



Afecțiunile coloanei lombare legate de profesie Rezumat al unui raport al Agenției

Afecțiunile coloanei lombare legate de profesie, care cuprind atât durerile lombare cât și traumatismele coloanei lombare, reprezintă o problemă semnificativă și având tendință de creștere la nivel european. Prezenta fișă informativă pune în evidență principalele constatări ale unui raport al Agenției privind răspândirea, cauzele, factorii de risc legați de profesie și strategiile eficiente de prevenire privind afecțiunile coloanei lombare. Acest raport se limitează la afecțiunile coloanei lombare, deși unele dintre constatările acestuia pot fi aplicabile și altor tipuri de probleme ale coloanei vertebrale, legate de profesie.

Amplarea problemei

Studiile estimează că între 60% și 90% din populație va suferi de afecțiuni ale coloanei lombare la un anumit moment din viața lor, iar un procent estimat între 15 și 42% din populație se află în suferință în orice moment, din această cauză (cifrele variind în funcție de populația studiată și de definiția de caz utilizată). Date preluate din ancheta europeană privind condițiile de lucru (1) indică faptul că 30% dintre angajații din Europa suferă de dureri la nivelul coloanei vertebrale, acestea găsimându-se în fruntea listei care cuprinde toate afecțiunile raportate, legate de profesie. Într-un alt raport recent al Agenției (2), unele State membre ale Uniunii Europene au raportat o creștere a afecțiunilor datorate manevrării manuale și a traumatismelor coloanei vertebrale.

Cu toate că pacienții se reabilitează complet, în cea mai mare parte dintre cazuri, în urma unui puseu de lumbago (60-70% se recuperează în decurs de 6 săptămâni, iar 70-90% în timp de 12 săptămâni), aceste cazuri contribuie totuși în mare măsură la cifrele privind absenteismul medical.(3) (4). În plus, rata recurenței afecțiunilor coloanei lombare este foarte ridicată. Rata recurenței este între 20 și 44% într-un an, în timp ce de-a lungul unei vieți se constată recurențe de până la 85%. Este important să amintim că, odată traumatizată, coloana vertebrală poate deveni sensibilă, iar pe de altă parte probabilitatea re-îmbolnăvirii este mai ridicată atunci când la locul de muncă există factori de risc care nu au fost corecți.

Deși sunt un fenomen foarte obișnuit pentru toate sectoarele de activitate și locurile de muncă, mai multe studii au demonstrat că afecțiunile coloanei lombare sunt deosebit de răspândite în anumite sectoare de activitate și în cadrul anumitor profesii. Spre exemplu, o frecvență deosebit de mare este întâlnită la următoarele categorii: lucrători din agricultură; muncitori din construcții; dulgheri; șoferi (inclusiv conducători de camion și tractor); asistente medicale și infirmiere; îngrijitoare pentru curățenie, personal medical auxiliar, menajere. Se pare că, în UE, răspândirea afecțiunilor coloanei lombare este similară atât pentru bărbați, cât și pentru femei (1).

În conformitate cu estimările Statelor membre costurile de natură economică ale întregii game de boli profesionale sunt cuprinse între 2,6 și 3,8% din produsul național brut, deși nu există cifre exacte (5). Cu toate acestea, cifrele reale ar putea fi mai ridicate, în condițiile în care costurile sociale reale sunt dificil de estimat. Un studiu realizat în Olanda (6) estima costurile totale pentru societate ale afecțiunilor coloanei lombare, în 1991, la 1,7% din produsul național brut.

Cauzele afecțiunilor coloanei lombare

Afecțiunile coloanei lombare includ probleme ale discurilor intervertebrale, cum sunt herniile și spondilolistesis, traumatisme musculare și traumatisme ale țesuturilor moi. Studii epidemiologice indică faptul că, suplimentar față de procesul normal degenerativ de îmbătrânire, deficiențele de ordin ergonomic de la locul de muncă contribuie la apariția unor afecțiuni ale coloanei lombare la persoana cu coloană sănătoasă, respectiv accelerează evoluția modificărilor existente în cazul persoanelor a căror coloane vertebrale au fost deja afectate. Deficiențele ergonomice ale locurilor de muncă determină creșterea încărcării sau a tensiunii asupra coloanei vertebrale. Acest fenomen poate apare în numeroase situații, spre exemplu: ridicare de greutate, răsucire,

aplecare, mișcări dificile, elongații, poziții statice. Printre sarcinile de lucru se regăsesc: munca fizică, manevrarea manuală și conducerea unui vehicul (unde vibrațiile transmise întregului corp sunt cunoscute ca reprezentând un alt factor care contribuie la asemenea afecțiuni).

Deși afecțiunile discurilor vertebrale pot fi evidențiate radiografic sau prin scintigrafie osoasă, alte anomalii, precum traumatismele musculare și alte traumatisme ale țesuturilor moi, nu pot fi detectate prin asemenea tehnici. De fapt, 95% din afecțiunile coloanei lombare sunt descrise cu termenul "nespecific". Există dovezi că abordarea comună, sugerată mai jos, este de natură a preveni și reduce toate tipurile de afecțiuni ale coloanei lombare legate de profesie.

Factori de risc legați de profesie

În revistele de specialitate au fost publicate numeroase articole care analizează factorii de risc asociați afecțiunilor coloanei lombare, incluzând o multitudine de factori de risc de natură fizică, psihosocială și/sau individuală. Numărul de studii epidemiologice care tratează factori de risc de natură psihologică din timpul lucrului este considerabil mai mic decât numărul studiilor care se concentrează pe încărcarea fizică. În plus, accentul este pus în mod mai apăsător pe factorii biomecanici. Cu toate acestea, se acumulează din ce în ce mai multe dovezi care tind să asocieze factori de natură psihosocială cu afecțiunile coloanei lombare, în special acolo unde respectivii factori se manifestă în același timp cu cei de natură fizică. Incidenta afecțiunilor coloanei lombare a fost, de asemenea, puternic asociată solicitărilor locului de muncă și slabei organizări a muncii. Principalii factori de risc de origine profesională sunt prezentați în Caseta 1.

Caseta 1. Factori profesionali care măresc riscul unor afecțiuni ale coloanei lombare

Aspecte fizice ale muncii

- Muncă fizică grea
- Ridicarea și manevrarea de greutate
- Poziții de muncă vicioase (de exemplu, aplecare, răsucire, poziții statice)
- Vibrații cu acțiune asupra întregului corp (de exemplu, conducerea vehiculului)

Factori psiho-sociali de origine profesională

- Suport social scăzut
- Satisfacție profesională scăzută

Factori legați de organizarea muncii

- Organizare necorespunzătoare a muncii
- Conținutul solicitărilor locului de muncă

Strategii și eficiență a prevenirii

Strategiile de prevenire a afecțiunilor coloanei lombare cuprind atât intervenții la nivelul locului de muncă cât și măsuri de ordin medical. Se manifestă o recunoaștere din ce în ce mai largă a faptului că rezolvarea eficientă a problemei necesită o abordare integrată, înglobând ambele tipuri de intervenții. La locul de muncă se manifestă un sprijin din ce în ce mai amplu pentru eficiența intervențiilor ergonomice. Intervențiile ergonomice se bazează pe o abordare "holistică" sau sistemică, care ia în considerație efectele echipamentului, ale mediului de muncă și ale organizării muncii, precum și pe lucrătorul însuși. Deplina participare a lucrătorilor la abordarea ergonomică este importantă pentru eficiența acesteia. Un rezumat al principalelor strategii de prevenire este prezentat în Caseta 2. Acestea cuprind atât strategii pentru prevenire primară (eliminarea cauzelor), cât și pentru prevenire secundară (tratate și

reabilitare). Chiar dacă principalul accent trebuie pus pe prevenirea primară, opinia experților este, din nou, că trebuie luați în considerare toți acești factori. Spre exemplu, studiile indică faptul că este improbabil ca singura instruire să fie eficientă, prin ea însăși, dacă factorii ergonomici în muncă sunt deficitari, în timp ce instruirea de bază trebuie să cuprindă, spre exemplu, modul în care se detectează riscurile potențiale și modul în care se acționează, în cazul detectării acestora, precum și tehnicile de manevrare fizică în condiții de siguranță.

Caseta 2. Strategii de prevenire a afecțiunilor coloanei lombare la locul de muncă

- Reducerea solicitărilor fizice
- Îmbunătățirea organizării muncii
- Educarea/instruirea (ca parte a unei abordări integrate)
- Tratament medical și readaptare
- Strategii cognitive și comportamentale (de exemplu, strategii pentru a face față situației)

Angajatorii din Europa dispun deja de informațiile importante pentru protecția lucrătorilor împotriva afecțiunilor coloanei lombare derivând din manevrarea manuală din "Directiva privind manipularea manuală a maselor" (Directiva Consiliului 90/269/EEC) (7), care a fost întocmită cu obiectivul particular de a preveni riscurile de apariție a afecțiunilor coloanei lombare în timpul manevrării manuale a maselor. Directiva definește, pe baza cunoștințelor actuale, exigențele minime în materie de sănătate și securitate rezultate din abordarea ergonomică, iar în anexa la directivă se regăsește o listă a factorilor de risc. Atunci când evaluează și selectează măsurile de prevenire, angajatorii trebuie să acorde atenție acestor factori de risc, care includ:

- Caracteristicile sarcinii (de exemplu: este grea sau este incomod de apucat);
- Efortul fizic necesar (de exemplu: solicitare istovitoare; torsiune; corpul se află într-o poziție instabilă);
- Caracteristici ale mediului de muncă (de exemplu: spațiu insuficient sau alte constrângeri asupra poziției angajatului, cum ar fi: înălțimea de lucru prea ridicată sau prea joasă; pardoseală alunecoasă sau prezentând denivelări);
- Cerințele activității (de exemplu: activitate sau efort fizic prelungite; perioade de odihnă insuficiente; distanțe prea mari pentru deplasarea maselor; ritm de lucru impus);
- Factori individuali (de exemplu: îmbrăcăminte, etc., de natură să îngreuească posibilitatea de mișcare; cunoștințe sau instruire inadecvate).

Se consideră că separarea afecțiunilor coloanei lombare de celelalte probleme ale coloanei vertebrale legate de profesie este întrucâtva artificială, deoarece nu se poate face o diferențiere strictă între afecțiunile coloanei vertebrale și alte tulburări musculo-scheletale. Este necesară o abordare comună pentru toate afecțiunile musculo-scheletale la locul de muncă [vezi, spre exemplificare, rapoartele Agenției și informațiile din pagina electronică privind tulburările musculo-scheletale (8) (9) (10)]

Nevoia de cercetare și consens

Abordarea ergonomică, cuprinsă de altfel în "Directiva privind manipularea manuală a maselor", găsește sprijin și în literatura de specialitate ca bază pentru angajatori, atunci când este vorba de a trece la acțiune. Raportul sugerează că, pentru a susține aplicarea acestei abordări, viitoarele cercetări ar trebui să se axeze pe modul în care abordarea ergonomică poate fi utilizată în practică în modul cel mai eficient. Asemenea cercetări vor putea include:

- Studii privind strategiile de intervenție "holistică", satisfăcător evaluate (de exemplu: aplicarea ergonomiei; ergonomia integrată cu recuperare și supraveghere medicală);
- Studii pentru dezvoltarea și evaluarea metodelor practice de evaluare a riscurilor, pentru utilizare la locul de muncă;
- Studii despre efectul rezultat din acțiunea combinată a unor factori și evaluarea lor practică.

Deși se propune ca cercetările viitoare să se axeze în principal pe strategiile pentru prevenirea îmbolnăvirilor profesionale, se sugerează un număr de domenii privind analiza în laborator a problemei (de exemplu: tehnici de măsurare a expunerii; metode de măsurare a mișcărilor, îmbinate cu studii pentru o mai bună cunoaștere a proprietăților biochimice și biomecanice ale vertebrei, discului și ligamentelor).

Obținerea mai multor informații

Mai multe informații despre prevenirea afecțiunilor musculo-scheletale sunt disponibile pe pagina electronică a Agenției, <http://osha.eu.int> de unde textul integral al publicațiilor Agenției poate fi preluat în mod gratuit. Informațiile includ "fișe informative" și diferite rapoarte. Exemple de soluții practice de prevenire a afecțiunilor musculo-scheletale sunt disponibile pe Internet la adresa http://europe.osha.eu.int/good_practice/.

Bibliografie / Referințe

1. Condiții de lucru în Uniunea Europeană (rezumat al Anchetei 1996) - Fundația Europeană pentru Îmbunătățirea Condițiilor de Viață și Muncă
2. "Situația securității și sănătății în muncă în Uniunea Europeană". Raport al Agenției, 2000
3. Andersson, G.B.J., Caracteristici epidemiologice ale durerii lombare cronice. The Lancet 1999; 354: 581-585
4. Hillman M., Wright A., Rajaratnam G., Tennant A., Chamberlain M.A., "Răspândirea durerilor la nivelul coloanei lombare în cadrul comunității: implicații privind furnizarea de servicii în Bradford, Marea Britanie". Journal of Epidemiology Community Health 1996; 50: 347 - 352
5. "Impact economic al sănătății și securității în muncă în Statele membre ale Uniunii Europene" - Raport al Agenției, 1998, disponibil pe Internet la adresa <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
6. Van Tulder M.W., Koes B.W., Bouter L.M.. Studiu costuri - boală referitor la durerea la nivelul coloanei vertebrale în Olanda. Pain 1995; 62: 233 - 240
7. Pagina electronică a Agenției, <http://europe.osha.eu.int/legislation/> cuprinde legături pe Internet la legislația europeană precum și la site-urile Statelor membre unde pot fi găsite legislația națională și linii directoare privind manipularea manuală și alte directive
8. "Afecțiuni musculo-scheletale de origine profesională legate de gât și de membrele superioare" - Raport al Agenției, 2000; disponibil pe Internet la adresa <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
9. Afecțiuni determinate de solicitarea repetitivă în Statele membre ale Uniunii Europene" - Raport al Agenției, 2000; disponibil pe Internet la adresa <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
10. Partea referitoare la bune practici în legătură cu afecțiunile musculo-scheletale din pagina web a Agenției http://europe.osha.eu.int/good_practice/

Cum se obține raportul

Raportul complet este disponibil în limba engleză pe pagina electronică a Agenției, la adresa <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/lowback/> de unde poate fi preluat în mod gratuit. Raportul tipărit - "Afecțiunile coloanei lombare legate de profesie", de Op De Beeck R. și Hermans V., Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, 2000, ISBN 9295007026 poate fi comandat la Oficiul Publicațiilor EC EUR-OP din Luxemburg (<http://eur-op.eu.int/>), sau de la agenții de vânzări ai acestui oficiu. Prețul în Luxemburg este 7 EUR (fără TVA). Prezenta fișă informativă este disponibilă în toate limbile Uniunii Europene, la adresa <http://agency.osha.eu.int/publications/factsheets/>

Despre raport

Agenția Europeană a publicat un raport de informare privind cercetarea afecțiunilor coloanei lombare legate de profesie. Raportul face o trecere în revistă a cunoștințelor actuale legate de această problemă. Lucrarea a fost efectuată de Institutul pentru Securitate și Sănătate Profesională (PREVENT) din Belgia.