



Vinnuvernd
er allra hagur
**HÆFILEGT ÁLAG -
HEILBRIGT STOÐKERFI**



Stuðningur við stoðkerfisheilsu á vinnustöðum

Lykilatriði

Eftirfarandi atriði eru mikilvæg til að koma í veg fyrir vinnutengdan stoðkerfisvanda og stuðla að góðri stoðkerfisheilsu meðal starfsmanna í Evrópu.

- Forvarnir er lykillinn að lífsgæðum starfsmanna og sjálfbærni starfa í Evrópu, framleiðni og kostnað við almannatryggingarkerfi.
- Vinnutengdur stoðkerfisvandi er enn eitt algengasta vinnutengda heilsufarsvandamálið í Evrópu og ein af helstu ástæðunum fyrir örorku og veikindafjarvistum.
- Vinnutengdur stoðkerfisvandi leiðir til gríðarlegs kostnaðar sem fellur á starfsmenn, atvinnurekendur, heilbrigðisþjónustu, samfélagið og hagkerfið í heild.
- Hægt er að koma í veg fyrir og stjórna stoðkerfisvanda og minnka þann mikla kostnað sem af honum hlýst. Ávinningurinn fyrir lífsgæði starfsmanna, fyrirtæki og almannatryggingarkerfi er fyrirhafnarinnar virði.
- Ef höfð er í huga þörfin á því að stöðugt eldri launþegar í Evrópu haldi heilsu og afköstum er mikilvægt að fyrirtæki innleiði forvarnarstefnur sem beinast að stoðkerfi til að koma í veg fyrir og draga úr vinnutengdum stoðkerfisvanda.
- Endurhæfing starfsmanna með stoðkerfisvanda, svo þeir komist aftur til vinnu, ætti einnig að vera hluti af forvarnarstefnu fyrirtækja.

Hægt er að hlaða niður öllum upplýsingablöðum og öðru herferðarefni af vefsíðu herferðar EU-OSHA fyrir heilbrigða vinnustaði (<https://healthy-workplaces.eu>).

Hæfilegt álag — Heilbriggt stoðkerfi

Vinnuverndarstofnun Evrópu (EU-OSHA) stendur fyrir herferð um Evrópu árin 2020-2022 til að vekja athygli á vinnutengdum stoðkerfisvanda og mikilvægi þess að koma í veg fyrir hann. Markmiðið er að hvetja atvinnurekendur, starfsmenn og aðra hagsmunaaðila til að vinna saman að því að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda og stuðla að góðri stoðkerfisheilsu meðal starfsmanna í Evrópu.

Hvað eru vinnutengdur stoðkerfisvandi?

Atvinnutengdur stoðkerfisvandi í vöðvum, liðum, sinum, liðböndum, taugum, beinum og blóðrásarkerfinu orsakast af eða versnar fyrst og fremst vegna álagsþátta í vinnu og vinnuumhverfi¹.

Vinnutengdur stoðkerfisvandi þróast oft yfir langan tíma, t.d. vegna endurtekens mikils álags. Einnig getur vinnutengdur stoðkerfisvandi verið af völdum slysa, svo sem beinbrota.

Vinnutengdur stoðkerfisvandi sem starfsmenn finna fyrir getur meðal annars verið:



Bakverkir og verkir í hálsi eru mjög algengir.



Vöðvameiðsli geta verið vegna athafna sem fela í sér áreynslu eða endurtekningar.



Liðverkir geta stafað af álagi/sliti eða sjúkdómi eða verið af völdum slysa á vinnustöðum.



Beináverkar eru venjulega af völdum slysa á vinnustöðum eins og í tilvikum beinbrota.

Útbreiðsla

Milljónir starfsmanna um alla Evrópu þjást vegna stoðkerfisvanda. Stoðkerfisvandi er enn einn af algengustu vinnutengdu heilsufarsvandamálunum í Evrópu. Um þrjú af hverjum fimm starfsmönnum í ESB hafa kvartað um stoðkerfisvanda samkvæmt upplýsingum úr sjöttu Evrópukönnuninni um vinnuaðstæður². Algengasta tegund stoðkerfisvanda, sem starfsmenn skýrðu frá, eru bakverkir og vöðvaverkir í efri hluta líkamans.

Þrátt fyrir aðgerðir til að koma í veg fyrir að starfsmenn þjáist af stoðkerfisverkjum og tengdum áhættuþáttum, er útbreiðsla stoðkerfisvanda meðal vinnuafls í Evrópu áfram mjög mikil. Það má útskýra með margvíslegum hætti, meðal annars:

- einhæfri vinnu, tilfærslu á fólki eða þungum byrðum sem er töluvert útbreidd áhætta og er í vexti (sjá graf);
- nýjum og aðsteðjandi stoðkerfistengdum áhættuþáttum, eins og langvarandi setu (sjá graf) og sálfélaglegum þáttum eða heilsufarsvandamálum eins og vinnutengdri streitu, sem einnig fer vaxandi;
- breytingum á vinnumarkaði — nýrri tækni, nýjum vinnuferlum, nýjum vinnuáttum;
- lýðfræðilegum þáttum eins og stöðugt eldra vinnuafl í Evrópu;
- lýðheilsuþáttum eins og langvarandi setu, offitu, skorti á líkamlegri þjálfun.

Áhættuþættir tengdir stoðkerfisvanda

Mismunandi þættir geta ýtt undir vinnutengdan stoðkerfisvanda, þar á meðal líffræðilegir og lífaflfræðilegir þættir, skipulagslegir og sálfélaglegir þættir og einstaklingsbundnir þættir. Áhrif þeirra geta verið margskonar, hver þáttur getur haft sjálfstæð áhrif eða fleiri þættir haft samþætt áhrif. Þetta þarf að hafa í huga þegar mat er lagt á vinnutengda stoðkerfissjúkdóma.

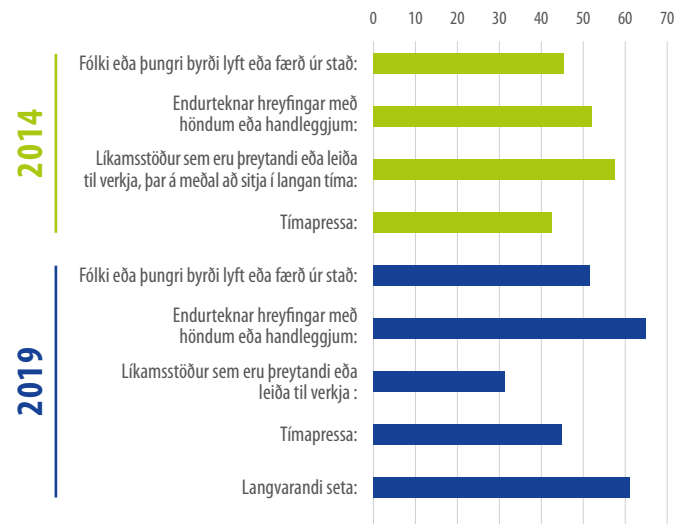
Þættir sem hafa hugsanlega áhrif á þróun vinnutengdra stoðkerfisvanda

Þættir	Dæmi
Líkamlegir	<ul style="list-style-type: none">• Lyftur, burður, ýta eða toga farmi eða nota verkfæri• Endurteknar hreyfingar eða hreyfingar þar sem beita þarf miklu afli• Langvarandi líkamleg áreynsla• Óhentugar og kyrrstæðar líkamsstöður (t.d. liggja á hnjánum, vinna með hendur fyrir ofan axlir, langvarandi stöður og setur)• Titringur í höndum-handleggjum eða öllum líkamanum• Kuldi eða óhóflegur hiti• Mikill hávaði sem veldur spennu í líkamanum• Léleg hönnun á verkstöðvum og léleg hönnun vinnustaða
Skipulagslegir og sálfélaglegir	<ul style="list-style-type: none">• Krefjandi vinna, mikið vinnuálag• Langur vinnutími• Skortur á hléum eða tækifærum til að skipta um líkamsstöðu• Skortur á stjórn á verkefnum og vinnuálagi• Óskýr hlutverk eða hlutverk sem stangast á• Endurtekin, einhæf vinna á miklum hraða• Skortur á stuðningi frá samstarfsmönnum og/eða yfirmanni
Einstaklingur	<ul style="list-style-type: none">• Fyrri sjúkrasaga• Líkamleg geta• Aldur• Offita/ofþyngd

1 EU-OSHA „Staðreyndablað 71 — Kynning á vinnutengdum stoðkerfissjúkdómum“, 2007. Tiltæk á: <https://osha.europa.eu/is/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>

2 EU-OSHA, Vinnutengdir stoðkerfissjúkdómar: útbreiðsla, kostnaður og lýðfræði í ESB, 2019, bls. 46. Í boði á <https://osha.europa.eu/is/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

Nokkrir stoðkerfistengdir áhættuþættir hjá fyrirtækjum (% fyrirtækja, ESB27, 2019 og 2014)



Grunnur: öll fyrirtæki í ESB27, ESENER 2014 og ESENER 2019.
Athugið: „Langvarandi seta“ og „Líkamsstöður sem eru þreytandi eða leiða til verkja“ eru nýir liðir í ESENER 2019. Áður féllu þau undir sama liðinn „Líkamsstöður sem eru þreytandi eða leiða til verkja, þar á meðal að sitja í langan tíma“

Þörfin á því að taka á vinnutengdum stoðkerfisvanda

Vinnutengdur stoðkerfisvandi leiðir til gríðarlegs kostnaðar sem fellur á launþega, vinnuveitendur, heilbrigðisþjónustu, samfélagið og hagkerfið í heild.

Beinn kostnaður af vinnutengdum stoðkerfisvanda inniber heilbrigðisþjónustu (kostnað vegna greiningar og meðferðar á sjúkdómnum) lyf, kostnað við bætur til launþega, o.s.frv.

Óbeinn kostnaður er meðal annars kostnaður vegna fjarvista, truflanir á vinnu teyma, lækkuð framleiðni, framleiðslutafir og afleysingar fyrir veika launþega (þar á meðal þjálfun nýrra starfsmanna). Talið er að slíkur óbeinn kostnaður sé mun hærri en beinn kostnaður fyrirtækja.

Svo að fyrir utan lagalega ábyrgð eru einnig góð rekstrarleg rök fyrir því að fyrirtæki taki á stoðkerfisvanda. Hægt er að stjórna og koma í veg fyrir stoðkerfisvanda og draga þannig úr kostnaði tengdum þeim. Ávöxtunin af fjárfestingu fyrirtækja, almannatryggingarkerfa og fyrir lífsgæði launþega er fyrirhafnarinnar virði.

Forvarnir gegn og stjórnun stoðkerfisvanda á vinnustöðum

Hægt er að koma í veg fyrir og stjórna vinnutengdum stoðkerfisvanda.

Það er hægt með því að innleiða alhliða nálgun við stjórnun stoðkerfisvanda sem byggir á meginreglum rammatilskipunarinnar um vinnuvernd³, þar á meðal viljum við undirstrika hér:

- áhættumat á vinnustöðum;
- stigveldi forvarna;
- þátttöku starfsmanna.

Til að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda verður að framkvæma **áhættumat á vinnustaðnum** Til að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda verður að framkvæma áhættumat á vinnustaðnum til að bera kennsl á hættu og reyna að koma í veg fyrir hana. Þó að ólíklegt sé að hægt sé að koma í veg fyrir alla áhættu er þörf á skilvirkum aðgerðum til að draga úr og stjórna áhættuþáttum stoðkerfisvanda.

Fyrirtæki sem beita samstarfsnálgun, eru líklegri til að innleiða árangursríkar íhlutanir en fyrirtæki án slíkrar nálgunar. Ein leið til að fá hóp starfsfólks til að taka virkan þátt í að finna hættumerki og gera áhættumat og til að taka ákvarðanir um lausnir með gagnvirkum aðferðum er með **líkamskortlagningu og kortlagning áhættu**.

Ásamt því að koma í veg fyrir nýjan vanda ætti endurhæfing launþega með stoðkerfisvanda, svo þeir komist aftur til vinnu, einnig að vera hluti af stefnum fyrirtækja á sviði stoðkerfisvanda. Skilvirk stjórnun á stoðkerfisvanda þýðir **tímanlegt inngríp** Það þýðir skuldbinding við stjórnun á stoðkerfisvanda um leið og vinnuveitandinn verður var við vanda þeim tengdum (þegar launþegi upplýsir um stoðkerfisvanda). Það gerir vinnuveitandanum kleift að taka stjórn á aðstæðunum og tryggja að vandinn versni ekki; ef það er ekki gert getur það haft áhrif á heilsu starfsmannsins og framleiðni fyrirtækisins. Ef starfsmaður hefur þegar verið í veikindaleyfi vegna stoðkerfisvanda er hlutverk vinnuveitandans við að stjórna því hvernig starfsmaðurinn **snýr aftur til vinnu** mjög mikilvægt. Oft geta einfaldar breytingar á vinnustað, stillingar og stuðningskerfi aðstoðað starfsmenn sem hafa stoðkerfisvanda og/eða langvinna verki að halda áfram að vinna og tryggja að starfið geri ekki þetta ásigkomulag verra.

Þegar rætt er um og sammælt um aðgerðir til að taka á stoðkerfissjúkdómum er mikilvægt að fylgja meginreglum almennra forvarna. Samkvæmt **stigveldi forvarna** (sjá reitinn að neðan) ætti að setja í forgang aðgerðir til að koma í veg fyrir eða að minnsta kosti draga úr alvarleika hættunnar.



Þó að hægt sé að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda eru þeir enn eitt algengasta vinnutengda heilsufarsvandamálið í Evrópu

³ Tilskipun 89/391/EES (rammatilskipun um vinnuvernd) frá 12. júní 1989 um lögleiðingu ráðstafana er stuðla að bættu öryggi og heilsu starfsmanna á vinnustöðum.

Almennar meginreglur fyrir forvarnir og dæmi um ráðstafanir⁴ til að koma í veg fyrir vinnutengda stoðkerfisvanda

Forðastu áhættu:

- vélvæddu lyftingar og flutninga.

Taktu á áhættum þar sem þær eiga uppruna sinn:

- dragðu úr þeirri hæð sem þarf að lyfta.

Lagaðu vinnuna að einstaklingnum:

- hannaðu vinnustaðinn þannig að fullnægjandi rými sé fyrir starfsmenn til að nota rétta líkamsstöðu;
- veldu stillanlega stóla og skrifborð (t.d. hæðastillanleg skrifborð svo starfsmenn geti skipst á að standa og sitja);
- bjóddu upp á fjölbreytni í því hvernig verk eru framkvæmd;
- bjóddu upp á vinnuhlé.

Lagaðu þig að tækniframförum:

- fylgstu með þróun og útvegaðu nýjustu stoðtæki og annan búnað sem minnkar líkamlegt álag.

Skiptu út áhættusömum þáttum fyrir örugga eða síður áhættusama þætti:

- skiptu út handvirkri meðhöndlun á (þungri) byrði fyrir vélræna meðhöndlun.

Þróaðu rökrétta forvarnarstefnu sem nær yfir tækni, vinnuskipulag, vinnuaðstæður, félagsleg sambönd og vinnuumhverfið.

Gríptu fyrst til viðtækra ráðstafana:

- notaðu frekar handföng með góðu gripi frekar en stama hanska. Einnig léttari farmi í hverri lyftu frekar en að „leysa vandamálið“ með bakstuðningsbeltum (mjóbaksstuðningur).

Bjóddu starfsmönnum upp á góða þjálfun og fyrirmæli:

- bjóddu upp á hagnýta þjálfun í réttri notkun vinnubúnaðar (lyftitækja, stóla, húsgagna) og öruggum vinnustöðum (setur, stöður).

⁴ Þessar ráðstafanir (eins og allar sem fjallað er um í þessum upplýsingablaði) eru í dæmaskyni. Flestar þeirra má telja dæmi um „góða starfshætti“ og því eru þær ekki endilega lögbundnar eða viðeigandi fyrir alla vinnustaði. Mikilvægi þeirra fer eftir aðstæðum á hverjum vinnustað (og niðurstöðu áhættumatsins).

Efni

Vinnuverndarstofnun Evrópu, heilbriggt starfsfólk, stöndug fyrirtæki - hagnýtur leiðarvísir að vellíðan í vinnu: Að takast á við sálfélagslega áhættu og stoðkerfissjúkdóma í litlum fyrirtækjum. Tiltæk á:

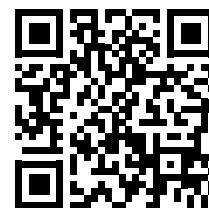
<https://osha.europa.eu/is/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Farðu í hlutann Tól og útgefið efni á vefsíðu herferðarinnar:

<https://healthy-workplaces.eu/is/tools-and-publications> til að sjá hvað sé í boði.

Frekari upplýsingar um forvarnir gegn stoðkerfissjúkdómum má finna á vefsíðu stofnunarinnar:

<https://osha.europa.eu/is/themes/musculoskeletal-disorders>



www.healthy-workplaces.eu