

PREVENCE MUSKOLESKELETÁLNÍCH CHOROB Z POVOLÁNÍ

Naše společná priorita

„Ukažme záda muskuloskeletálním chorobám z povolání“ je heslem evropského týdne bezpečnosti a zdraví při práci, organizovaným patnácti členskými státy Evropské Unie během října 2000. Muskuloskeletální choroby jsou jedním z nejčastějších zdravotních problémů, jenž postihuje miliony evropských pracovníků ve všech sektorech a stojí evropské zaměstnavatele miliardy eur (viz informační list agentury „Muskuloskeletální choroby z povolání v Evropě“ (2)). Značné části tohoto problému by se však dalo předejít nebo ji omezit, a to aplikací existujících nařízení pro zdraví a bezpečnost a vedením ke správné praxi.

Prevence muskuloskeletálních chorob z povolání: evropský přístup

Muskuloskeletální choroby z povolání zahrnují širokou škálu zdravotních problémů. Hlavní skupiny tvoří bolesti/poranění zad a poškození horních končetin v důsledku přetěžování vysoce repetitivními pohyby. Dolní končetiny mohou být zasaženy také. Je jasně prokázáno, že muskuloskeletální choroby značně souvisejí s pracovním výkonem. Fyzickými příčinami muskuloskeletálních chorob jsou ruční manipulace, práce s těžkými předměty, chybné držení těla a nepřírozené pohyby, často se opakující pohyby, namáhavé použití rukou, přímý mechanický tlak na tělové tkáně, vibrace či chladné pracovní prostředí. Příčiny spočívající v organizaci práce zahrnují pracovní tempo, opakující se práci, časový rozvrh,

system plateb, monotónní práci a často i psychosociální pracovní faktory. Některé druhy onemocnění se vztahují ke speciálním úkonům a zaměstnáním. Ženy jsou postiženy častěji než muži, většinou kvůli typu práce, kterou vykonávají (4).

K efektivní prevenci muskuloskeletálních chorob je nutné identifikovat rizikové faktory na pracovišti a dále učinit praktická opatření, jimiž lze těmto rizikům předejít nebo je omezit. Je zapotřebí mít na paměti hodnocení rizik, zdravotní dohled, školení, informace dodané pracovníkům a konzultace s nimi, ergonomické pracovní systémy (ergonomický přístup znamená sledování vlivu celého pracovního prostředí, vybavení, pracovních metod, organizace práce atd., identifikaci problémů a jejich vyřešení) a prevenci únavy. Tyto body prevence muskuloskeletálních chorob se již nyní odrážejí ve směrnicích EU, nařízeních členských států a pokynech ke správné praxi (5). Hlavní evropské směrnice týkající se prevence muskuloskeletálních chorob jsou uvedeny v rámečku 1.

Hledání řešení

Abychom našli efektivní řešení problému muskuloskeletálních chorob, je velmi důležité pozorně sledovat skutečnou situaci na pracovišti, mnoho faktorů se totiž v jednotlivých zaměstnáních a pracovištích liší. Měla by se věnovat pozornost všem možným rizikovým faktorům, obzvláště proto, že riziko může vzniknout jejich kombinací. Je třeba vypracovat řešení, která budou odpovídat zvláštním okolnostem na pracovišti a zahrnovat konzultace se zaměstnanci a jejich zástupci o možných problémech a řešeních. Nelze vždy uplatnit jen jeden přístup, někdy je pro nezvyklé nebo vážné problémy třeba rad odborníka. Mnohá řešení jsou však jednoduchá a nenákladná. Níže uvedené příklady ukazují, jak některá zlepšení mohou v praxi zamezit některým rizikovým faktorům muskuloskeletálních chorob nebo je omezit. Klíčové body programu evropské prevence jsou uvedeny v rámečku 2.

Rámeček 1 Hlavní evropské směrnice týkající se prevence muskuloskeletálních chorob:

- Směrnice 89/391 obsahuje všeobecný rámec pro identifikaci a prevenci rizik.
- Směrnice 90/269 se zabývá identifikací a prevencí rizik při ruční manipulaci s břemeny.
- Směrnice 90/270 se zabývá identifikací a prevencí rizik u práce se zobrazovacími jednotkami, včetně minimálních požadavků na zobrazovací jednotky, pracovní prostředí a počítačové rozhraní.
- Směrnice 89/654 se zabývá minimálními standardy pro pracoviště, včetně sezení, osvětlení, teploty a rozsvícení pracovního místa.
- Směrnice 89/655 se zabývá vhodností pracovního vybavení.
- Směrnice 89/656 se zabývá vhodností osobních ochranných prostředků.
- Směrnice 98/37 se zabývá strojním zařízením (nahradila směrnici 89/392).
- Směrnice 93/104 se zabývá úpravou pracovní doby.
- Obvyklé normy pro navržení pracovního vybavení se stanovují na evropské úrovni. Jsou známy jako normy CEN. Na rizika muskuloskeletálních chorob se vztahuje série norem CEN s názvem „Bezpečnost strojního zařízení a fyzické práce“.
- Další informace o evropských směrnících (včetně jejich úplného textu), normách CEN a legislativách členských států můžete získat prostřednictvím odkazů na internetových stránkách agentury.

Rámeček 2 Program evropské prevence

- Vyhýbat se rizikům muskuloskeletálních chorob.
- Vyhodnotit nevyhnutelná rizika muskuloskeletálních chorob.
- Odstraňovat rizika muskuloskeletálních chorob u zdroje.
- Přizpůsobit práci jednotlivci, zejména s ohledem na uspořádání pracovních míst, výběr pracovního zařízení a volbu pracovních a výrobních metod, zejména za účelem ulehčení jednotvárné práce a práce při pracovním rytmu určeném strojem a zmírnění jejich účinků na zdraví.
- Přizpůsobovat se technickému pokroku.
- Nahrazovat nebezpečné bezpečným nebo méně nebezpečným.
- Zavést komplexní systém prevence rizik, který zahrnuje výrobní postup, organizaci práce, pracovní podmínky, sociální vztahy a vliv pracovního prostředí.
- Dávat přednost prostředkům kolektivní ochrany před prostředky individuální ochrany.
- Udílet zaměstnancům vhodné pokyny.

Založeno na směrnici 89/391, čl. 6 odst. 2 (5).

Příklady: Řešení rizik ruční manipulace s břemeny

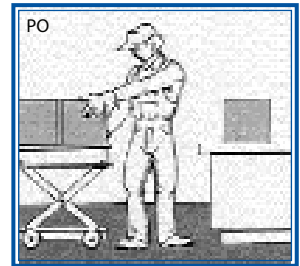
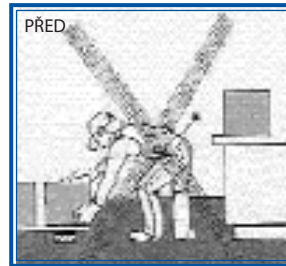
Rizika ruční manipulace s břemeny zahrnují únavu, chybné držení těla a přetáčení, přeplněná či neuklizená pracovní místa a nepřirozená nebo těžká břemena. Stěžování si ze strany zaměstnanců na bolesti zad nebo jejich absence z tohoto důvodu indikují problém. Zvažte, zda by práce nemohla být zautomatizována nebo reorganizována, aby se zamezilo manuálnímu zvedání. K rozpoznání všech rizik

je nutno prostudovat jak úkony, tak pracovní prostředí a schopnosti pracovníka. Vedle zvedání břemen zahrňte i manipulaci s nimi, jejich nošení, tlačení a tahání. Důležitou součástí preventivního programu je školení a informace. Podrobné informace o rizikových faktorech jsou obsaženy v evropské směrnici o ruční manipulaci s břemeny (viz rámeček



Zdroj: INRS (6)

Změna výšky rukojeti na tomto vozíku zlepšuje postoj a snižuje úsilí, které je nutno vynaložit k jeho tlačení.



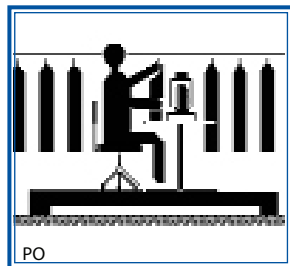
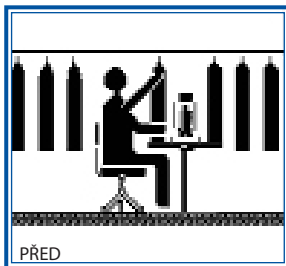
Zdroj: ILO (7)

Změnou výšky umístění předmětů se zamezí shrbenému postoji při vykládání.

Příklady – řešení jiných rizik muskuloskeletálních chorob

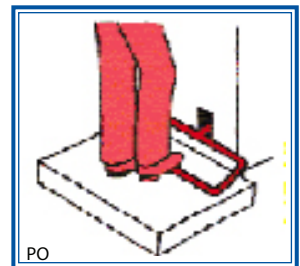
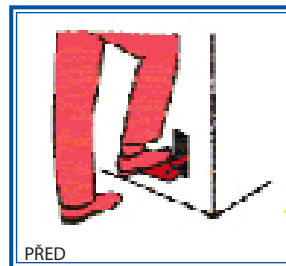
Rizikovými faktory jiných muskuloskeletálních problémů, např. onemocnění horních a dolních končetin, jsou opakované pohyby, nepřirozené, namáhavé či točivé pohyby zahrnující mačkání, klepání nebo bušení, nepřirozené postoje, nedostatečná doba k zotavení. Vystavení vibracím, tlaku a stresu v práci mohou rovněž hrát svou roli. Chybné

nebo nevhodné sezení je dalším faktorem, jenž vede k bolestem zad nebo jiným bolestem při práci. Indikátorem problému muskuloskeletální choroby je stěžování si ze strany zaměstnanců na bolesti, ztíženou pohyblivost, otékání atd. nebo jejich absence z těchto důvodů.



Zdroj: NSC (8)

Zvýšení pracovní plochy omezuje nepřirozené natahování obsluhy šicích strojů v textilní továrně.



Zdroj: FIOH (9)

Jiný design nožního pedálu snižuje sílu, kterou musí při jeho použití vynaložit strojní operátor.

Kde získat další informace

Další informace o evropském týdnu bezpečnosti a prevenci muskuloskeletálních chorob naleznete na internetových stránkách agentury: <http://osha.eu.int>, odkud lze bezplatně stáhnout text publikací agentury v plném znění. Přímý odkaz na informace o evropském týdnu naleznete na adrese <http://osha.eu.int/ew2000/>. Příklady řešení rizik muskuloskeletálních chorob jsou umístěny na: http://europe.osha.eu.int/good_practice/.

Další informace/odkazy

1. „Ukažme záda muskuloskeletálním chorobám z povolání“, informační list agentury pro evropský týden 2000.
2. Informační list agentury „Muskuloskeletální choroby z povolání v Evropě“.
3. Informační list agentury - „Muskuloskeletální poruchy krční páteře a horních končetin související s prací: shrnutí zprávy

agentury“.

4. „Muskuloskeletální poruchy krční páteře a horních končetin související s prací“, zpráva agentury, 2000, k dispozici na <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>.
5. Odkazy na internetových stránkách agentury k právním předpisům EU, <http://europe.osha.eu.int/legislation/>, a na internetových stránkách členských zemí, kde lze nalézt jednotlivé vnitrostátní právní předpisy a pokyny.
6. Zdroj: INRS, Francie, „Travail et Sécurité“ (Práce a bezpečnost), prosinec 1999, fotografie: Bernard Floret.
7. Zdroj: Mezinárodní úřad práce, „Ergonomic Checkpoints“ („Ergonomické kontrolní body“).
8. Zdroj: Národní rada bezpečnosti, Illinois, USA, „Making the job easier: An ergonomics idea book“ („Jak usnadnit práci: kniha ergonomických nápadů“).
9. Zdroj: Finský Institut pro ochranu zdraví při práci, „Ergonomics Workplace Analysis“ („Analýza ergonomie na pracovišti“), 1999.