

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ για την ΠΡΟΛΗΨΗ
των
ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

ΑΘΗΝΑ 2007

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ για την ΠΡΟΛΗΨΗ των ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

ISBN: 978-960-7428-10-3

ISBN: 978-960-7678-96-6

Στη συγγραφή συνεργάστηκαν οι:

Θεώνη Κουκουλάκη, Τοπογράφος Μηχανικός, Εργονόμος (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.)

Σπύρος Δρίβας, Ειδικός Ιατρός Εργασίας (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.)

Τα σκίτσα είναι του **Κώστα Γρηγοριάδη**.

Την επιμέλεια της έκδοσης και του κειμένου έκανε η **Εβίτα Καταγή**
από το Τμήμα Εκδόσεων του Κέντρου Τεκμηρίωσης Πληροφόρησης του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.

Το συντονισμό του έργου είχε ο Γενικός Διευθυντής του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.,
κος Μηνάς Αναλυτής.

Εισαγωγή

Οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) αποτελούν το πιο διαδεδομένο πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία, σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ). Υπολογίζεται ότι το 25% των εργαζομένων στην ΕΕ των 27 χωρών-μελών, υποφέρουν από πόνους στη ράχη (οσφυαλγίες) και το 23% από μυϊκούς πόνους (μυαλγίες). Επίσης, το 62% του συνόλου των εργαζομένων εκτελεί έντονα επαναλαμβανόμενες κινήσεις των άνω άκρων για περισσότερο από το ένα τέταρτο του εργάσιμου χρόνου του, το 45% εργάζεται σε ακατάλληλες και επώδυνες στάσεις εργασίας ενώ το 35% εξασκεί κατά την εργασία του χειρωνακτική διακίνηση φορτίων μεγάλου βάρους¹.

Ο όρος «Κάκωση λόγω Επαναλαμβανόμενης Καταπόνησης» χρησιμοποιείται ευρέως σήμερα για να δηλώσει τις μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) που οφείλονται στην εργασία.

Οι παθήσεις αυτές προκαλούνται από εργασίες που απαιτούν επίπονες στάσεις του σώματος (όπως αποκλίσεις των καρπών από την ουδέτερη θέση των (ΟΟ) ή εργασία με τα χέρια πάνω από τους ώμους), έντονα επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή κινήσεις με εξαιρετικά γρήγορο ρυθμό, εργασίες χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων, εργασίες με δονούμενα εργαλεία ή οχήματα κ.α. Επιπρόσθετα, παράγοντες όπως το εργασιακό άγχος, η απουσία ελέγχου στην εργασία και οι χαμηλές θερμοκρασίες μπορούν να συμβάλουν στην εμφάνιση ΜΣΠ.

Οι ΜΣΠ καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα διαταραχών της υγείας των εργαζομένων. Οι κυριότερες εκδηλώσεις αφορούν κακώσεις λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης σε όλα τα τμήματα της σπονδυλικής στήλης (αυχένα, ράχη, οσφυϊκή μοίρα), καθώς και παθήσεις των άνω και κάτω άκρων συμπεριλαμβανομένων των ώμων, των καρπών, των αγκώνων και των γονάτων.

Οι γεωργικές εργασίες και ο κλάδος των κατασκευών αποτελούν τους τομείς εκείνους όπου οι εργαζόμενοι υφίστανται μεγάλη σωματική καταπόνηση λόγω της επαγγελματικής έκθεσής τους σε χειρωνακτική μετακίνηση φορτίων, των συχνών και επαναλαμβανόμενων κάμψεων και στροφών του κορμού καθώς επίσης και της έκθεσης σε κραδασμούς και δονήσεις.

Ωστόσο, οι ΜΣΠ αποτελούν συχνό φαινόμενο και στους κλάδους των υπηρε-

1. Fourth European Working Conditions Survey, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, 2007.

σιών, του λιανικού εμπορίου, της εκπαίδευσης, των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης, των ξενοδοχείων, της εστίασης και της τροφοδοσίας.

Δεν αποτελούν μόνο συγκεκριμένη εργασιακή παθολογία, η οποία μπορεί να οδηγήσει και στην πλήρη εργασιακή ανικανότητα λόγω σοβαρών μυοσκελετικών βλαβών με προσωπική ταλαιπωρία και απώλεια εισοδήματος, αλλά συνεπάγονται πολύ υψηλό οικονομικό κόστος για τις επιχειρήσεις, εφόσον μειώνουν την επιχειρηματική αποδοτικότητα και αυξάνουν το κόστος της κοινωνικής ασφάλισης για τις εθνικές οικονομίες. Σε ορισμένα κράτη-μέλη οι ΜΣΠ ευθύνονται για το 40% του κόστους αποζημίωσης των εργαζομένων και στοιχίζουν έως και το 1,6% του ΑΕΠ.

Οι μυοσκελετικές παθήσεις που οφείλονται στην εργασία αποτελούν τη συνέπεια των επιδράσεων της οργάνωσης εργασίας στην ανθρώπινη υγεία. Ως εκ τούτου, η πρόληψη και αυτών των παθήσεων εντάσσεται στις διαδικασίες που χαρακτηρίζουν την εκτίμηση του επαγγελματικού κινδύνου στους εργασιακούς χώρους με στόχο την προσαρμογή της εργασίας στον άνθρωπο. Έτσι, κάθε δράση που στοχεύει στην πρόληψη των ΜΣΠ δεν πρέπει να είναι αποσπασματική αλλά να αποβλέπει στην αντιμετώπιση του συνολικού φορτίου που επιβαρύνει την ανθρώπινη υγεία και ασφάλεια στο εργασιακό περιβάλλον.

Ο εντοπισμός, η καταγραφή, ο ποιοτικός και ποσοτικός προσδιορισμός των βλαπτικών παραγόντων του εργασιακού περιβάλλοντος καθώς και η εκτίμηση των επιπτώσεων του συνόλου των παραγόντων στην κατάσταση υγείας των εργαζομένων, αποτελούν τη βασική ακολουθία ενεργειών που συμβάλλει στη διαμόρφωση ευρύτερων διαδικασιών πρόληψης, ικανών να προάγουν την εργασιακή υγεία και ασφάλεια και στον τομέα των ΜΣΠ.

Η έκδοση αυτή έχει στόχο να ενημερώσει με απλό και παραστατικό τρόπο, τόσο τους εργαζόμενους όσο και τους εργοδότες, για καλές πρακτικές εργασίας για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων.

Σ αυτή, με όπλο τη δύναμη του σκίτσου, το οποίο δεν απεικονίζει τις πραγματικές καταστάσεις με κάθε λεπτομέρεια, παρουσιάζονται, ενδεικτικά, παράγοντες κινδύνου καθώς και τα μέτρα που θα πρέπει να ληφθούν, σε κλάδους και εργασίες με υψηλή επικινδυνότητα για την εμφάνιση των παραπάνω παθήσεων.

Όπως είναι φυσικό, σε μία τέτοιας μορφής έκδοση, η παρουσίαση των παραγόντων κινδύνου και των αντίστοιχων μέτρων πρόληψής τους δεν θα μπορούσε να είναι εξαντλητική.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΕ ΚΛΑΔΟΥΣ
ΜΕ
ΥΨΗΛΗ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ
ΓΙΑ
ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

ΟΙΚΟΔΟΜΕΣ

1. Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων



Χρήστος

- Χειρωνακτική ανύψωση και μεταφορά φορτίων μεγάλου βάρους.

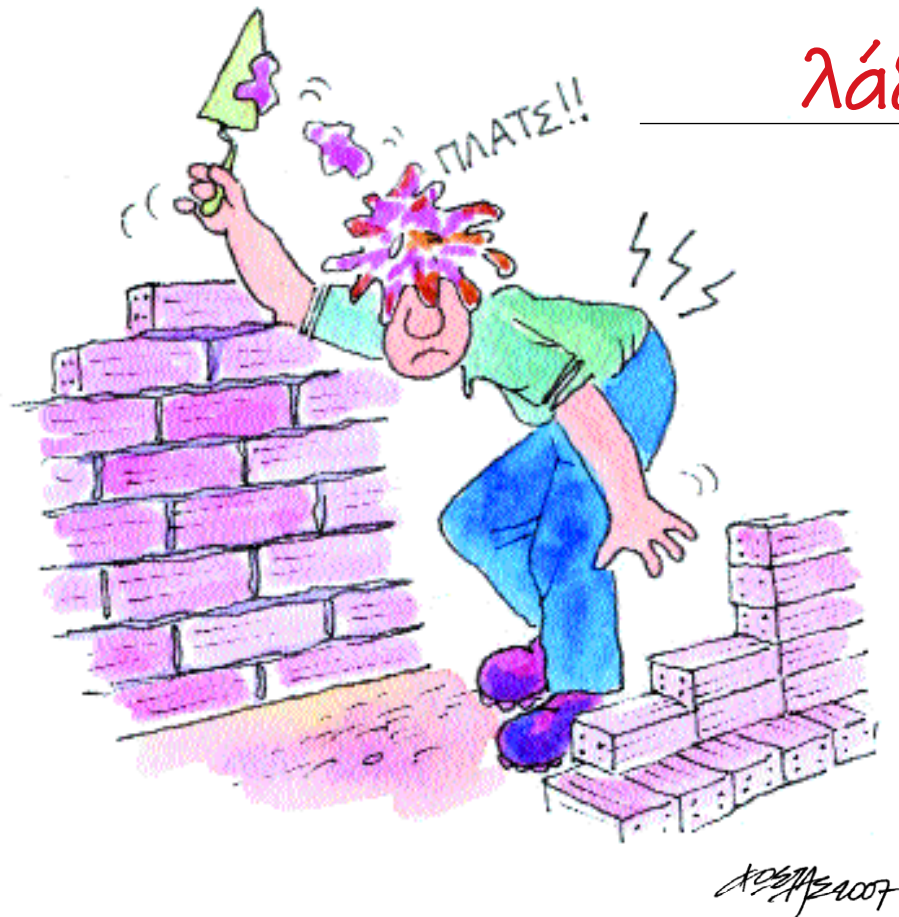
σωστό



- Μεταφορά φορτίων σε συσκευασία βάρους το πολύ 25 κιλών.

Το όριο αυτό δεν είναι ασφαλές για όλους. Πρέπει πάντα να προηγείται εκτίμηση των κινδύνων πριν την ανύψωση φορτίων.

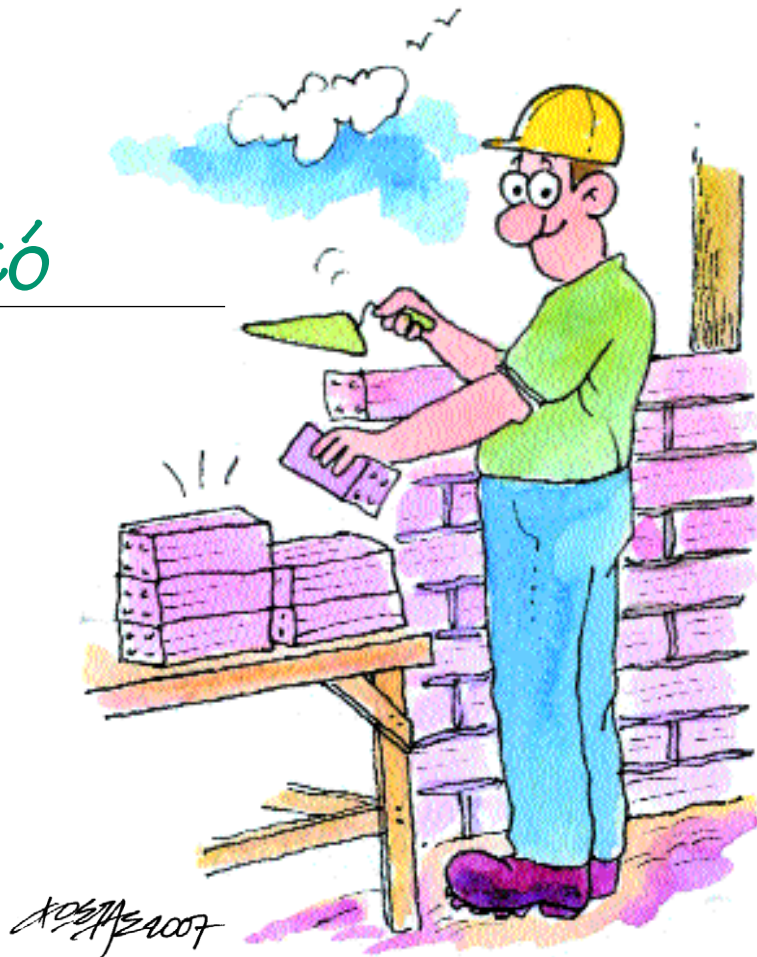
2. Εργασίες κτισίματος



λάθος

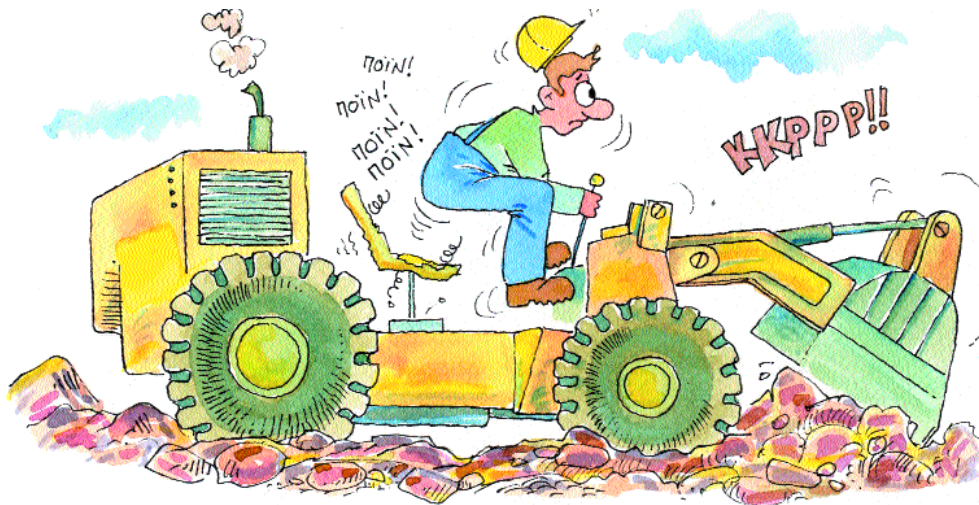
- Εργασία με τις πρώτες ύλες στοιβαγμένες στο πάτωμα.

σωστό



- Πρώτες ύλες τοποθετημένες σε τέτοιο ύψος ώστε να μην απαιτείται σκύψιμο.

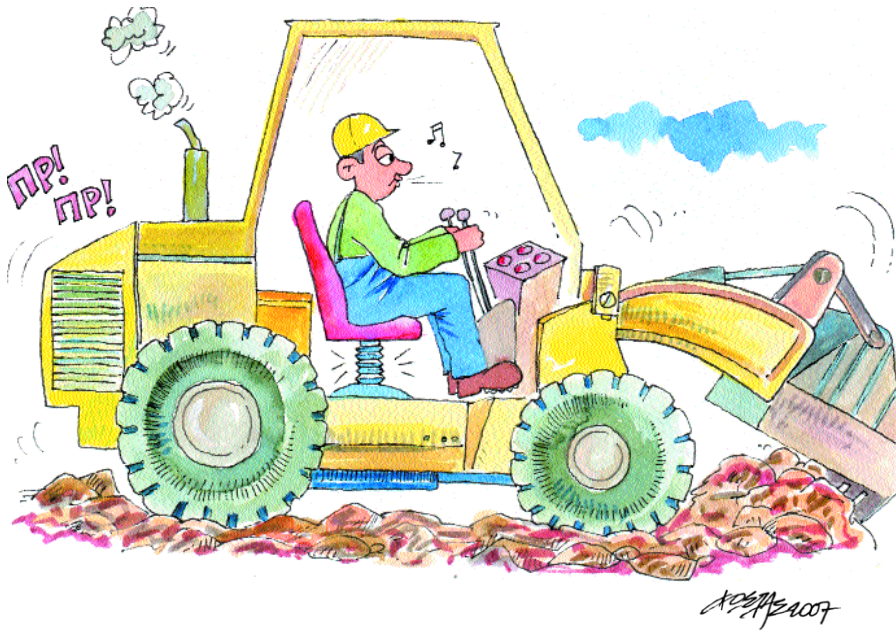
3. Χειρισμός δονούμενων οχημάτων



ΑΟΣΠΕΛ007

λάθος

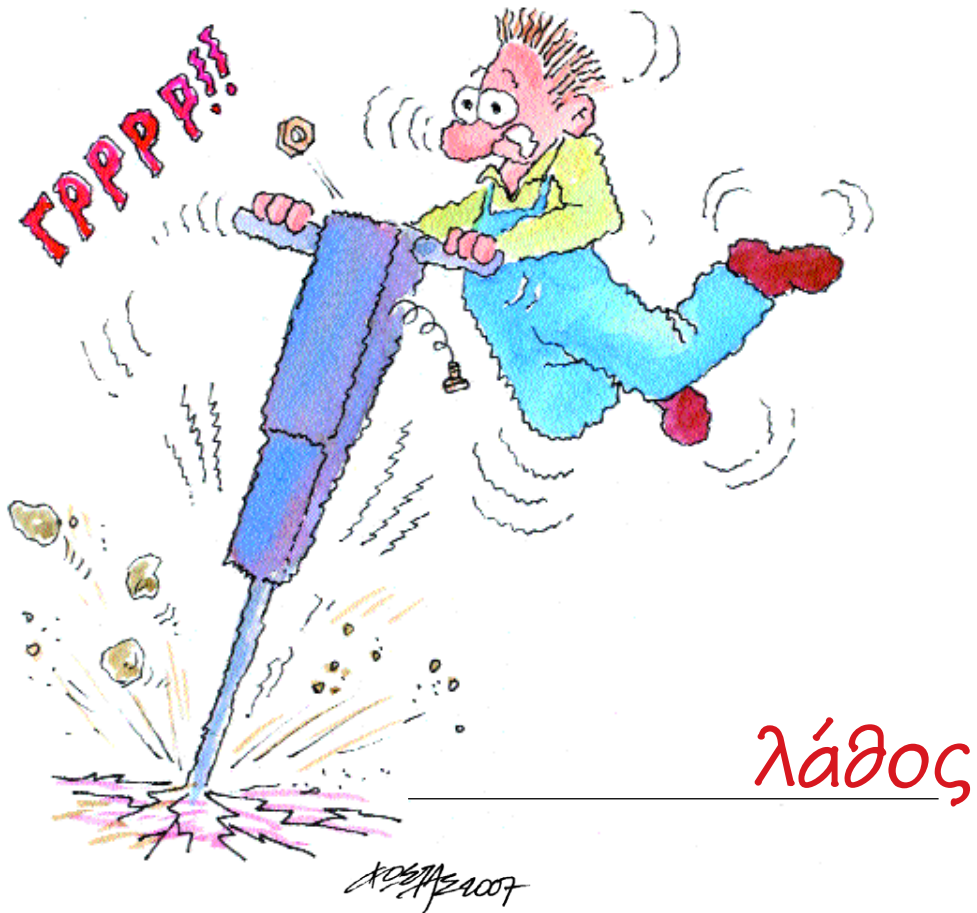
- Παρατεταμένη εργασία με παλιό όχημα και ακατάλληλα καθίσματα.



σωστό

- Εργασία σε όχημα με συστήματα απόσβεσης δονήσεων.

4. Χειρισμός δονούμενων εργαλείων



Εργασία με εργαλεία ξεπερασμένης τεχνολογίας.

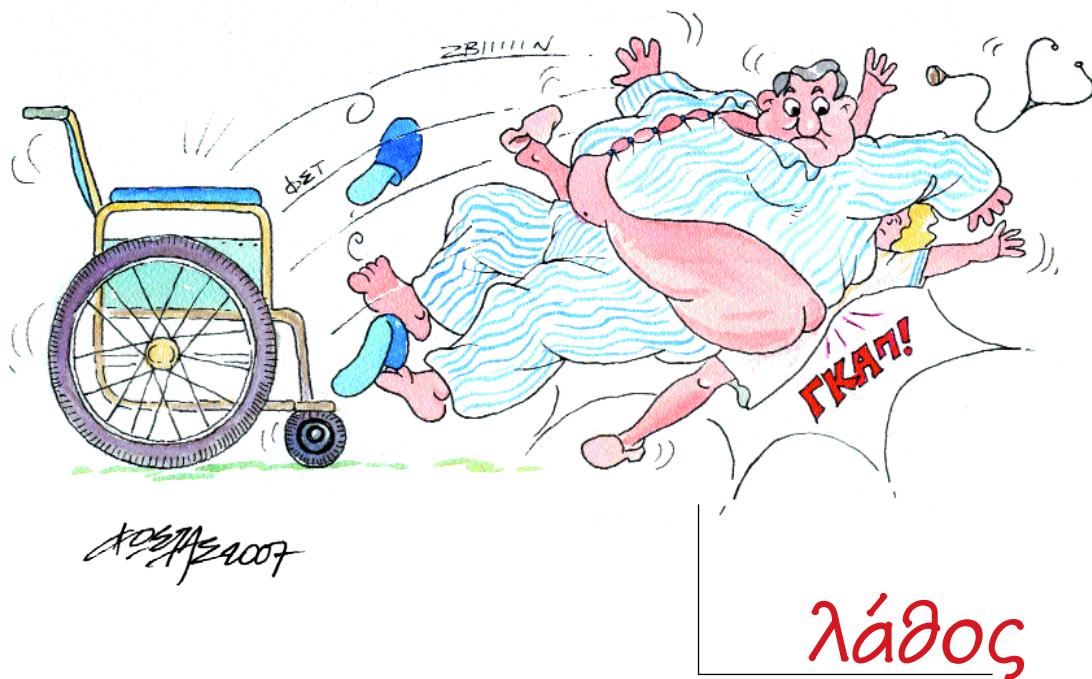
σωστό



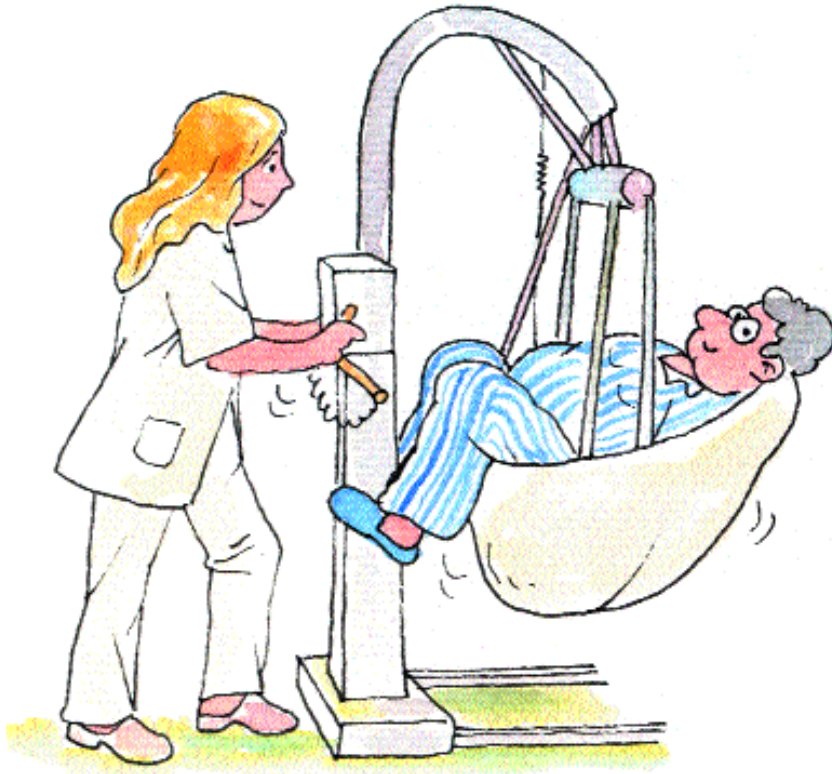
- ☑ Χρήση μηχανημάτων με συστήματα απόσβεσης δονήσεων και χρήση Μέσων Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ) για προστασία από το κρύο.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Μεταφορά ασθενών



- Χειρωνακτική ανύψωση υπέρβαρων ασθενών, ή ασθενών που για οποιοδήποτε λόγο δεν μπορούν να συνεργαστούν στη μεταφορά τους.



ΑΡΧΑΓΓΕΛΟΣ

σωστό

Χρήση γερανού ασθενών.

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΡΕΑΤΟΣ

Κοπή κρέατος



- Απόκλιση των καρπών από την ουδέτερη θέση (0°) κατά το κόψιμο κρέατος.



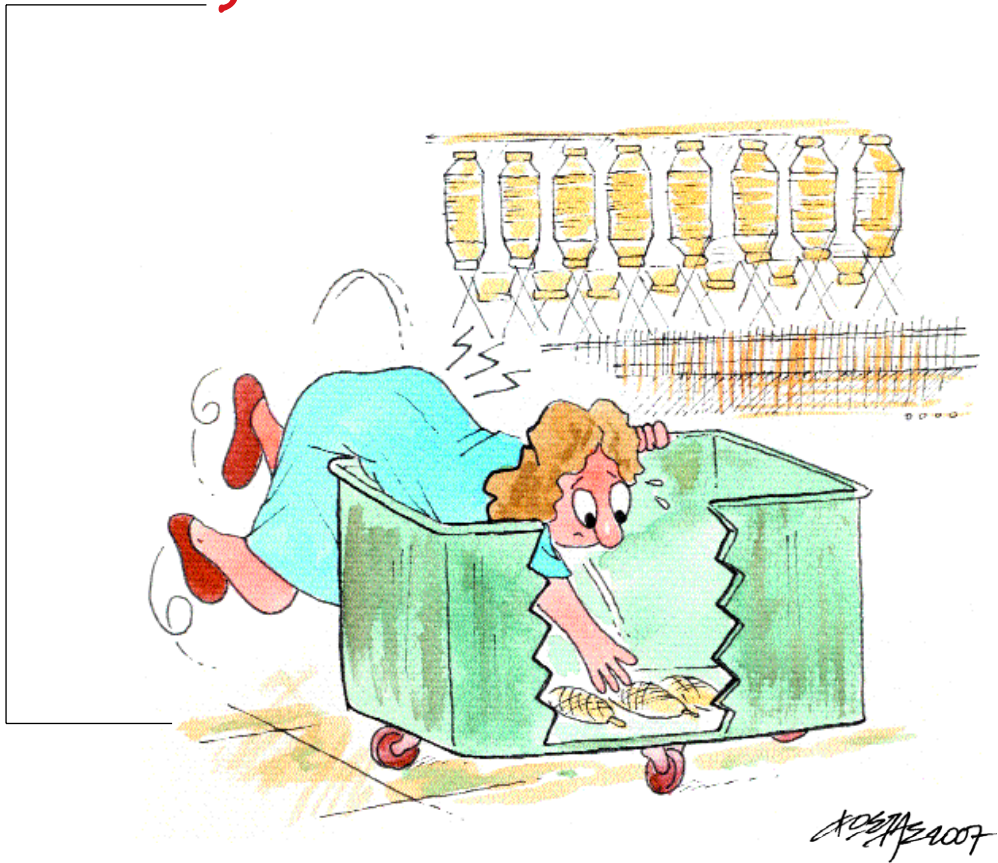
σωστό

- ☑ Χρήση μηχανής, για την κοπή των συνδέσμων του κρέατος, η οποία αναρτάται με γάντζο από την οροφή.

ΚΛΩΣΤΟΨΦΑΝΤΟΥΡΓΙΑ

Εργασία σε κλωστήριο

λάθος



Ξεφόρτωμα των υλικών (καλαμιών) με επικύψεις.



σωστό

Χρήση τρόλει με ανυψούμενο δάπεδο.

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ

Μεταφορά ρούχων για καθάρισμα

λάθος



ΚΟΣΤΑΣ 2007

Ώθηση μεγάλων φορτίων χειρωνακτικά.

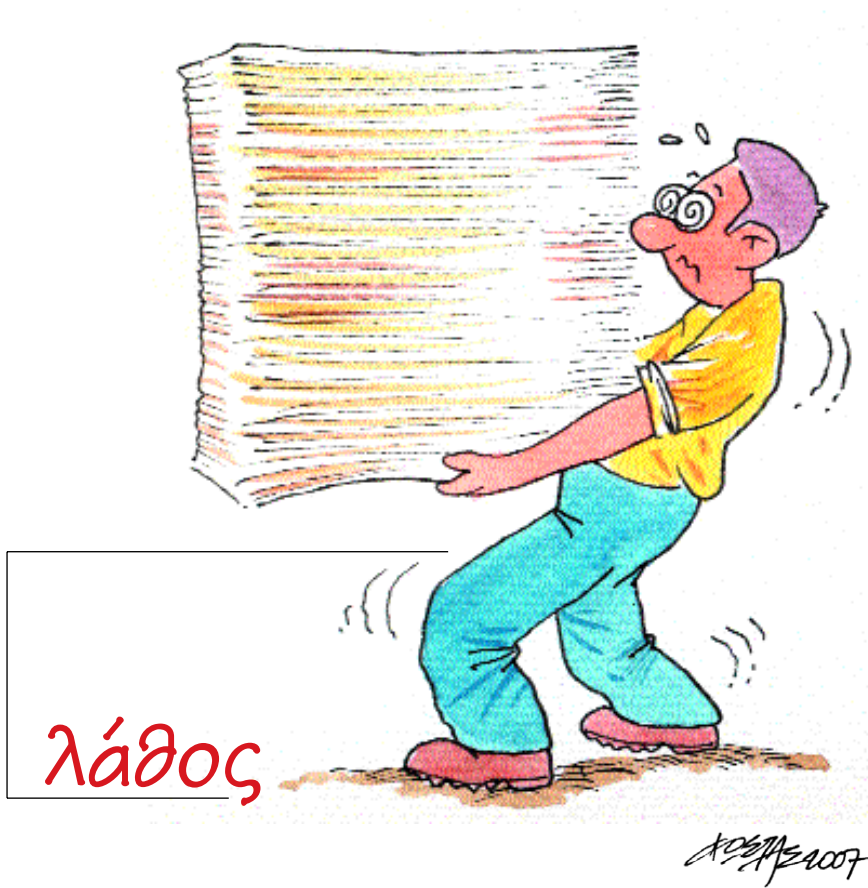


σωστό

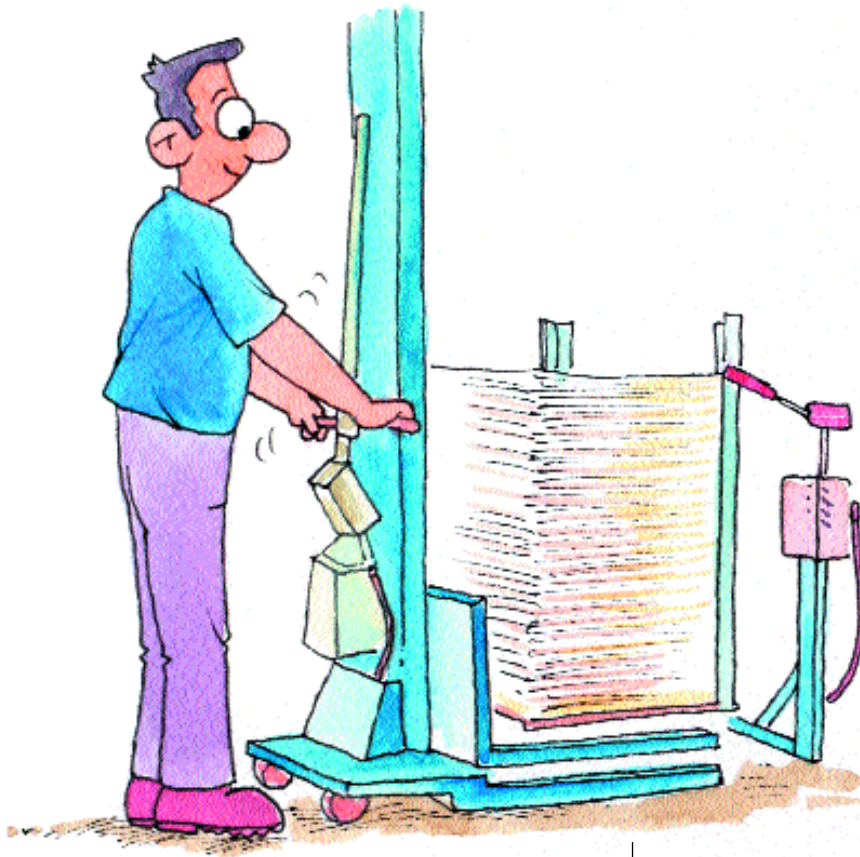
- Χρήση χειροκίνητου ελκυστήρα μεταφοράς φορτίων.

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΧΑΡΤΟΥ

1. Μεταφορά φύλλων χαρτιού



- Χειρωνακτική διακίνηση μεγάλων φορτίων.



Χρυσός

σωστό

- Χρήση χειροκίνητου παλετοφόρου.

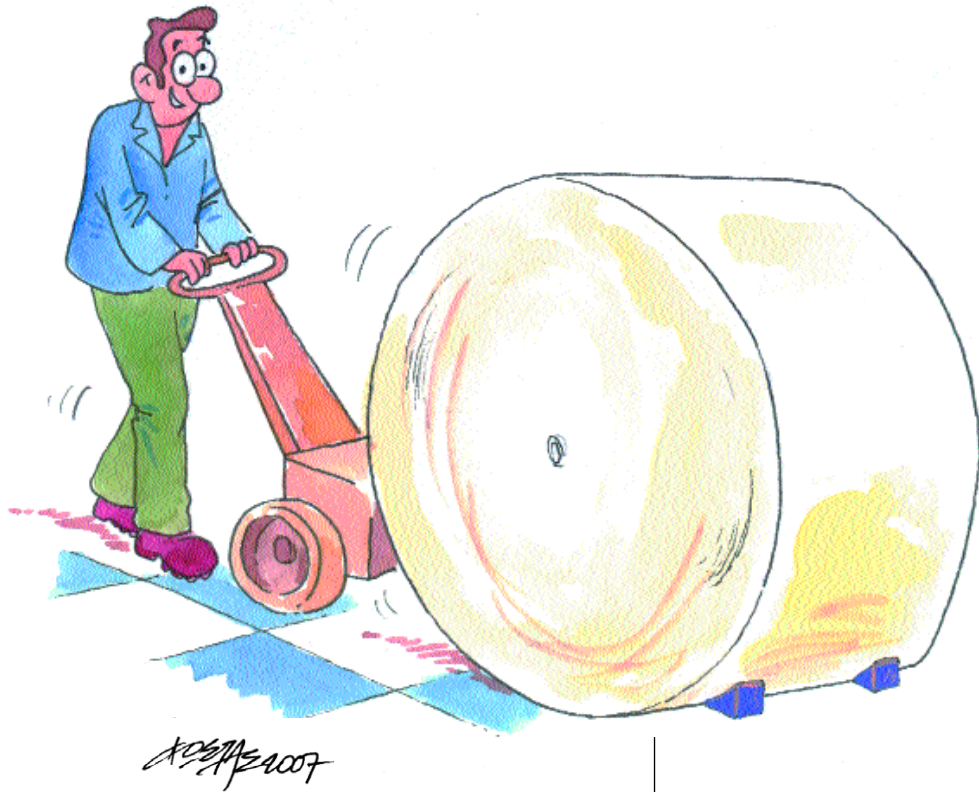
2. Μεταφορά ρολού χαρτιού



λάθος

Χρ. Π. 2007

Ώθηση μεγάλων φορτίων χειρωνακτικά.

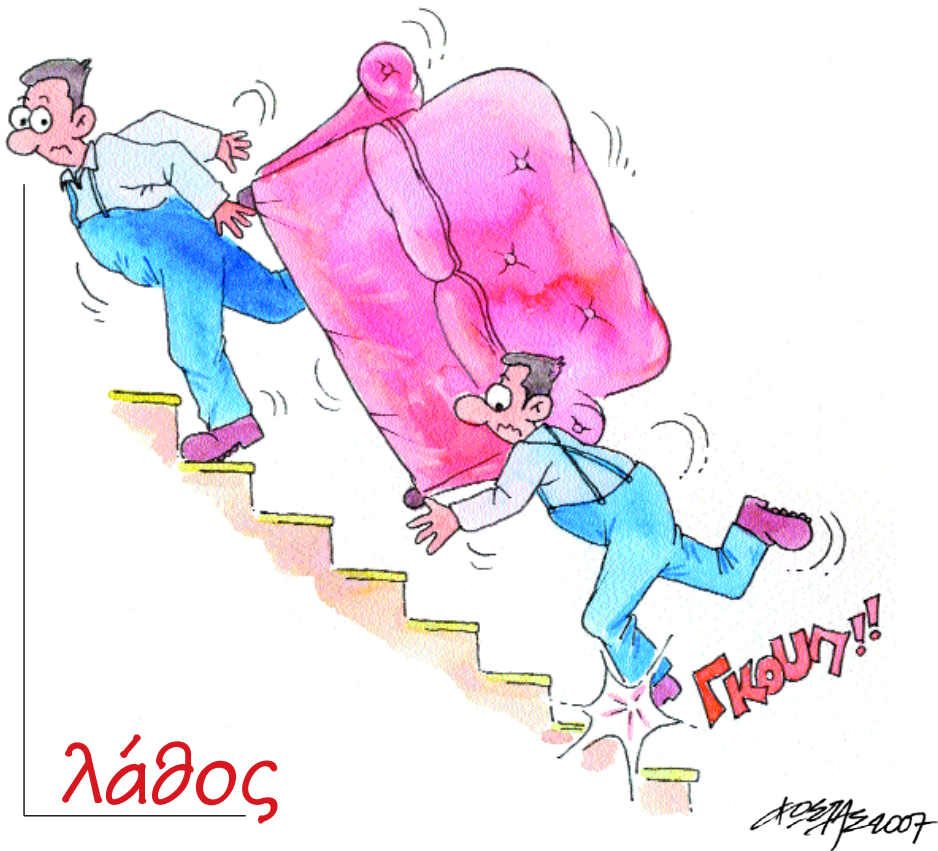


σωστό

Μεταφορά φορτίων με χρήση καροτσιού.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ

Μεταφορά βαριών επίπλων



- ✘ Μεταφορά βαριών αντικειμένων από σκάλες και διαδρόμους.

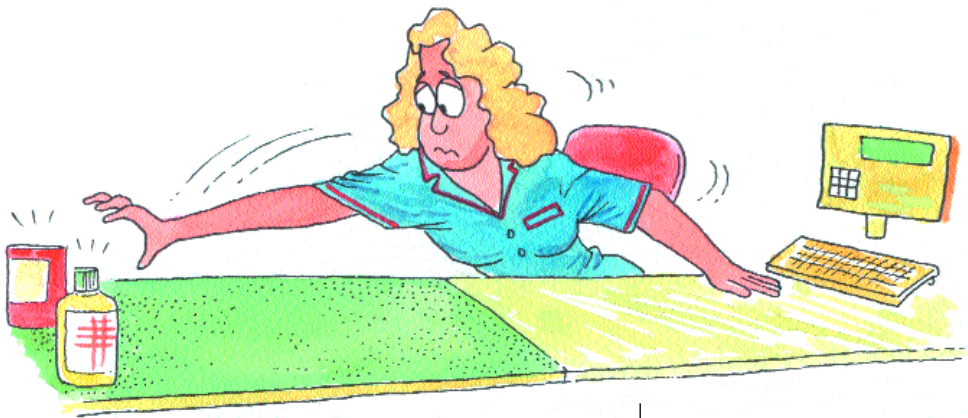


σωστό

- Μεταφορά βαριών αντικειμένων με χρήση αναβατόριου.

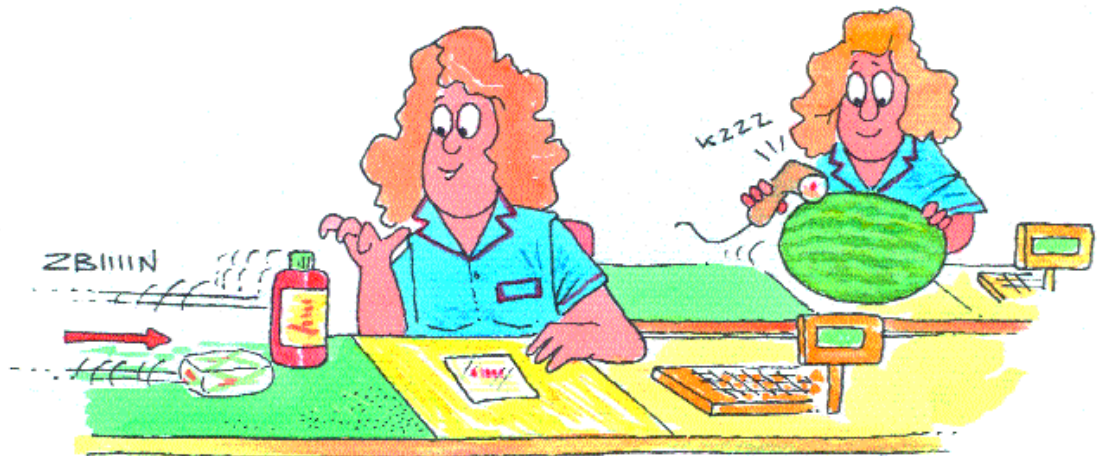
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ (ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ)

Εργασία σε ταμείο σούπερ μάρκετ



λάθος

Χειρωνακτική μεταφορά των προϊόντων.



ΚΟΣΤΑΣ 2007

σωστό

- ✓ Τοποθέτηση κυλιόμενων ταινιών και ηλεκτρονικών σαρωτών των τιμών. Για ογκώδη αντικείμενα, χρήση σαρωτών χεριού.

ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

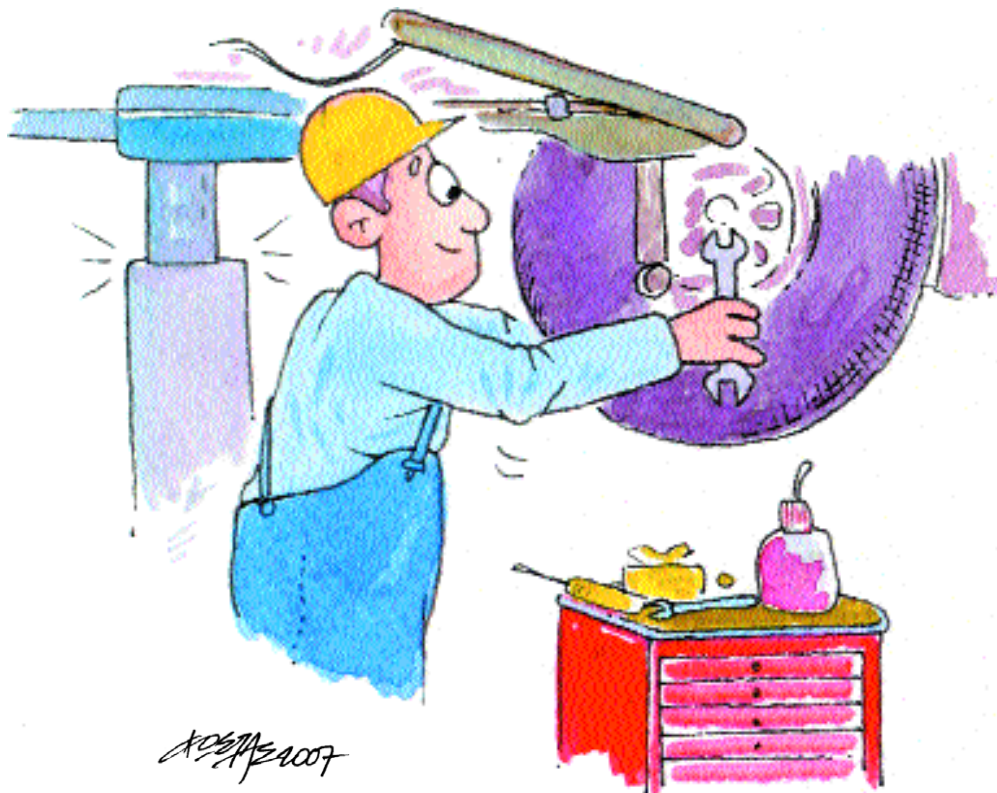
Εργασίες σε συνεργείο αυτοκινήτων



Kostas 2007

λάθος

Εργασία με σκύψιμο και επαναλαμβανόμενες κάμψεις.



σωστό

- ✓ Ανύψωση του αυτοκινήτου και τοποθέτηση των εργαλείων στο ύψος της μέσης του εργαζόμενου.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΕ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΜΕ
ΥΨΗΛΗ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ
ΓΙΑ
ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

1. Εργασία με Η/Υ



λάθος

- Καταπόνηση της πλάτης, των ώμων, του αυχένα και των καρπών.



σωστό

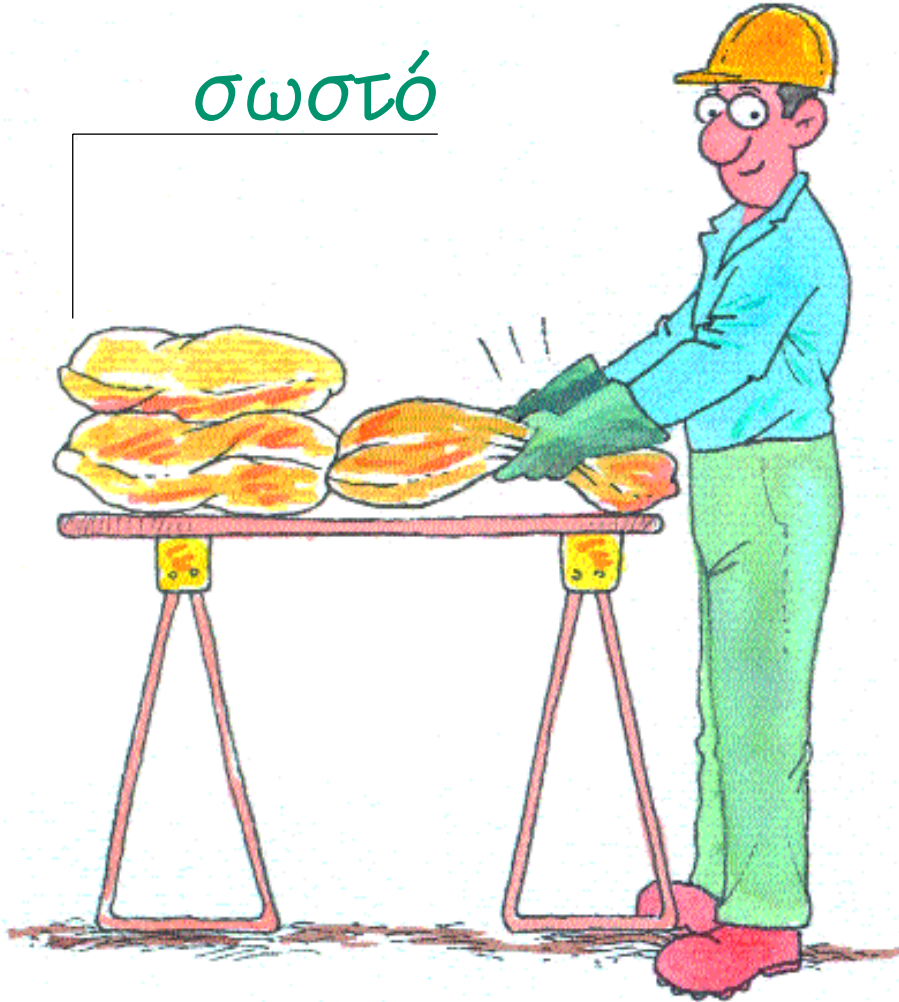
- ✓ Επαρκής χώρος εργασίας, ρύθμιση του ύψους του γραφείου, χρήση καθίσματος που στηρίζει την πλάτη και επιτρέπει εναλλαγές στάσεων, τοποθέτηση της οθόνης στο σωστό ύψος για τα μάτια.

2. Εργασίες σε αποθήκη



- Τοποθέτηση φορτίων σε θέσεις πάνω από το ύψος των ώμων ή κάτω από το ύψος του στήθους.

σωστό

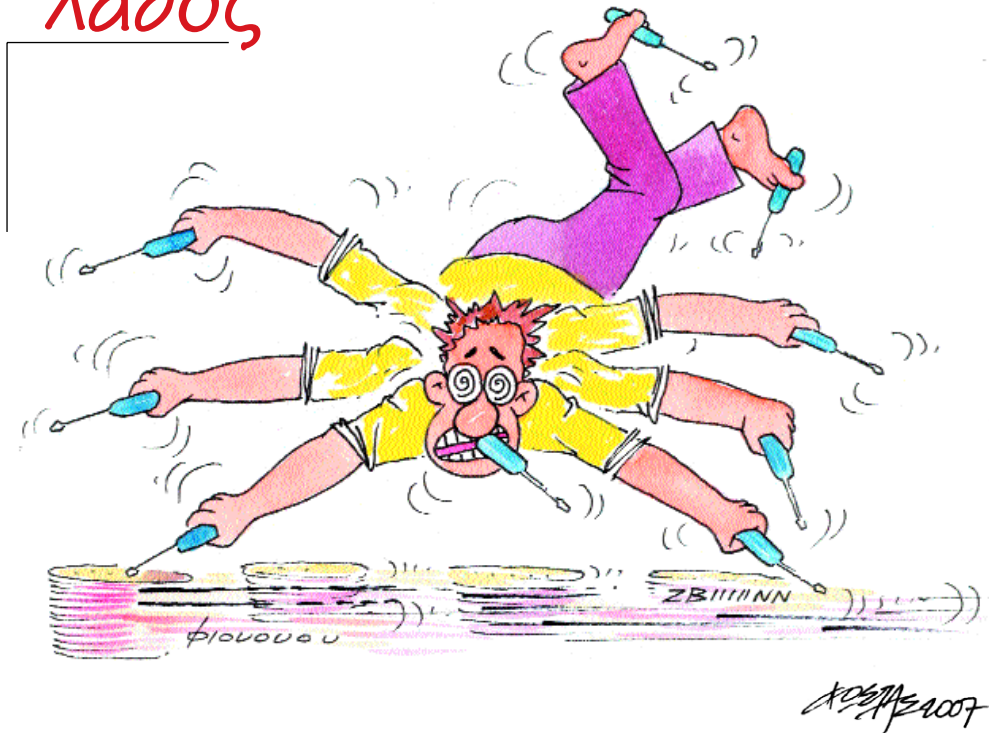


ΑΡΧΑΓΓΕΛΟΣ

- ☑ Τοποθέτηση φορτίων σε επιφάνεια στο ύψος της μέσης.

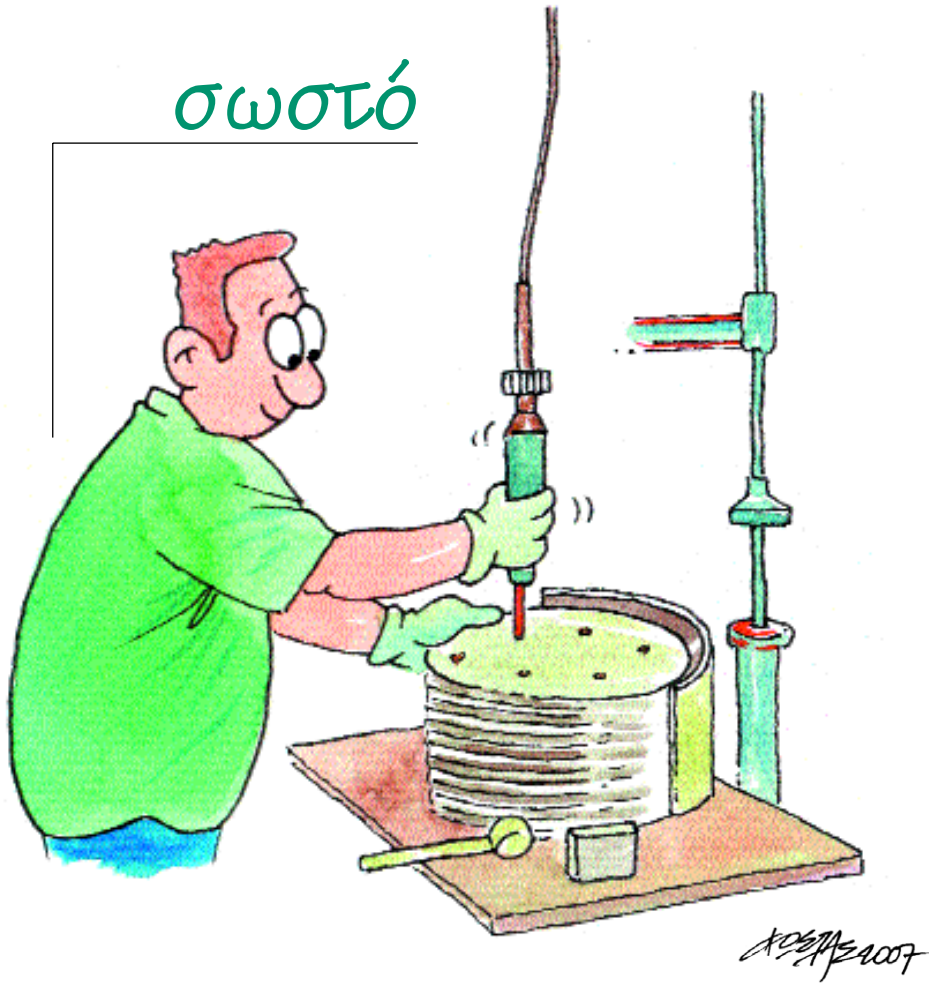
3. Εργασία συναρμολόγησης

λάθος



- Υπερβολικά έντονοι ρυθμοί εργασίας. Αποκλίσεις των καρπών από την ουδέτερη θέση (0°).

σωστό



- ☑ Άνετος ρυθμός εργασίας. Αναρτώμενα εργαλεία ώστε να μειώνεται το βάρος τους, η άσκηση πίεσης αλλά και η αποφυγή ακραίων θέσεων των καρπών.

4. Μαθητής που σηκώνει την τσάντα του



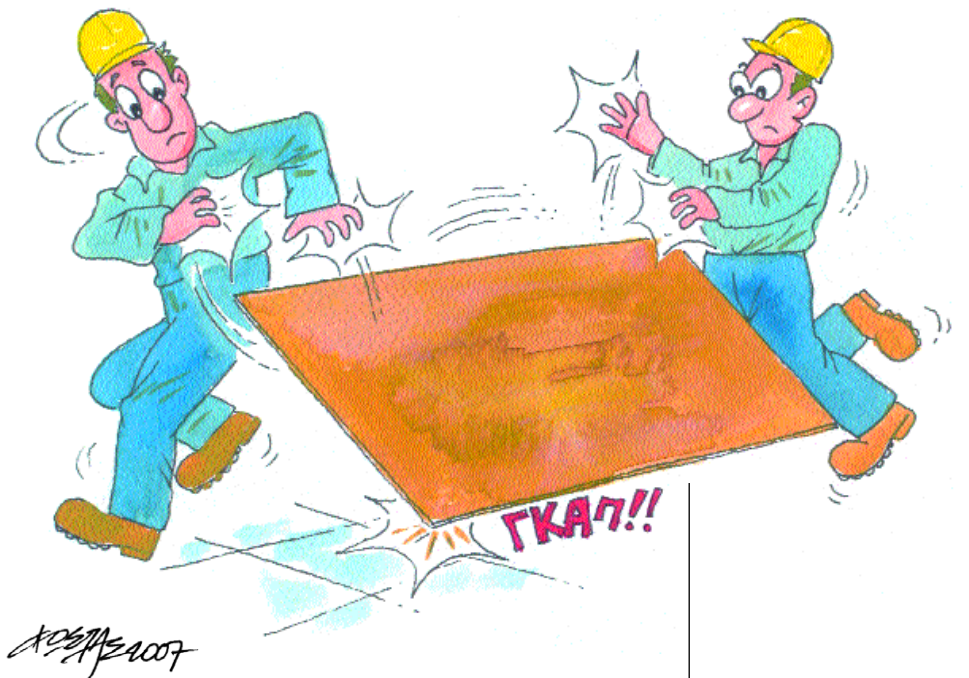
Υπερφόρτωση της μαθητικής τσάντας.



σωστό

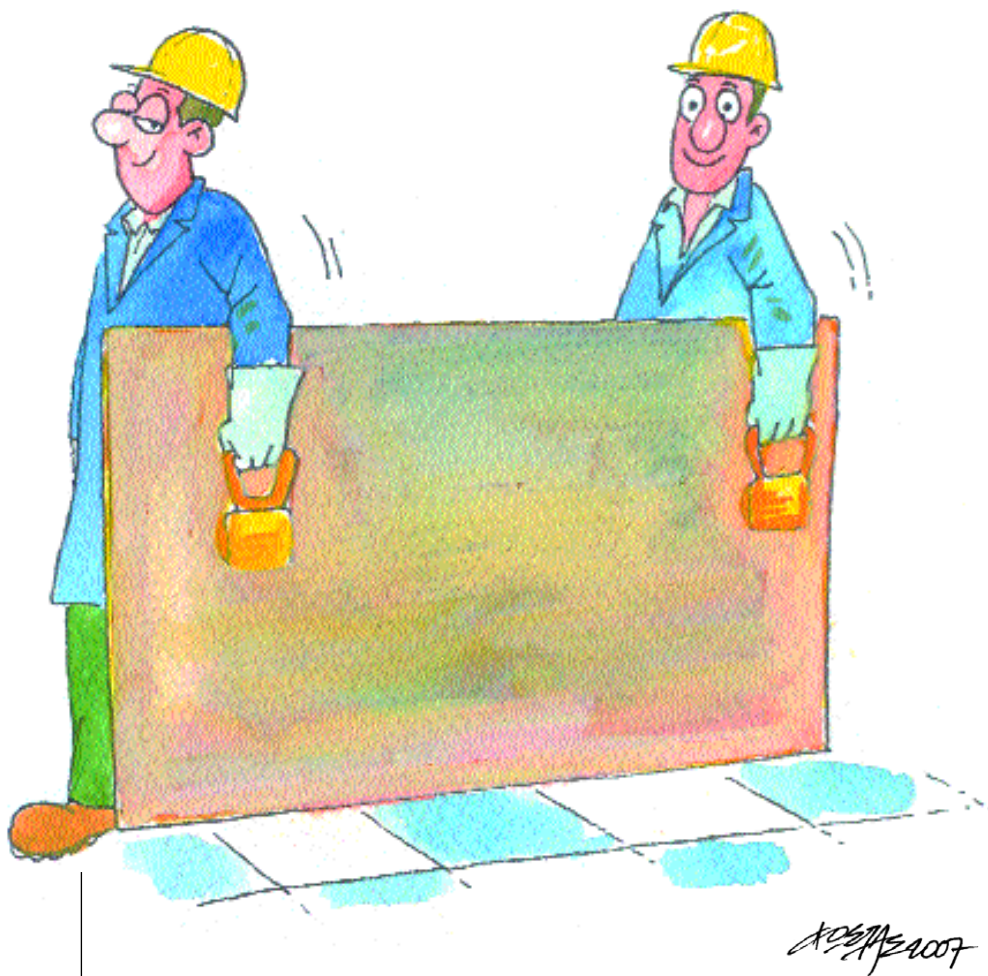
- Μαθητική τσάντα της οποίας το βάρος δεν υπερβαίνει το 10% του βάρους του παιδιού που τη μεταφέρει.

5. Χειρωνακτική διακίνηση επίπεδων φορτίων



λάθος

- Μεταφορά χωρίς στήριξη επίπεδων φορτίων.



σωστό

- ☑ Μεταφορά επίπεδων φορτίων, όπως φύλλα λαμαρίνας, με ειδικές λαβές για πιο εύκολο χειρισμό.

6. Χειρισμός πεντάλ πρέσας



Χρυσός 2007

λάθος

- ❌ Χρήση πεντάλ, η θέση χειρισμού του οποίου καταπονεί τις αρθρώσεις του γονάτου, της λεκάνης, των αστραγάλων και τους μύες γύρω απ' αυτούς.

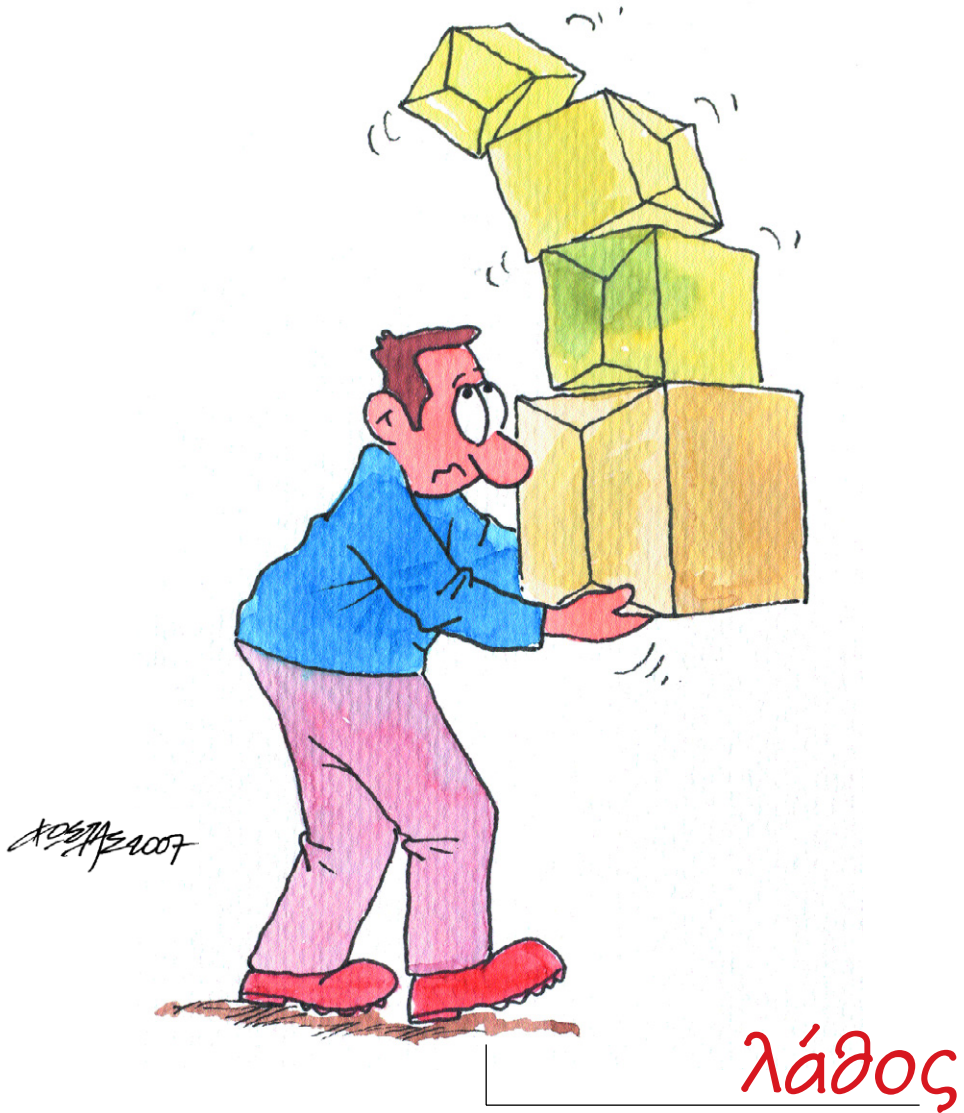


ΚΟΣΤΑΣ 2007

σωστό

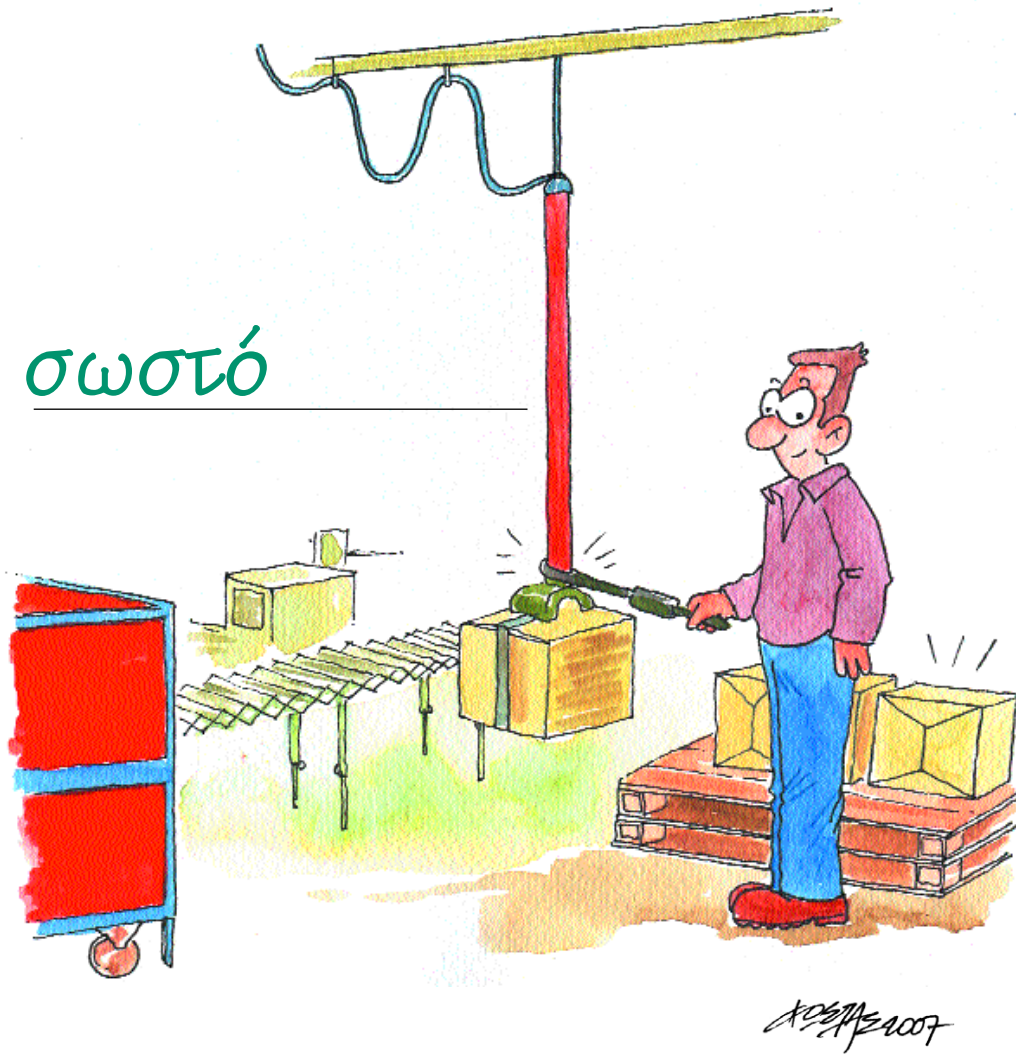
- ✓ Χρήση πεντάλ που μειώνει την πίεση που απαιτείται από το χειρισμό της μηχανής και υιοθετεί καλύτερη στάση εργασίας.

7. Ανύψωση και μεταφορά πακέτων



- Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων με διαφορετικό βάρος και όγκο.

σωστό



Χρήση ανυψωτών με κενό.

Χρήσιμες πληροφορίες για την υγεία
και την ασφάλεια στους χώρους εργασίας
μπορείς να βρεις:

<http://osha.europa.eu>

<http://www.ypakp.gr>

<http://www.elinyae.gr>