019 και 2014)



Βάση: όλες οι επιχειρήσεις/οργανισμοί στην ΕΕ των 27, έρευνες ESENER 2014 και ESENER 2019
Σημείωση: Η «Παρατεταμένη παραμονή σε καθιστή στάση» και οι «Κουραστικές ή επώδυνες στάσεις» προστέθηκαν στην έρευνα ESENER 2019. Μέχρι πρότινος, αποτελούσαν έναν ενιαίο παράγοντα: «Κουραστικές ή επώδυνες στάσεις του σώματος, συμπεριλαμβανομένης της πολύωρης καθιστικής εργασίας».

Ανάγκη για αντιμετώπιση των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία

Οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία έχουν τεράστια κόσθη, τα οποία επιβαρύνουν εργαζόμενους, εργοδότες, υπηρεσίες υγείας, καθώς και την ευρύτερη κοινωνία και οικονομία.

Τα άμεσα κόστη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία περιλαμβάνουν οικονομικούς πόρους που χρησιμοποιούνται για την υγειονομική περίθαλψη (διάγνωση και θεραπεία νόσων, έξοδα αποκατάστασης), φάρμακα, αποζημιώσεις εργαζομένων κ.λπ.

Τα έμμεσα κόστη περιλαμβάνουν κόστη εξαιτίας της συστηματικής απουσίας από την εργασία, του αποσυντονισμού των ομάδων εργασίας, της μείωσης της παραγωγικότητας, των καθυστερήσεων στην παραγωγή και της αντικατάστασης των εργαζομένων που ασθενούν (συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης των νέων εργαζομένων). Αυτά τα έμμεσα κόστη εκτιμάται ότι είναι πολλαπλάσια από τα άμεσα κόστη για τις επιχειρήσεις και τους οργανισμούς.

Συνεπώς, πέραν των νόμιμων υποχρεώσεων, υπάρχουν επίσης σημαντικοί επιχειρηματικοί λόγοι για να αντιμετωπίσει μια επιχείρηση ή ένας οργανισμός τις ΜΣΠ στους χώρους εργασίας που είναι υπό την ευθύνη του. Εφόσον είναι δυνατή η διαχείριση και η πρόληψη των ΜΣΠ, τα κόστη που συνδέονται με αυτές μπορούν να περιοριστούν. Το κέρδος για τους χώρους εργασίας, για τα συστήματα κοινωνικής ασφάλισης και την ποιότητα ζωής των εργαζομένων δικαιολογεί κάθε δυνατή προσπάθεια.

Πρόληψη και διαχείριση των ΜΣΠ στους χώρους εργασίας

Η πρόληψη και διαχείριση των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία είναι δυνατή.

Ο στόχος αυτός μπορεί να επιτευχθεί αν υιοθετηθεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση διαχείρισης για την αντιμετώπιση των ΜΣΠ, που θα βασίζεται στις αρχές της οδηγίας-πλαίσιο για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία³, από τις οποίες θα θέλαμε εδώ να υπογραμμίσουμε:

- την αξιολόγηση κινδύνων στους χώρους εργασίας,
- την ιεράρχηση των μέτρων πρόληψης,
- τη συμμετοχή των εργαζομένων.

Για την πρόληψη των ΜΣΠ, θα πρέπει να πραγματοποιηθεί **εκτίμηση των κινδύνων στους χώρους εργασίας** με στόχο την αναγνώριση των κινδύνων και την εξάλειψή τους. Μολονότι είναι απίθανο να επιτύχουμε την πλήρη εξάλειψη κάθε κινδύνου, είναι ανάγκη να αναλάβουμε αποτελεσματική δράση για τη μείωση και τη διαχείριση των παραγόντων κινδύνου για τις ΜΣΠ.

Οι επιχειρήσεις και οι οργανισμοί που επέλεξαν τη συμμετοχική προσέγγιση είναι περισσότερο πιθανό να πραγματοποιήσουν επιτυχείς παρεμβάσεις σε σύγκριση με εκείνους που δεν ακολουθούν μια τέτοια προσέγγιση. Ένας τρόπος για να εμπλακούν οι εργαζόμενοι ενεργά στην αναγνώριση και την εκτίμηση των κινδύνων, καθώς και στη λήψη αποφάσεων και την εξεύρεση λύσεων, είναι μέσω των διαδραστικών μεθόδων της **χαρτογράφησης σώματος και της χαρτογράφησης των κινδύνων**.

Παράλληλα με την πρόληψη νέων παθήσεων, η αποκατάσταση της υγείας των εργαζομένων με ΜΣΠ και η επανένταξή τους στην εργασία θα πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο μέρος κάθε πολιτικής για τις ΜΣΠ στους χώρους εργασίας. Αποτελεσματική διαχείριση των ΜΣΠ σημαίνει **έγκαιρη παρέμβαση**. Αυτό, με τη σειρά του, σημαίνει αφοσίωση στη διαχείριση των ΜΣΠ από τη στιγμή που ο εργοδότης θα λάβει γνώση ενός προβλήματος (από τη στιγμή, δηλαδή, που ο εργαζόμενος θα ενημερώσει ότι αντιμετωπίζει μυοσκελετικό πρόβλημα). Με τον τρόπο αυτό, ο εργοδότης θα έχει τη δυνατότητα να πάρει τον έλεγχο της κατάστασης στα χέρια του και να διασφαλίσει ότι το πρόβλημα δεν θα οξυνθεί. Αν δεν αντιμετωπιστεί, η πάθηση ενδέχεται να επηρεάσει την υγεία του εργαζομένου και την παραγωγικότητα της επιχείρησης. Αν ένας εργαζόμενος έχει λάβει ήδη αναρρωτική άδεια εξαιτίας κάποιας ΜΣΠ, ο ρόλος του εργοδότη στη διαχείριση **της επιστροφής στην εργασία** είναι πολύ σημαντικός. Συχνά, απλές αλλαγές, προσαρμογές και υποστηρικτικοί μηχανισμοί στον εργασιακό χώρο μπορούν να βοηθήσουν ανθρώπους με χρόνιες και επώδυνες μυοσκελετικές παθήσεις να συνεχίσουν να εργάζονται, αλλά και να διασφαλίσουν ότι η εργασία τους δεν θα επιδεινώσει αυτές τις παθήσεις.

Κατά τις συζητήσεις και τη λήψη κοινών αποφάσεων για την αντιμετώπιση των κινδύνων που συνδέονται με ΜΣΠ, είναι σημαντικό να ακολουθούνται οι γενικές αρχές πρόληψης. Σύμφωνα με την **ιεράρχηση της πρόληψης** (βλ. πλαίσιο πιο κάτω), προτεραιότητα πρέπει να δοθεί σε δράσεις που εξαλείφουν έναν κίνδυνο ή τουλάχιστον περιορίζουν τη σοβαρότητά του.



Μολονότι είναι δυνατή η πρόληψη των ΜΣΠ, παραμένουν το πιο συνηθισμένο πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία στην Ευρώπη

³ Οδηγία 89/391/EOK (οδηγία-πλαίσιο για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία), της 12ης Ιουνίου 1989, σχετικά με την εφαρμογή μέτρων για την προώθηση της βελτίωσης της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων κατά την εργασία.

Γενικές αρχές πρόληψης και παραδείγματα μέτρων⁴ πρόληψης των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία

Αποφύγετε τους κινδύνους:

- αυτοματοποιήστε τις εργασίες ανύψωσης και μεταφοράς.

Καταπολεμήστε τους κινδύνους στην πηγή τους:

- μειώστε το ύψος στο οποίο πρέπει να ανυψώνονται τα φορτία.

Προσαρμόστε την εργασία στον εργαζόμενο:

- σχεδιάστε τον χώρο εργασίας έτσι ώστε οι εργαζόμενοι να έχουν επαρκή χώρο για να διατηρούν τη σωστή στάση του σώματος,
- επιλέξτε ρυθμιζόμενα καθίσματα και γραφεία (π.χ. γραφεία ρυθμιζόμενου ύψους τα οποία επιτρέπουν στους εργαζόμενους την εναλλαγή μεταξύ καθιστής και όρθιας θέσης),
- επιτρέψτε τις διαφοροποιήσεις όσον αφορά τον τρόπο εκτέλεσης των καθηκόντων/εργασιών,
- παρέχετε επαρκή χρόνο για διαλείμματα.

Προσαρμοστείτε στην τεχνολογική πρόοδο:

- συγχρονιστείτε με τις εξελίξεις στον τομέα των νέων βοηθητικών συσκευών και των πιο εργονομικών συσκευών, εργαλείων και εξοπλισμών.

Αντικαταστήστε τις επικίνδυνες εργασίες με ασφαλείς ή λιγότερο επικίνδυνες:

- αντικαταστήστε τον χειροκίνητο χειρισμό (βαρέων) φορτίων με μηχανικό χειρισμό.

Αναπτύξτε μια συνεκτική πολιτική πρόληψης που θα αφορά θέματα τεχνολογίας, οργάνωσης της εργασίας, τις συνθήκες εργασίας, τις κοινωνικές σχέσεις και το περιβάλλον εργασίας.

Εφαρμόστε κατά προτεραιότητα συλλογικά μέτρα:

- δώστε προτεραιότητα στη χρήση χειρολαβών με αντιολισθητικές επιφάνειες αντί των αντιολισθητικών γαντιών, καθώς και στη μείωση του βάρους ανά ανύψωση αντί της χρήσης ορθοπεδικών ζωνών στη μέση (οσφυϊκή στήριξη).

Παρέχετε επαρκή κατάρτιση και οδηγίες στους εργαζόμενους:

- προσφέρετε πρακτική κατάρτιση για τη σωστή χρήση του εξοπλισμού εργασίας (συσκευές ανύψωσης, καρέκλες, έπιπλα) και τις ασφαλείς στάσεις του σώματος κατά την εργασία (καθιστή, όρθια).

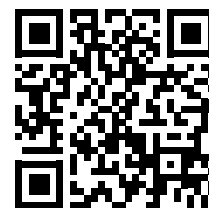
4 Τα μέτρα αυτά (όπως και όλα όσα αναφέρονται σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο) παρουσιάζονται ενδεικτικά. Τα περισσότερα από αυτά θα μπορούσαν να θεωρηθούν παραδείγματα «καλής πρακτικής» και, συνεπώς, δεν είναι υποχρεωτικά ή συναφή για όλους τους χώρους εργασίας. Η συνάφειά τους θα εξαρτηθεί από τις ιδιαιτερότητες του εκάστοτε χώρου εργασίας (και από τα αποτελέσματα των εκτιμήσεων κινδύνου).

Πηγές πληροφόρησης

EU-OSHA, Υγεία εργαζόμενοι, ευημερούσες επιχειρήσεις — ένας πρακτικός οδηγός για την ευημερία στην εργασία: Αντιμετώπιση ψυχοκοινωνικών κινδύνων και μυοσκελετικών παθήσεων σε μικρές επιχειρήσεις. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://osha.europa.eu/el/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Επισκεφθείτε τη θεματική ενότητα Εργαλεία και Πηγές πληροφόρησης στον ιστότοπο της εκστρατείας, <https://healthy-workplaces.eu/el/tools-and-publications>, για να δείτε το υλικό που είναι διαθέσιμο.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη και διαχείριση των ΜΣΠ διατίθενται μέσω του ιστότοπου του EU-OSHA: <https://osha.europa.eu/el/themes/musculoskeletal-disorders>



www.healthy-workplaces.eu