



Prevenirea afecțiunilor musculo-scheletale legate de profesie

Prioritatea noastră comună

"Întoarceți spatele afecțiunilor musculo-scheletale" este sloganul ales pentru Săptămâna Europeană a sănătății și securității în muncă, organizată în cele 15 State Membre ale Uniunii Europene în luna octombrie 2000. Afecțiunile musculo-scheletale (AMS) constituie una dintre cele mai răspândite probleme de sănătate de origine profesională, care afectează milioane de angajați din toate sectoarele de activitate ale Europei, antrenând pentru angajatorii europeni costuri de miliarde de Euro [vezi Fișa informativă a Agenției "Afecțiunile musculo-scheletale de origine profesională din Europa" (2)]. Această problemă ar putea fi totuși prevenită sau redusă, în mare măsură, prin respectarea legislației în domeniul sănătății și securității în muncă și a îndrumărilor existente privind bunele practici.

Prevenirea afecțiunilor musculo-scheletale: abordarea europeană

Afecțiunile musculo-scheletale reprezintă o gamă largă de probleme de sănătate. Principalele categorii ale acestora sunt durerile/traumatismele coloanei vertebrale și afecțiunile membrilor superioare legate de profesie, cunoscute în mod obișnuit ca "traumatisme datorate efortului repetat". Membrile inferioare pot fi și ele afectate. Există dovezi clare privind legătura strânsă dintre AMS și activitățile de muncă. Cauzele de ordin fizic ale AMS includ manipularea manuală a maselor, ridicarea de greutăți, pozițiile vicioase și mișcările dificile de lucru, mișcările repetitive, mișcările care presupun apăsarea cu putere a mâinii pe planul de lucru, presiunea mecanică directă asupra țesuturilor corpului, expunerea la vibrații, mediile de lucru cu temperatura scăzută. Cauzele datorate organizării muncii includ ritmul de muncă, lucrările repetitive, constrângerile temporale, sistemele de remunerare, munca

Caseta 1. Principalele directive europene referitoare la prevenirea afecțiunilor musculo-scheletale:

- Directiva 89/391 asigură un cadru general de identificare și de prevenire a riscurilor
- Directiva 90/269 tratează identificarea și prevenirea riscurilor legate de manevrarea manuală a maselor.
- Directiva 90/270 se referă la identificarea și prevenirea riscurilor rezultate din lucrul cu echipament cu ecran de vizualizare, cuprinzând recomandările minimale legate de echipament, mediu de lucru și interfața cu calculatorul.
- Directiva 89/654 se referă la standardele minimale pentru locurile de muncă, incluzând poziția în timpul muncii, iluminatul, microclimatul și configurația postului de muncă
- Directiva 89/655 se referă la compatibilitatea echipamentului de lucru.
- Directiva 89/656 se referă la compatibilitatea echipamentului individual de protecție.
- Directiva 98/37 se referă la mașini (înlocuind Directiva 89/392).
- Directiva 93/104 privește organizarea timpului de lucru.
- La nivel european sunt stabilite normele comune pentru concepția echipamentului de lucru. Acestea sunt cunoscute ca standarde CEN. Pentru riscurile AMS este relevantă seria standardelor CEN " Securitatea mașinilor - Performanța fizică umană".
- Informații suplimentare privind directivele europene (inclusiv textul integral al acestora), normele CEN și legislația Statelor Membre pot fi obținute cu ajutorul legăturilor din pagina electronică a Agenției.

monotonă, precum și factorii psiho-sociali legați de muncă. Unele tipuri de afecțiuni sunt specifice anumitor sarcini de muncă sau profesioni. Femeile sunt mai afectate decât bărbații, mai ales din cauza tipurilor de muncă efectuat (4).

Pentru a preveni în mod eficient afecțiunile musculo-scheletale, este necesar să se identifice factorii de risc de origine profesională și să se ia măsuri concrete pentru prevenirea sau reducerea riscurilor. O atenție specială trebuie acordată: evaluării riscurilor; supravegherii medicale; instruirii; informării și sensibilizării angajaților; sistemelor ergonomice de lucru (o abordare ergonomică include analiza locului de muncă în ansamblul său, respectiv echipamente, metode de lucru și organizarea muncii, etc., pentru a identifica problemele și soluțiile); prevenirii oboselii. Aceste componente ale prevenirii afecțiunilor musculo-scheletale se regăsesc deja în directivele Europene, în reglementările și bunele practici ale Statelor Membre (5). Principalele directive Europene referitoare la prevenirea afecțiunilor musculo-scheletale sunt prezentate în Caseta 1.

Găsirea de soluții

Pentru găsirea unei soluții eficiente pentru o anumită problemă de ordin musculo-scheletal este esențial să se observe cu atenție situația reală de la locul de muncă, întrucât mulți factori diferă în funcție de specificul fiecărei profesioni și fiecărui loc de muncă.

Caseta 2. Abordarea europeană a profilaxiei afecțiunilor musculo-scheletale:

- Evitarea riscurilor AMS
- Evaluarea acelor riscuri AMS care nu pot fi evitate
- Combaterea riscurilor AMS la sursă
- Adaptarea muncii la persoană, în special prin proiectarea locurilor de muncă, alegerea echipamentului de lucru și alegerea metodelor de lucru și de producție, în așa fel încât să conducă la atenuarea monotoniei muncii și a muncii în ritm predeterminat și la reducerea efectelor acestora asupra sănătății
- Adaptarea la progresul tehnic
- Înlocuirea caracterului "periculos" cu cel "nepericulos" sau "mai puțin periculos"
- Dezvoltarea unei politici coerente de prevenire, care să cuprindă tehnologia, organizarea muncii, condițiile de muncă, relațiile sociale și influența factorilor legați de mediul de muncă
- Prioritatea acordată măsurilor de protecție colectivă, în raport cu măsurile de protecție individuală
- Asigurarea unor instrucțiuni corespunzătoare pentru angajați

Pe baza Directivei 89/391 articolul 6.2 (5)

Trebuie să se acorde atenție tuturor factorilor potențiali de risc, în special datorită faptului că o combinație de mai mulți factori poate crea un risc. Elaborarea soluțiilor trebuie să răspundă condițiilor specifice de la locul de muncă și să includă consultarea personalului și a reprezentanților acestuia despre posibile probleme și soluții. Nu există o abordare standard pentru toate situațiile, iar pentru probleme neobișnuite și grave este necesar să se recurgă la sfatul unui expert. Cu toate acestea, numeroase soluții sunt simple și puțin costisitoare, iar exemplele de mai jos ilustrează modul în care pot fi puse în practică unele dintre aceste îmbunătățiri, în scopul prevenirii sau reducerii unora din factorii de risc privind AMS. Elementele cheie ale abordării europene a modului de prevenire sunt prezentate în Caseta 2.

Exemple: Găsirea soluțiilor pentru prevenirea riscurilor asociate manipulării manuale

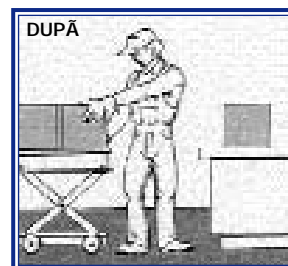
Riscurile asociate manipulării manuale includ oboseala, pozițiile de muncă vicioase, cu torsiune a corpului, spațiile de lucru înghesuite sau ținute în dezordine, încărcăturile incomode și grele. Simptomatologia de care se plâng angajații, sau zilele de absenteism medical pentru dureri la nivelul coloanei vertebrale indică existența unei deficiențe. Automatizarea sau reorganizarea muncii poate constitui o soluție pentru evitarea necesității ridicării manuale a maselor grele. Pentru a identifica toate riscurile trebuie

luate în considerare toate sarcinile de muncă, mediul de lucru și capacitățile angajatului. Trebuie incluse muncile care implică necesitatea manevrării, căratul, împingerea sau tragerea unor încărcături grele, precum și ridicarea acestora. Instruirea și informarea reprezintă o parte importantă a planului de prevenire. Directiva europeană privind manipularea manuală a maselor (vezi Caseta 1), legislația națională și ghidurile de bune practici oferă informații detaliate privind factorii de risc care trebuie luați în considerare.



Sursa: INRS (6)

Modificarea înălțimii mânerului pentru manevrarea acestui cărucior îmbunătățește poziția corpului și reduce efortul necesar pentru împingerea acestuia.



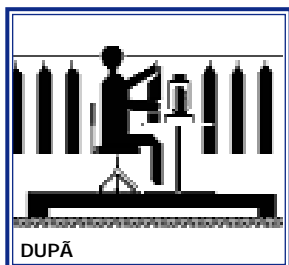
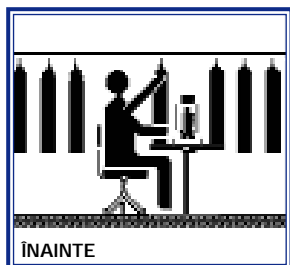
Sursa: ILO (7)

Modificarea înălțimii de lucru elimină poziția încovoiată pentru această muncă de descărcare.

Exemple - Găsirea de soluții pentru prevenirea altor riscuri privind afecțiuni musculo-scheletale

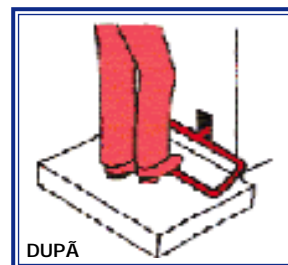
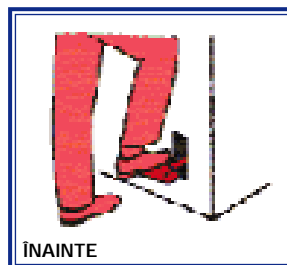
Factorii de risc asociați altor probleme musculo-scheletale, cum sunt afecțiunile membrilor superioare și inferioare, cuprind: mișcările repetitive; mișcările dificile, cele însoțite de aplicarea forței sau de răsucire - incluzând presarea, baterea cu ciocanul sau izbirea; pozițiile de muncă vicioase; timpul insuficient de recuperare. Expunerea la vibrații, la presiuni și la situații de stres în muncă pot avea de asemenea o contribuție. Poziția așezată precară sau

incorrectă reprezintă un alt factor care conduce la dureri dorsale sau alte tipuri de dureri și suferințe de origine profesională. Simptomele de care se plâng angajații sau absenteismul medical datorat sindroamelor, durerilor, dificultății în efectuarea mișcărilor, inflamațiilor, etc. reprezintă indicatori privind existența unei probleme de tip AMS.



Sursa: NSC (8)

În această fabrică de confecții, înălțarea planului de lucru corectează o poziție de lucru vicioasă pentru operatorii mașinilor de tricotate.



Sursa: FIOH (9)

Reproiectarea pedalei de picior reduce forța care trebuie aplicată de operatorul mașinii

De unde obținem mai multe informații ?

Pagina electronică a Agenției furnizează și alte informații despre Săptămâna Europeană și prevenirea afecțiunilor musculo-scheletale, la: <http://osha.eu.int>. Pornind de la acest site, textul integral al publicațiilor Agenției poate să fie descărcat în mod gratuit de pe Internet. Site-ul <http://osha.eu.int/ew2000/> reprezintă legătura directă către informațiile referitoare la Săptămâna Europeană. Site-ul http://europe.osha.eu.int/good_practice/ oferă exemple de soluții pentru prevenirea riscurilor legate de ASM.

Alte Informații / Referințe

1. "Întoarceți spatele afecțiunilor musculo-scheletale!" - Broșură informativă a Agenției pentru Săptămâna Europeană 2000
2. Fișa informativă a Agenției - "Afecțiuni musculo-scheletale legate de profesie în Europa"
3. Fișa informativă a Agenției - "Afecțiuni musculo-scheletale ale gâtului și membrilor superioare, legate de profesie: rezumat al raportului Agenției"
4. "Afecțiuni musculo-scheletale ale gâtului și membrilor superioare legate de profesie" - Raportul Agenției, 2000; disponibil la adresa: <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
5. Legăturile paginii electronice a Agenției către site-urile care prezintă legislația UE și site-urile Statelor membre, pe care pot fi găsite informații despre legislația națională și ghiduri practice: <http://europe.osha.eu.int/legislation/>
6. Sursa: INRS - Franța, "Munca și securitate", Decembrie 1999, fotografie de Bernard Floret
7. Sursa: Biroul Internațional al Muncii, "Puncte de control ergonomic"
8. Sursa: Consiliul Național de Securitate în Muncă, Illinois, S.U.A., "Să facem munca mai ușoară: Carte a ideilor privind ergonomia"
9. Sursa: Institutul Finlandez pentru Sănătate în Muncă (IFSM), "Analiza ergonomiei la locurile de muncă", 1999.