



72
SL

FACTS

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

ISSN 1725-7093

Z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin

Uvod

Skoraj dve tretjini delavcev iz EU poroča, da opravljajo delo, pri katerem gre za ponavljajoče se gibe rok, četrtnina pa je izpostavljena vibracijam orodja – to sta pomembna dejavnika tveganja za nastanek z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin⁽¹⁾. Pri velikem številu delavcev, ki delajo na različnih delovnih mestih, se razvijejo z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin. To je najpogostejša oblika poklicne bolezni v Evropi, saj znaša njen delež glede na vse poklicne bolezni več kot 45 %⁽²⁾.

Z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin povzročajo osebno trpljenje in izgubo dohodka, hkrati pa povzročajo tudi stroške podjetjem in nacionalnim gospodarstvom. Po ocenah znašajo stroški, ki jih povzročajo z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin, od 0,5 do 2 % bruto nacionalnega proizvoda⁽³⁾.

Kaj so z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin?

Pri teh obolenjih gre za okvare sestavnih delov telesa, kot so mišice, sklepi, kite, vezi, živci, kosti in krvni sistemi, ki jih povzročijo ali poslabšajo predvsem delo in okolje, v katerem poteka delo.

Simptomi z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin se lahko razvijajo dolgo, nato pa se pokažejo kot bolečina, neprijeten občutek, otrplost ali občutek ščemenja. Prizadetim osebam lahko tudi otečejo sklepi, zmanjša se njihova gibljivost/gibalna sposobnost ali moč prijema ali pa se spremeni barva kože na rokah ali prstih.

Z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin vključujejo zvine, pretegnjene mišice, ponavljajoče se poškodbe zaradi pretegnjenih mišic, kumulativna travmatična obolenja. Med posebne primere spadajo sindrom karpalnega kanala, vnetje kit in obolenje, pri katerem gre za boleče, bele in otekle roke zaradi uporabe vibracijskega orodja.



Kaj povzroča z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin?

Fizično delo vključuje uporabo sile, bodisi za premikanje predmetov ali za to, da se jih drži v mirujočem položaju. Pri opravljanju dela z rokami se

krčijo različne skupine mišic v vratu, ramah in rokah. Večja kot je sila, potrebna za premeščanje predmetov, večja je sila mišic, ki jo telo pri tem uporablja.

Čeprav je vzrok za nekatera z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin akutna uporaba izjemne sile, pa so ta obolenja večinoma posledica dolgotrajne, pogosto ponavljajoče se in navidez zmerne uporabe sile. Ta lahko povzroči utrujenost mišic in mikroskopske poškodbe mehkih tkiv vratu in zgornjih okončin ter z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin.

Kateri so dejavniki tveganja za nastanek z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin?

Glavni dejavniki tveganja so:

- uporaba sile, ki ima za posledico veliko mehansko obremenitev vratu, ramen in zgornjih okončin;
- delo v nerodnih položajih pri katerih se morajo mišice krčiti, ter večja mehanska obremenitev telesa;
- ponavljajoči se gibi, zlasti če vključujejo [pri njih sodelujejo] iste sklepe in mišične skupine ter če so silovite aktivnosti povezane s ponavljajočimi se gibi⁽⁴⁾;
- dolgotrajno delo brez možnosti, da si delavec odpočije in opomore od obremenitve;
- lokalna kompresija orodja in površin;
- vibriranje rok, kar povzroča otrplost, ščemenje ali izgubo občutka ter zahteva večjo silo prijema.

Okvir 1: Dejavnosti, ki povečujejo tveganje za razvoj z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin

V vratu in ramenih:

- delo v položajih, v katerih je treba podpirati težo delov telesa ali držati predmete, kot je na primer delo z dvignjenimi rokami;
- dolgotrajno delo v nepremičnih položajih, ki vključujejo nenehno krčenje iste skupine mišic, na primer delo z mikroskopom;
- ponavljajoče se dvigovanje rok ali obračanje glave v stran.

V komolcu, zapestju in rokah:

- uporaba velike mišične sile za premeščanje predmetov, na primer s prijemom z rokami ali s palcem in drugimi prsti;
- delo z zapestji v nerodnih položajih, na primer obrnjenimi navznoter ali navzven;
- ponavljanje enakih gibov zapestja.

⁽¹⁾ Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer, „Četrta evropska raziskava o delovnih razmerah“, 2005.

⁽²⁾ Eurostat, „Delo in zdravje v EU: statistični portret“, Urad za uradne publikacije Evropskih skupnosti, Luxembourg, 2004.

⁽³⁾ Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, „Z delom povezana kostno-mišična obolenja vratu in zgornjih okončin“, 1999.

⁽⁴⁾ Rahman Shiri, Eira Viikari-Juntura, Helena Varonen in Markku Heliövaara, „Razširjenost in determinante lateralnega in medialnega epikondilitisa: študija prebivalstva“. <http://aje.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/164/11/1065>

Drugi dejavniki tveganja za nastanek z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin so:

Delovno okolje:

- neustrezna ureditev delovnega prostora, zaradi česar morajo delavci delati v nerodnih položajih [v prisilni/togi držji]; neustrezno oblikovano orodje in stroji;
- prevelika vročina, ki povečuje splošno utrujenost, medtem ko je pri prenizki temperaturi prijemanje težje;
- slaba razsvetljava sili delavce v nerodne položaje, da lahko vidijo, kaj delajo;
- visoka raven hrupa, ki povzroča napetost telesa.

Osebni dejavniki:

- fizične sposobnosti delavcev so različne, zaradi predhodnih poškodb pa je lahko telo bolj ranljivo;
- neizkušenos, neustrezna usposobljenost ali preslabo poznavanje dela;
- neprilagajena/neprimerna oblačila ali osebna varovalna oprema lahko omejujejo gibanje ali povečujejo silo, potrebno za delo;
- dodatni dejavniki, na primer kajenje, pretirana debelost (*).

Organizacijski in psihosocialni dejavniki:

- enolično delo ali hiter tempo dela;
- časovni pritisk;
- pomanjkljiv nadzor nad izvajanjem nalog;
- omejene možnosti za socialne interakcije ali premajhna podpora nadrejenih in sodelavcev.

Vsi ti dejavniki lahko delujejo samostojno, če pa več dejavnikov tveganja deluje hkrati, se tveganje poveča.

Ocena tveganja za nastanek z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin

Delodajalci so zakonsko zavezani, da ocenijo tveganja na delovnem mestu ter sprejmejo ukrepe za zagotovitev varnosti in varovanje zdravja delavcev ter vseh drugih oseb, ki bi bile lahko prizadete. Ta postopek se imenuje ocena tveganja.

Dobra ocena tveganja pripomore k zmanjšanju stroškov, ki jih imajo podjetja zaradi izgubljene proizvodnje, odškodninskih zahtevkov in višjih zavarovalnih premij.

Načelo postopne ocene tveganja vključuje naslednje faze:

- opredelitev nevarnosti: ugotovite vse nevarnosti ali njihove kombinacije, ki lahko povzročijo nastanek z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin;
- proučitev, kdo bi bil lahko prizadet [kdo je izpostavljen nevarnosti] in kako bi se to lahko zgodilo [kakšna so tveganja/nevarnosti]: razmislite o vseh, ki bi bili lahko prizadeti [se lahko pri delu poškodovani];
- ocena tveganj in odločitev o ukrepih, glede na to:
 - ali je mogoče nevarnost popolnoma odpraviti,
 - ali je tveganje mogoče nadzorovati,
 - ali je mogoče sprejeti varnostne ukrepe za zaščito vseh zaposlenih,
 - ali je potrebna osebna varovalna oprema;
- spremljanje tveganj in proučitev preventivnih ukrepov.

Preprečevanje nastanka z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin

Po opravljeni oceni tveganja je treba sestaviti seznam ukrepov po prednostnem vrstnem redu ter delavce in njihove predstavnike vključiti v

njihovo izvajanje. Ukrepi morajo biti usmerjeni v preprečevanje in zmanjševanje resnosti morebitnih poškodb.

Ključnega pomena je, da vsi delavci prejmejo ustrezne informacije, se vključijo v izobraževanje in usposabljanje o varnosti in zdravju na delovnem mestu ter da se seznanijo s tem, kako se lahko izognejo določenim nevarnostim in tveganjem.

Ukrepi lahko vključujejo naslednja področja:

- Delovni prostor: ali je mogoče izboljšati njegovo ureditev?
- Delovna oprema: ali je orodje ergonomsko oblikovano? Ali je za določene naloge mogoče uporabiti orodje, ki ne vibrira in jih opravi z manj sile?
- Delovne naloge: ali je mogoče zmanjšati fizične zahteve dela z novimi orodji ali delovnimi metodami?
- Upravljanje dela: ali je mogoče delo bolje načrtovati ali ustrezneje dodeljuje? Ali je mogoče izvajajo [uporabljati] varnejše sisteme dela?
- Organizacija dela: ali je mogoče doseči boljše razmerje med delom in počitkom? Ali je smiselna uvedba menjavanja zaposlenih na sorodnih delovnih mestih? Ali je mogoče na ravni podjetja spodbujati boljšo varnostno kulturo?
- Načrtovanje in nabava: ali je mogoče nevarnosti odpraviti že v fazi načrtovanja delovnega procesa?
- Spodbujanje zdravja na delovnem mestu, na primer, preprečevanje kajenja in prekomerne debelosti.

Pri odpravljanju nevarnosti na delovnem mestu je izredno pomembno sodelovanje delavcev in njihovih predstavnikov, saj ti zelo dobro poznajo delovno mesto, na katerem delajo.

Evropska zakonodaja

V skladu z evropsko zakonodajo so delodajalci odgovorni za to, da čim bolj zmanjšajo tveganja za varnost in zdravje delavcev. Najpomembnejše evropske direktive, ki obravnavajo z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin, so naštet v okviru 2. Upoštevati pa je treba tudi druge evropske direktive, standarde in smernice ter predpise posameznih držav članic, ki se nanašajo na preprečevanje omenjenih obolenj (*).

Okvir 2: Najpomembnejše evropske direktive, pomembne za preprečevanje nastanka z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin

- 89/391/EGS: vključuje ukrepe za spodbujanje izboljšav glede varnosti in zdravja delavcev;
- 90/270/EGS: vključuje minimalne varnostne in zdravstvene zahteve za delo s slikovnimi zasloni;
- 90/269/EGS: vključuje prepoznavanje in preprečevanje tveganj pri ročnem premeščanju bremen.

Več informacij o preprečevanju z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin je na voljo na:

http://osha.europa.eu/good_practice/risks/msd/

Več informacij o publikacijah agencije je na voljo na:

<http://osha.europa.eu/publications/>

Prevod opravil Prevajalski center (CdT, Luksemburg), na podlagi izvirnega angleškega besedila.

(* Spletna stran agencije ponuja povezave do EU zakonodaje o kostno-mišičnih obolenjih (<http://osha.europa.eu/topics/msds/>), do zakonodaje EU, ki se nanaša na varstvo delavcev (<http://osha.europa.eu/legislation/>) ter do spletnih strani držav članic, na katerih lahko najdete nacionalno zakonodajo in smernice.

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (+34) 94 479 43 60, faks (+34) 94 479 43 83

e-pošta: information@osha.europa.eu

© European Agency for Safety and Health at Work. Razmnoževanje je dovoljeno z navedbo vira. Printed in Belgium, 2007.

