



Kampaň Zdravé pracoviště 2020–2022 SI POSVÍTÍ NA FYZICKOU ZÁTĚŽ

Psychosociální faktory v prevenci muskuloskeletálních poruch
souvisejících s prací

Přehled

- Psychosociální rizikové faktory a muskuloskeletální poruchy
- Jak psychosociální faktory způsobují muskuloskeletální poruchy?
- Ne všechny psychosociální faktory jsou špatné
- Psychosociální faktory a návrat do práce
- Hodnocení rizik
- Preventivní opatření



Psychosociální rizikové faktory a muskuloskeletální poruchy

- Ačkoli fyzikální rizikové faktory mají obvykle největší vliv na riziko muskuloskeletálních poruch souvisejících s prací, psychosociální faktory pracoviště mohou významně přispět k riziku rozvoje muskuloskeletální poruchy a ke zhoršení již existujícího problému.
- Souvislost mezi psychosociálními faktory a muskuloskeletálními poruchami může fungovat oběma směry.
 - Psychosociální faktory mohou být jednou z příčin muskuloskeletálních poruch, ale muskuloskeletální porucha může vést k negativním důsledkům, včetně nespokojenosti s prací a špatného psychologického zdraví.

Psychosociální faktory spojené s muskuloskeletálními poruchami



Hodnocení rizik by mělo přihlídnout ke „kombinacím“ těchto faktorů



- Nadměrná pracovní zátěž
- Protichůdné nároky a nejasnost role
- Nezapojení pracovníka do rozhodování, které jej ovlivňuje, a nedostatečný vliv na způsob, jakým je práce vykonávána
- Špatně řízená organizační změna
- Nejistota zaměstnání
- Neúčinná komunikace
- Nedostatečná podpora ze strany vedení nebo kolegů
- Psychologické a sexuální obtěžování, násilí třetích stran
- Nízká spokojenost s prací

Jak psychosociální faktory způsobují muskuloskeletální poruchy? (1)

- Různé teorie založené na „stresové reakci“ vysvětlují, jak mohou psychosociální faktory vést ke zvýšenému riziku muskuloskeletálních poruch.
- Vystavení nepříznivým psychosociálním faktorům vede k fyziologickým změnám v těle („stresová reakce“).
- Přetrvávající „stres“ může vést k(e):
 - hormonálním změnám, například uvolňování katecholaminů nebo kortikosteroidních hormonů, které hrají roli při rozvoji muskuloskeletálních poruch,
 - zvýšení svalového napětí („svalové tenze“),
 - změnám v mechanismech reparace tkání,
 - zvýšenému vnímání bolesti.

Jak psychosociální faktory způsobují muskuloskeletální poruchy? (2)

- Kromě toho vysoké fyzické nároky a nedostatečná podpora (ze strany spolupracovníků a jiných zúčastněných) mohou vést k tomu, že pracovníci se snaží pracovat rychleji (včetně vynechávání přestávek) a ve spěchu mohou:
 - zaujímat nebezpečné držení těla nebo přenášet mimořádně těžká břemena (což zvyšuje riziko muskuloskeletálního zranění),
 - nedodržovat postupy a riskovat (což zvyšuje riziko nehod).
- Vedou k tomu, že fyzická obnova neprobíhá po dostatečně dlouhou dobu, což dále zvyšuje riziko muskuloskeletální poruchy.

Jak psychosociální faktory způsobují muskuloskeletální poruchy? (3)

- Zvýšená svalová tenze bude mít dopad na biomechanickou zátěž svalů a šlach, a tím se zvýší riziko přetížení.
- Mnoho muskuloskeletálních poruch narušuje rovnováhu mezi poškozením a obnovou tkání, což vede k zánětům. Změny reparačních mechanismů související se stresem tuto rovnováhu dále narušují a mohou potlačit procesy regenerace tkání.
- Jiné mechanismy mohou působit nepřímo: např. vnímaný stres může vést ke zvýšenému uvědomování si bolesti (vnímání bolesti) nebo snížené toleranci bolesti.

Ne všechny psychosociální faktory jsou špatné

- Existují rovněž důkazy, že pozitivní aspekty psychosociálního pracovního prostředí mohou pomoci snížit negativní dopady.
- Faktory, jako jsou dobrá sociální podpora (ze strany spolupracovníků nebo manažerů), mohou kompenzovat negativní dopady faktorů, jako jsou vysoké pracovní nároky.
 - Například v některých situacích nemají vysoké úrovně duševních nároků na práci (které by vedly k očekávání rizika muskuloskeletálních poruch) očekávaný nepříznivý dopad, neboť jejich vliv je vyvažován přínosy silné osobní kontroly nebo sociální podpory.

Psychosociální faktory a návrat do práce

- Psychosociální faktory mohou rovněž ovlivnit návrat osob, které trpí muskuloskeletální poruchou, do práce.
- Psychosociální rizikové faktory související s pracovištěm mohou zvýšit riziko opakovaného výskytu muskuloskeletální poruchy. Je proto důležité, aby byla řešena veškerá fyzikální nebo psychosociální rizika související s pracovištěm, která mohou přispívat k počátečnímu rozvoji nebo ke zhoršení muskuloskeletální poruchy.



- Hodnocení rizik vyžaduje široký přístup: fyzickou i duševní pohodu pracovníků mohou ovlivnit jak fyzické, tak psychosociální faktory, které by tak měly být posuzovány společně.
- K určení zdrojů problémů a ke stanovení preventivních opatření je důležité pochopit:
 - jak podíl jednotlivých fyzických rizikových faktorů (např. hmotnost a četnost břemen nebo rozsah nepřírodných nebo opakovaných pohybů),
 - tak rozsah, v němž jednotlivé psychosociální faktory přispívají k celkovému zatížení pracovníků.

Hodnocení rizik, psychosociální faktory a muskuloskeletální poruchy



- Hodnocení rizik by rovněž mělo zohlednit „kombinace“ psychosociálních rizikových faktorů (viz snímek 4), neboť vysoké pracovní nároky jsou zvláště škodlivé v případě, že se souběžně projevují nedostatek samostatnosti, nízká sociální podpora a nedostatek uznání.
- Psychosociální rizikové faktory mohou rovněž mít přímý negativní dopad na psychologické zdraví a psychologickou pohodu.
- Hodnocení by měla zohledňovat specifické potřeby různých skupin pracovníků.
- Více o hodnocení rizik: PPT „**Hodnocení rizik souvisejících s muskuloskeletálními poruchami**“

Preventivní opatření (1)



- Pokud po hodnocení rizik nenásleduje opatření, zatížení pracovníků muskuloskeletálními poruchami a výsledné náklady pro zaměstnance a společnost se nesníží.
- Při plánování preventivních opatření mějte na paměti:
 - Prioritní řešení určených rizik souvisejících s obtěžováním nebo násilím. Násilí související s prací může být vážným problémem v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví s fyzickými i psychologickými důsledky.
 - Vyjasnění priorit, úloh a odpovědností a řídicí struktury na pomoc řešení nadměrných nebo protichůdných nároků.

Preventivní opatření (2)



- Posílení kladných psychosociálních faktorů
 - Zvýšení dostupnosti a kvality podpory ze strany spolupracovníků nebo manažerů může být přínosné.
 - Může rovněž pomoci kompenzovat nepříznivý dopad jiných negativních faktorů.
- Tyto přístupy mohou nejen zabránit rozvoji muskuloskeletálních poruch, ale také umožnit osobám, které trpí chronickými muskuloskeletálními poruchami, pokračovat v práci.

Přidejte se k nám a posviťte si na fyzickou zátěž!

➤ Více informací naleznete na internetových stránkách kampaně:
healthy-workplaces.eu

➤ Přihlaste se k odebrání našeho zpravodaje:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>



#EUhealthyworkplaces

➤ Sledujte aktivity a akce prostřednictvím sociálních sítí: