



Terveellinen työ **TYÖN KEVENTÄMISEN KEINOT KÄYTTÖÖN!**



Tuki- ja liikuntaelinterveys työpaikalla

Keskeiset kohdat

Miksi on tärkeää ehkäistä työperäisiä tule-sairauksia ja edistää työntekijöiden hyvää tuki- ja liikuntaelinterveyttä EU:ssa?

- Tule-sairaudet vaikuttavat keskeisesti työntekijöiden elämänlaatuun sekä työn, tuottavuuden ja sosiaaliturvajärjestelmien kestävyteen EU:ssa.
- Työperäiset tule-sairaudet ovat edelleen yleisin työperäinen terveysongelma EU:ssa ja yksi yleisimmistä työkyvyttömyyden ja sairauspoissaolojen syistä.
- Työperäiset tule-sairaudet aiheuttavat valtavia kustannuksia työntekijöille, työnantajille, terveyspalveluille sekä koko yhteiskunnalle ja taloudelle.
- Tule-sairaudet ovat ehkäistävissä ja hallittavissa. Niiden aiheuttamia suuria kustannuksia voidaan siis vähentää. Panostus työntekijöiden työelämänlaatuun hyödyttää myös yrityksiä ja sosiaaliturvajärjestelmiä.
- EU:n ikääntyvä työvoima on tärkeätä pitää terveenä ja tuottavana, ja siksi organisaatioiden on otettava kiireisesti käyttöön toimintamalleja työperäisten tule-sairauksien ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.
- Uusien sairastumisten ehkäisemisen lisäksi kaikissa työpaikkojen tule-käytännöissä olisi kiinnitettävä huomiota jo sairastuneiden kuntoutukseen ja työhön paluuseen.

Kaikki tiedotteet ja muu kampanja-aineisto ovat ladattavissa EU-OSHA:n Terveellinen työ -kampanjan verkkosivustolta (<https://healthy-workplaces.eu>).

Terveellinen työ – Työn keventämisen keinot käyttöön!

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (EU-OSHA) järjestää vuosina 2020–2022 Euroopan laajuisen kampanjan tietämyksen lisäämiseksi työperäisistä tuki- ja liikuntaelinsairauksista (tule-sairaudet) sekä niiden ehkäisemisen tärkeydestä. Tavoitteena on kannustaa työnantajia, työntekijöitä ja muita sidosryhmiä tekemään yhteistyötä työntekijöiden tule-sairauksien ehkäisemiseksi ja hyvän tuki- ja liikuntaelinterveyden edistämiseksi EU:ssa.

Mitä työperäiset tule-sairaudet ovat?

Työperäiset tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat sellaisten kehon rakenteiden toiminnan kuin lihasten, nivelten, jänteiden, nivelsiteiden, hermojen, luiden ja paikallisen verenkiertojärjestelmän vaurioita, joita pääasiassa aiheuttavat tai pahentavat työ ja välitön työympäristö¹.

Useimmat työperäiset tule-sairaudet ovat kasautuvia sairauksia, jotka johtuvat esimerkiksi toistuvasta altistumisesta raskaalle kuormitukselle pitkän ajan kuluessa. Työperäiset tule-sairaudet voivat kuitenkin olla myös äkillisiä vammoja, kuten tapaturman aiheuttamia murtumia.

Työntekijöiden kokemia työperäisiä tule-sairauksia voivat olla muun muassa seuraavat:



Selkä- ja niskakipu ovat yleisimpiä vaivoja.



Raskas tai toistuva työ voi aiheuttaa **lihasten rasitusvammoja**.



Nivelongelmat voivat johtua kulumisesta, sairaudesta tai työtapaturmasta.



Luuston ongelmat johtuvat tavallisesti työtapaturmasta, kuten luun murtumisesta.

Yleisyys

Miljoonat työntekijät kaikkialla Euroopassa kärsivät tule-sairauksista, jotka ovat edelleen yleisin työperäinen terveysongelma Euroopassa. Järjestyksessään kuudennen Euroopan työolotutkimuksen mukaan noin kolme viidestä työntekijästä EU:ssa kertoo kärsivänsä tuki- ja liikuntaelinvaikeuksista². Työntekijöiden ilmoittamat yleisimmät tule-sairaudet ovat selkikipu ja yläraajojen lihaskivut.

Tule-sairauksien sekä niihin usein liittyvien riskitekijöiden ehkäisemiseksi tehdyistä ponnisteluista huolimatta nämä sairaudet ovat edelleen hyvin yleisiä työntekijöillä EU:ssa. Tähän voi olla useita erilaisia syitä, kuten:

- toistotyö sekä ihmisten tai raskaiden kuormien nostaminen tai siirtäminen on melko yleistä ja yleistymässä (ks. kaavio);
- uudet tule-sairauksiin liittyvät riskitekijät, kuten pitkään paikallaan istuminen (ks. kaavio) sekä psykososiaaliset tekijät tai terveysongelmat, kuten työperäinen stressi, ovat myös lisääntymässä;
- työelämän muuttuminen – uudet teknologiat, uudet työskentelytavat, uudet työnjärjestelyt;
- väestönkehitykseen liittyvät tekijät, kuten väestön vanheneminen EU:ssa;
- kansanterveydelliset ongelmat, kuten pitkään istuminen, liikalihavuus ja liikunnan puute.

Tule-sairauksien riskitekijät

Eri kuormitustekijät voivat vaikuttaa työperäisiin tule-sairauksiin. Niitä ovat fyysiset ja biomekaaniset tekijät, organisatoriset ja psykososiaaliset tekijät sekä yksilölliset tekijät. Ne voivat vaikuttaa erikseen tai yhdessä. Työperäisten tule-sairauksien arvioinnissa olisikin otettava huomioon altistuminen riskitekijöiden yhdistelmälle.

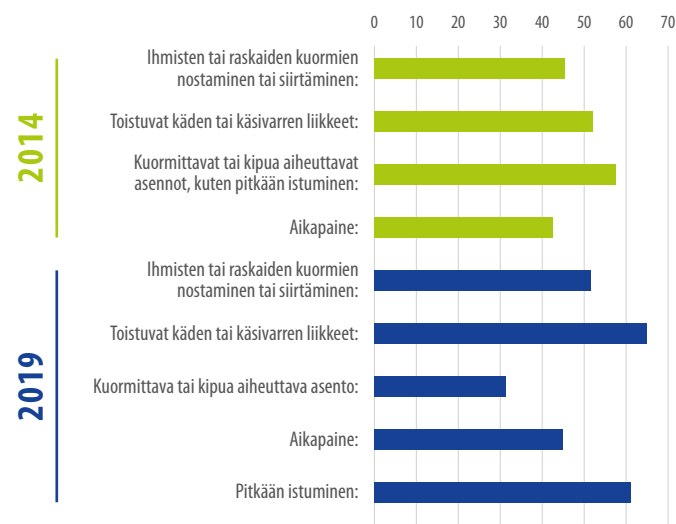
Työperäisten tule-sairauksien kehittymiseen mahdollisesti vaikuttavat vaara-, haitta- ja kuormitustekijät

Kuormitustekijät	Esimerkkejä
Fyysiset tekijät	<ul style="list-style-type: none">Kuormien nostaminen, kantaminen, työntäminen tai vetäminen tai työkalujen käyttäminenToistuvat tai voimakkaat liikkeetPitkäaikainen fyysinen ponnisteluHankalat ja staattiset asennot (esim. polvillaan työskentely, käsien kannattelu olkapäiden yläpuolella, pitkittynyt istuminen tai seisominen)Käden, käsivarren tai koko kehon värinäKylmyys tai liiallinen kuumuusKorkeat melutasot, jotka aiheuttavat jännitystä kehossaTyöpisteen epäedullinen ergonomia ja suunnittelu
Organisatoriset ja psykososiaaliset tekijät	<ul style="list-style-type: none">Vaativa työ, suuri työmääräPitkät työajatTaukojen puute, työskentelyasentoa ei voi vaihtaaTehtävien ja työmäärän hallitsemattomuusEpäselvät/ristiriitaiset työroolitToistuva, yksitoikkoinen, nopeatahtinen työTyötovereiden ja/tai esimiehen tuen puuttuminen
Yksilölliset tekijät	<ul style="list-style-type: none">Aiemmat sairaudetFyysiset valmiudetIkäLihavuus/ylipaino

1 EU-OSHA, Factsheet 71 – Johdanto työperäisiin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, 2007. Saatavana osoitteessa <https://osha.europa.eu/fi/publications/factsheet-71-introduction-work-related-musculoskeletal-disorders/view>.

2 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU*, 2019, s. 46. Saatavana osoitteessa <https://osha.europa.eu/fi/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>.

Tule-sairauksien riskitekijöitä organisaatioissa (% organisaatioista, EU27, 2019 ja 2014)



Tilastot pohjautuvat seuraaviin: kaikki organisaatiot EU27:ssä, ESENER 2014 ja ESENER 2019. Huomautus: "Pitkään istuminen" ja "Kuormittava tai kipua aiheuttava asento" ovat uusia tutkimuksen kohteita ESENER 2019:ssä. Ne sisältyivät aiemmin kohtaan "Kuormittavat tai kipua aiheuttavat asennot, kuten pitkään istuminen".

Tarve torjua työperäisiä tule-sairauksia

Työperäiset tule-sairaudet aiheuttavat valtavia kustannuksia työntekijöille, työnantajille, terveyspalveluille sekä koko yhteiskunnalle ja taloudelle.

Työperäisten tule-sairauksien suoriin kustannuksiin kuuluvat esimerkiksi terveydenhuoltoon käytettävät resurssit (sairauksien diagnosointi ja hoito sekä kuntoutuskustannukset), lääkkeet ja työntekijöiden ansioihin liittyvät kustannukset.

Epäsuoriin kustannuksiin kuuluvat poissaoloista aiheutuvat kustannukset, työryhmien työn häiriintyminen, tuottavuuden heikkeneminen, tuotantoviiveet ja sairastuneiden työntekijöiden korvaaminen (myös uusien työntekijöiden kouluttaminen). Näiden epäsuorien kustannusten arvioidaan olevan yrityksille monta kertaa suoria kustannuksia suurempia.

Lakisääteisten velvollisuuksien lisäksi organisaatioilla on siis myös hyviä liiketaloudellisia syitä puuttua tule-sairauksiin työpaikoillaan. Tule-sairaudet ovat hallittavissa ja ehkäistävissä, joten niihin liittyviä kustannuksia voidaan vähentää. Panostuksen hyöty työpaikoille, sosiaaliturvajärjestelmille ja työntekijöiden työelämän laadulle on vaivan arvoinen.

Tule-sairauksien ehkäisy ja hallinta työpaikalla

Työperäiset tule-sairaudet ovat ehkäistävissä ja hallittavissa.

Tämä tavoite voidaan saavuttaa ottamalla käyttöön tule-sairauksien torjuntaan tähtäävä yhtenäinen lähestymistapa, joka perustuu työterveyttä ja -turvallisuutta koskevan puitedirektiivin periaatteisiin³. Näistä periaatteista erityisen tärkeitä ovat seuraavat:

- riskinarviointi työpaikalla,
- ennaltaehkäisyn periaate,
- työntekijöiden osallistuminen.

Tule-sairauksien ehkäisemiseksi on toteuttava **riskinarviointi työpaikalla**, jotta riskit voidaan tunnistaa ja ne voidaan yrittää poistaa. Vaikka kaikkia riskejä tuskin pystytään kokonaan poistamaan, tule-sairauksien riskitekijöiden vähentämiseksi ja hallitsemiseksi on toteuttava tehokkaita toimia.

Organisaatiot, joissa on käytössä osallistava lähestymistapa, pystyvät muita todennäköisemmin toteuttamaan onnistuneita tukitoimia. Työntekijäryhmät voidaan ottaa mukaan vaarojen tunnistamiseen, riskinarviointiin ja ratkaisuista päättämiseen muun muassa käyttämällä vuorovaikutteisia tuki- ja liikuntaelimestön toiminnan arviointiin tarkoitettuja **kehon- ja vaarojen kartoituksen** menetelmiä.

Uusien sairastumisten ehkäisemisen lisäksi kaikissa työpaikan tule-käytännöissä olisi kiinnitettävä huomiota jo sairastuneiden kuntoutukseen ja työhön paluuseen. Tule-sairauksien tehokas hallinta edellyttää **varhaista puuttumista**. Tämä tarkoittaa, että työnantaja sitoutuu puuttumaan tule-sairauksiin heti, kun hän saa tiedon ongelmasta (kun työntekijä kertoo tuki- ja liikuntaelimiin liittyvästä ongelmasta). Näin työnantaja voi ottaa tilanteen hallintaansa ja varmistaa, ettei ongelma pääse pahenemaan. Puuttumatta jättäminen voi vaikuttaa työntekijän terveyteen ja yrityksen tuottavuuteen. Jos työntekijä on jo ollut sairauslomalla tule-sairaudesta, työnantajan rooli **työhön paluun** hoitamisessa on erittäin tärkeä. Työpaikan yksinkertaisilla muutoksilla, mukautuksilla ja tukitoimilla voidaan usein auttaa työntekijää, jolla on kroonisia ja kivuliaita tuki- ja liikuntaelinten vaivoja, jatkamaan työntekoa. Siten myös varmistetaan, että työ ei pahenna vaivoja.

Kun tule-sairauksien riskeihin puuttumista koskevista toimista keskustellaan ja sovitaan, on tärkeää noudattaa **ennaltaehkäisyn yleisiä periaatteita**. Näiden periaatteiden mukaan (ks. alla oleva laatikko) priorisoidaan toimenpiteitä, joilla poistetaan vaaroja tai ainakin vähennetään niiden vakavuutta.



Vaikka tule-sairaudet ovat ehkäistävissä, ne ovat edelleen yleisin työperäinen terveysongelma Euroopassa

³ Direktiivi 89/391/ETY (työterveyttä ja -turvallisuutta koskeva puitedirektiivi), annettu 12 päivänä kesäkuuta 1989, toimenpiteistä työntekijöiden turvallisuuden ja terveyden parantamisen edistämiseksi työssä.

Yleiset ennaltaehkäisyn periaatteet ja esimerkkejä toimenpiteistä⁴, joilla ehkäistään työperäisiä tule-sairauksia

Vältetään riskejä:

- automatisoidaan nosto- ja kuljetusoperaatiot.

Torjutaan riskejä niiden alkulähteellä:

- lasketaan korkeutta, jolle kuormat on nostettava.

Mukautetaan työtä yksilön mukaan:

- suunnitellaan työpisteitä siten, että työntekijöille on mahdollista työskennellä hyvissä asennoissa,
- valitaan säädettävät tuolit ja pöydät (esim. säädettävät pöydät, joiden ääressä työntekijät voivat istua ja seistä vuorotellen),
- sallitaan vaihtelu työtehtävien suorittamistavassa,
- sallitaan tauot.

Mukautetaan työtä hyödyntämällä uutta teknologiaa:

- pysytään ajan tasalla uusista apuvälineistä ja aikaisempaa ergonomisemmista laitteista, työkaluista ja välineistä.

Korvataan riskialtis työtapo turvallisella tai vähemmän riskialttiilla:

- korvataan apuvälineillä (raskaiden) kuormien käsittely käsin.

Laaditaan johdonmukainen ennaltaehkäisyn toimintamalli, jossa käsitellään teknologiaa, työnjärjestelyjä, työoloja, sosiaalisia suhteita ja työskentely-ympäristöä.

Toteutetaan ensin yhteiset toimenpiteet:

- käytetään mieluummin kahvoja, joista saa pitävän otteen, kuin liukuestehansikkaita. Pienennetään taakkakohtaista kuormaa selkävöiden (lannetuen) käyttämisen sijasta.

Annetaan työntekijöille asianmukaista koulutusta ja ohjeita:

- koulutetaan työvälineiden (nostolaitteet, tuolit, huonekalut) käyttöön ja turvallisiin työskentelyasentoihin (istuminen, seisominen).

⁴ Nämä toimenpiteet (kuten kaikki tässä oppaassa mainitut) ovat esimerkkejä. Useimpia niistä voitaisiin pitää esimerkkeinä hyvistä käytännöistä eivätkä ne siksi ole välttämättä pakollisia tai soveltuvia kaikille työpaikoille. Niiden merkitys riippuu kunkin työpaikan erityispiirteistä (ja riskinarvioinnin tuloksista).

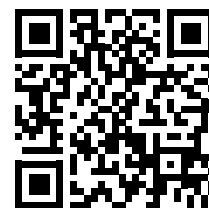
Julkaisut

EU-OSHA, Healthy workers, thriving companies - a practical guide to wellbeing at work: Tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses.

Saatavana osoitteessa <https://osha.europa.eu/fi/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>,

Tarjontaan voi tutustua käymällä Työkalut ja julkaisut -osiossa kampanjan <https://healthy-workplaces.eu>.

Tule-sairauksien ehkäisystä ja hallinnasta on saatavilla lisätietoa viraston verkkosivustolla osoitteessa: <https://osha.europa.eu/fi/themes/musculoskeletal-disorders>.



www.healthy-workplaces.eu