

„Dźwigaj z głową” – europejska kampania informacyjna 2020-2022

Problemy mięśniowo-szkieletowe, czyli zaburzenia funkcjonowania oraz bóle kręgosłupa, kończyn górnych i dolnych, szyi i barków, są często konsekwencją współczesnego stylu życia, zdominowanego przez pozycję siedzącą i brak aktywności fizycznej. Charakter wykonywanej pracy jest także czynnikiem ryzyka – jeśli jest ona związana z koniecznością używania znacznej siły do podnoszenia, przenoszenia i ciągnięcia ładunków, z obciążeniem statycznym, powtarzalnymi ruchami oraz wymuszoną pozycją ciała, to istnieje duża szansa na to, że będzie się przyczyniała do powstania i rozwoju zaburzeń mięśniowo-szkieletowych. Wymuszona pozycja ciała to np. długotrwałe siedzenie, tak typowe w pracy na stanowiskach z monitorami ekranowymi.

Problemy mięśniowo-szkieletowe dotyczą nie tylko pracowników jako jednostki, lecz mają także znaczenie ekonomiczne dla całego przedsiębiorstwa. Pracownicy borykający się z tymi problemami są częściej nieobecni w pracy, zwolnienia lekarskie w takich przypadkach bywają długoterminowe, a powrót do pracy może wymagać wprowadzenia zmian w zakresie organizacji stanowiska i czasu pracy. Właśnie dlatego kampania informacyjna prowadzona przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy i jej krajowych partnerów w latach 2020-2022 jest poświęcona problemom mięśniowo-szkieletowym.

Liczby i fakty

- Spośród wszystkich pracowników zgłaszających problemy zdrowotne związane z pracą ok. 60% osób za najpoważniejsze uznaje zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego.
- Kobiety nieco częściej niż mężczyźni zgłaszają zaburzenia ze strony układu mięśniowo-szkieletowego.
- Występowanie zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego jest częstsze wśród starszych pracowników.
- Częstość występowania zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego maleje wraz ze wzrostem poziomu wykształcenia.
- Wypadki w pracy związane z zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego należą do najczęstszych. Są to: zwichnięcia, skręcenia i nadwyrężenia, złamania kości oraz urazowe amputacje (utrata części ciała).

Warto podkreślić, że istnieją nieoczywiste związki problemów mięśniowo-szkieletowych z innymi czynnikami, które omówiono dalej.

Inne problemy zdrowotne

Wykonywanie pracy w wielu przypadkach wiąże się z długotrwałym przebywaniem w pozycji siedzącej. Zagrożenia dla zdrowia związane z siedzącym trybem życia są dobrze udokumentowane i obejmują nie tylko większe ryzyko wystąpienia zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego, lecz także inne problemy zdrowotne, takie jak:

- nadwaga,
- cukrzyca
- choroby układu krążenia.

Przeciążony kręgosłup może być także przyczyną dolegliwości, których bezpośrednio z nim nie wiążemy, np.: zawrotów głowy, zaburzeń widzenia, migren, bólów szyi i karku, drętwienia nóg, a nawet bólów serca. Dolegliwości te mogą być wynikiem podrażnienia korzeni nerwowych w otworach międzykręgowych i zaburzeń ukrwienia wskutek ucisku tętnic kręgowych.

Stres

Badania naukowe potwierdzają związek dolegliwości ze strony kręgosłupa ze stresem, z napięciem psychicznym, niepokojem i depresją. Tworzą one rodzaj błędnego koła, w którym jeden problem powoduje nasilenie się innych. Dlatego warto mieć na względzie także psychospołeczne środowisko pracy i towarzyszący jej poziom stresu, który należy redukować. Ryzyko rozwoju problemów mięśniowo-szkieletowych będzie mniejsze w przedsiębiorstwach, które rozumieją, że zdrowie personelu ma znaczenie z punktu widzenia efektywności firmy, i dbają o dobrostan pracowników.

Pandemia COVID-19

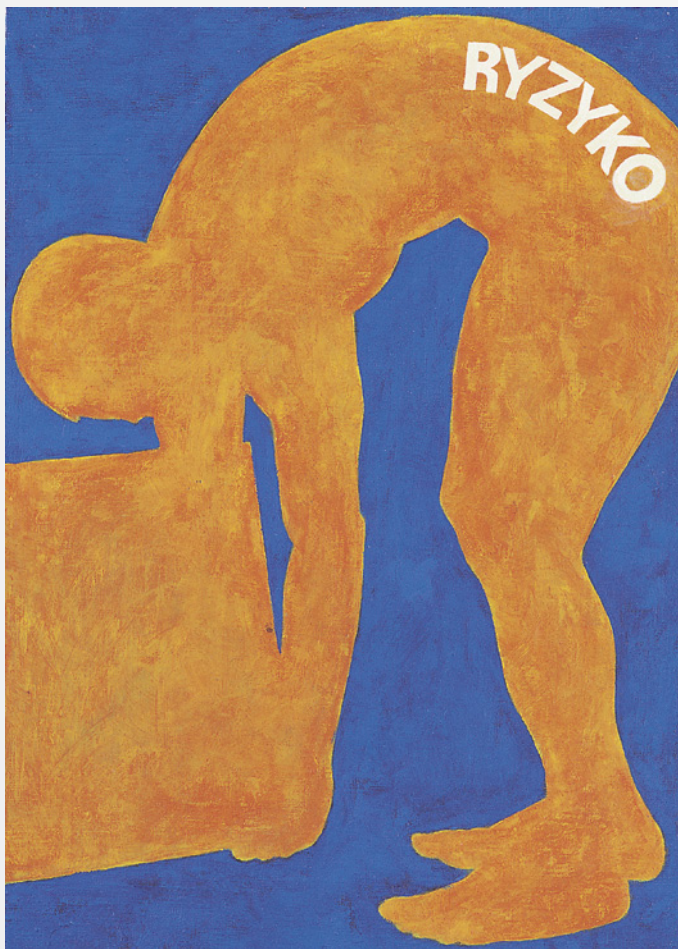
Wraz z wprowadzeniem środków ograniczających kontakty osobiste więcej Europejczyków rozpoczęło pracę z domu, korzystając z nie do końca przygotowanych stanowisk pracy, dalekich od spełnienia wymagań ergonomicznych. W badaniach i sondażach pracownicy zdalni zgłaszali także przedłużone godziny pracy, podwyższony poziom stresu oraz trudności z zachowaniem równowagi pomiędzy pracą a życiem pozazawodowym, natomiast gabinety lekarskie i fizjoterapeutyczne odnotowały zdecydowanie większą liczbę pacjentów, których dolegliwości wynikały właśnie z nowego trybu pracy.

Cyfryzacja pracy

Postępujące procesy automatyzacji i cyfryzacji pracy mogą wpływać na narażenie biomechaniczne w różnych proporcjach – w zależności od miejsc pracy, sektorów, form zatrudnienia oraz strategii wdrażania technologii cyfrowych i komunikacyjnych. Ogólnie oczekuje się, że narażenie na uciążliwą pracę fizyczną i zagrożenia ergonomiczne będzie malało wraz z cyfryzacją gospodarki: roboty i coboty zmniejszą zapotrzebowanie na duży wysiłek fizyczny, powtarzalne ruchy i wymuszoną, niewygodną pozycję ciała. Pasywne lub aktywne urządzenia wspomagające noszone na ciele – egzoszkielety zawodowe – mogą zmniejszyć obciążenie mechaniczne dolnej części pleców (np. robot podpierający odcinek lędźwiowy) i ramion w przypadku automatyzacji pracy.

Jazda samochodem

Najwięcej czasu w samochodach spędzają zawodowi kierowcy, choć obecnie auto jest powszechnym środkiem transportu dla wielu innych pracowników. Długi czas spędzany w samochodzie, negatywny wpływ pozycji siedzącej na kręgosłup, miednicę czy kończyny dolne, a także niedostosowane fotele oraz nieprawidłowe wsiadanie do samochodu i wysiadanie z niego to istotne, a często lekceważone czynniki ryzyka. Dodatkowo podczas jazdy samochodem pojawiają się obciążenia kręgosłupa, wywołane np. wstrząsami, nagłym hamowaniem, rozglądaniem się (wymagającym dużej rotacji kręgosłupa) i wciskaniem pedałów (zwłaszcza przy zbyt oddalonym fotelu). Zaleca się więc: regularne przerwy przy dłuższej jeździe samochodem i aktywny odpoczynek w czasie postojów, prawidłowe wsiadanie i wysiadanie, indywidualne dopasowanie fotela i proste ćwiczenia, które można wykonywać w samochodzie, stojąc w korku lub na światłach.



Svein Erik Okstad – Konkurs na plakat bezpieczeństwa pracy. CIOP 1998

Wysokie obcasy

Najwięcej dolegliwości wywołuje chodzenie na obcasach o wysokości między 6 a 9 cm, które zwiększają obciążenie części lędźwiowej kręgosłupa. Wraz ze wzrostem wysokości obcasa zmniejsza się kąt zgięcia lędźwiowego, a środek ciężkości ciała przenosi się do przodu, co powoduje nieprawidłowe wygięcie kręgosłupa i zmiany w obrębie lordozy lędźwiowej. Badania wykazały, że obcasy do 5 cm mogą być noszone bez negatywnego wpływu na zdrowie kręgosłupa, a ponadto pozwalają zachować równowagę i niskie ryzyko urazów. Oceniając ryzyko zawodowe, warto więc rozważyć nawet *dress code* obowiązujący w miejscu pracy pod kątem jego wpływu na zdrowie pracowników.

Zapobieganie problemom mięśniowo-szkieletowym

Zagrożenia zawodowe dla układu mięśniowo-szkieletowego można zminimalizować dzięki zapewnieniu odpowiednich warunków pracy, prawidłowemu zaprojektowaniu stanowisk pracy, wprowadzeniu programów podnoszących dobrostan pracowników (ang. *well-being*) oraz promowaniu wśród pracowników aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia. Połączenie prostych środków – ukierunkowanych na miejsce i organizację pracy, redukujących zagrożenia psychospołeczne oraz podnoszących świadomość pracowników w zakresie dobrych praktyk w pracy i życiu pozazawodowym – jest kluczowe w skutecznym przeciwdziałaniu zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego.

Kampania „Dźwigaj z głową” dostarcza wielu praktycznych wskazówek i materiałów, pomocnych we wdrażaniu działań profilaktycznych i podnoszeniu świadomości w zakresie problemów mięśniowo-szkieletowych. Cenne informacje można znaleźć na stronie kampanii (europejska kampania informacyjna 2020 „Dźwigaj z głową”: ciop.pl; Healthy Workplaces Campaign "Lighten the Load" 2020-2022: healthy-workplaces.eu) i w jej mediach społecznościowych.

Źródła informacji:

- EU-OSHA. Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe związane z pracą: częstość występowania, koszty i dane demograficzne w Unii Europejskiej, 2019, <https://osha.europa.eu/pl/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- EU-OSHA. Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego związane z pracą: Fakty i liczby – sprawozdanie podsumowujące z danymi z 10 sprawozdań z państw członkowskich UE, 2020 (AT, DE, DK, ES, FI, FR, HU, IT, NL i SE), <https://osha.europa.eu/pl/publications/work-related-musculoskeletal-disorders-facts-and-figures-synthesis-report-10-eu-member/view>
- New forms of work in the digital era: implications for psychosocial risks and musculoskeletal disorders, teleworking_psychosocial_risk_factors_MSDs_implications.pdf
- Awantura o szpilki. Jak wysokie obcasy wpływają na zdrowie? Naukowy blog o urodzie i zdrowiu, o procesie starzenia i o tym, jak go spowalniać, antyaging.age-less.pl.

Kontakt z organizatorami kampanii w Polsce:

Wioleta Klimaszewska
CIOP-PIB, ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa
wioleta.klimaszewska@ciop.pl, tel. 22 623 36 77