

2022 m. spalio 27 d.

Du trečdalius profesinių ligų Lietuvoje sudaro kaulų ir raumenų sutrikimai – kaip užkirsti tam kelią?

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais Europoje skundžiasi maždaug trys iš penkių darbuotojų. Iš jų 43 proc. dažniausiai vargina nugaros, 41 proc. – viršutinių galūnių ir 29 proc. – apatinių galūnių skausmai. Lietuvoje per pastaruosius metus, net du trečdalius (62,3 proc.) profesinių ligų sudarė kaulų ir raumenų sistemos sutrikimai. Norint išvengti ligų darbo vietoje, svarbiausia yra tinkamas rizikos vertinimas, prevencinės priemonės bei komunikacija tarp darbuotojų ir vadovų – kalbėti, klausyti bei išgirsti, rodo Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūros (EU-OSHA) duomenys.

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra dažniausia su darbu susijusi sveikatos problema, apimanti visus veiklos sektorius, pradedant darbu gamyklose ir baigiant kirpyklose ar biuruose. Nuo jų neapsaugotas nei vienas sektorius, tad kiekvieno darbdavio pareiga užtikrinti kuo tinkamesnę darbo aplinką.

„Su darbu susiję kaulų-raumenų sistemos sutrikimai – viena iš pagrindinių negalios, laikinojo nedarbingumo ir ankstyvo išėjimo į pensiją priežasčių. Todėl dėl jų ne tik suprastėja pavienių darbuotojų gyvenimo kokybė, bet tai daro neigiamą poveikį verslui ir ekonomikai“, – teigia Valstybinės darbo inspekcijos, darbuotojų saugos ir sveikatos skyriaus vyriausioji specialistė, EU-OSHA ryšių punkto koordinatore Nerita Šot.

Siekiant užkirsti kelią su darbu susijusiems raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams EU-OSHA organizavo 2020-2022 m. saugių darbo vietų kampaniją, kurioje daugiausia dėmesio skiriama didinti informuotumą apie šių sutrikimų prevenciją. Vienas iš kampanijos strateginių tikslų yra keistis gerąja praktika.

Lietuviai turi ko pamokyti Europą

EU-OSHA organizuotame saugių darbo vietų gerosios praktikos konkurse buvo įvertinta ir Lietuvos įmonė UAB „Vonin Lithuania“, kuri užsiima žvejybinių tinklų gamyba. Šis konkursas buvo surengtas drauge su valstybėmis narėmis 2020 – 2022 metais vykstančios kampanijos „Saugiose darbo vietose mažesnis krūvis“ metu. Šį kartą apdovanojimai buvo skiriami įmonėms ir organizacijoms, kurios veiksmingai ir inovatyviai užkerta kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams darbo vietoje.

Mantas Šereiva, UAB „Vonin Lithuania“ darbuotojų saugos ir sveikatos specialistas teigia, kad nereikėtų laukti nelaimingo atsitikimo darbe, jog būtų imtasi realių veiksmų saugos klausimams spręsti: „Mūsų įmonėje įvyko nelaimingas atsitikimas, dėl kurio mes ir suskubome imtis tam tikrų veiksmų, kuriais galėtume spręsti situaciją ir užtikrinti saugią ir sveiką darbo aplinką“.

Žvejybinių tinklų gamybos įmonėje darbas yra itin specifinis, reikalaujantis pasikartojančių judesių bei tam tikros laikysenos. Todėl ir su sveikata susiję nusiskundimai iš darbuotojų nebūna skirtingi, visi jie siejasi su riešo, pečių juostos bei alkūnių skausmais. Pats dažniausias nusiskundimas būna dėl dešinės rankos riešo skausmų, kadangi didžioji dalis darbuotojų dirba būtent šia ranka.

„Kuomet darbo aplinkoje turėjome nelaimingą atsitikimą, iškart pradėjome ieškoti sprendimų būdų, kaip galime taisyti įmonėje atsiradusias spragas. Pirmiausia susiradome patyrusį kineziterapeutą, kuris įvertino situaciją mūsų įmonėje, davė tam tikras pastabas vadovams bei parengė mokymų planą. Mokymus įmonėje vedame nuolat, tiek naujiems darbuotojams, tiek senbuviams. Ypatingai didelį dėmesį skiriame meistrams ir komandų vadovams, kurie turi apmokyti savo darbuotojus ir prižiūrėti juos, kad šie taisyklingai dirbtų“, – teigia darbuotojų saugos specialistas M. Šereiva.

„Ergonomikos metodai ir saugios darbo vietos sukūrimas yra kiekvienos įmonės ar organizacijos atsakomybė bei pareiga. Yra keli momentai, kurie yra ypatingai svarbūs norint aplink save bei darbuotojus sukurti saugią ir sveiką darbo aplinką. Vadovas turėtų girdėti, ką jam sako darbuotojai ir imtis atitinkamų veiksmų, atsižvelgiant į jų išsakytus nusiskundimus, nes sveiki darbuotojai yra pagrindinis darbdavio turtas“, – komentuoja EU-OSHA ryšių punkto koordinatore Nerita Šot.

Daugiau informacijos apie Europos kampaniją ir kaulų-raumenų sistemos sutrikimų prevenciją darbo vietose rasite adresu: www.healthy-workplaces.eu/lt.