

2022 m. birželio 2 d.

Ergonomikos specialistė pataria kaip išvengti skausmų darbo vietoje: net 64 proc. žmonių skundžiasi nugaros skausmais

Statistika rodo, kad darbo aplinkoje pažeidžiamiausia kūno vieta yra apatinė nugaros dalis – jos skausmais skundžiasi 64 proc. žmonių. Kaklo, pečių ir viršutinės nugaros dalies skausmai sudaro perpus mažiau – 30 proc., likusi dalis priskiriama plaštakų sričiai. Lietuvos ergonomikos asociacijos (LEA) viceprezidentė, Vilniaus Gedimino technikos universiteto (Vilnius TECH) dr. Aušra Stankiuvienė sako, jog pastaraisiais metais vis dažniau žmonės kamuoja skausmai apatinėse galūnėse – tai rodo, kad žmonėms tenka daug statinio darbo krūvio.

Kokios jūsų nuomone yra pagrindinės darbo namuose rizikos, kokių priemonių reikėtų imtis, norint jų išvengti?

Išskirčiau tris pagrindines rizikų grupes: fizinė, psichosocialinė ir ergonominė. Fizinės rizikos tai tinkamas apšvietimas, triukšmo parametru reguliavimas ir ypatingai svarbus mikroklimato parametru reguliavimas.

Dirbant nuotoliniu būdu kyla daug psichosocialinės rizikos veiksnių, tarp jų kaip naujadarą išskirčiau technostresą, kurį sukelia technologijos – gendantys prietaisai, stringantys kompiuteriai, naujos kompiuterinės programos, informacijos kiekis ir laikas, o susidūręs su tokiomis kliūtimis žmogus tampa bejėgis.

Na ir žinoma, ergonominiai rizikos veiksniai, kurie kyla dėl prasto dizaino ar netinkamai įrengtos darbo vietos. Viena iš svarbiausių darbdavio užduočių, ypač išryškėjusi pandeminiu laikotarpiu, yra tinkamai informuoti darbuotoją, apmokyti, kaip reikia taikyti ir suprasti savo antropometrinius ir biomechaninius parametrus, temperatūros, apšvietimo ir triukšmo poveikį darbingumui. Ergonomiška aplinka reiškia sveikatai nekenksmingą ir saugią aplinką, kuri leidžia išvengti skausmų ir net traumų darbe.

Kokiais sutrikimais dažniausiai skundžiasi žmonės dirbantys iš namų?

Per ilgą praktiką esame nustatę, jog dominuojančios kūno dalys yra apatinė nugaros sritis (apie 64 proc.), kaklas ir pečiai – viršutinė nugaros dalis (apie 30 proc.), o likusi dalis yra rankų riešai bei plaštakos sritis.

Pastebime, kad nuo 2016 m. prie šių kūno dalių prisijungė ir apatinės galūnės. Tai rodo, kad žmonėms tenka daug statinio darbo krūvio. Žinoma, negalime atmesti individualių ir darbo aplinkos veiksnių, iš kurių išskirčiau lytį, amžių, sveikatos problemas, kraujotakos sutrikimus, mitybos klausimus bei turėtas traumas. Tuo tarpu iš darbo aplinkos veiksnių – blogas apšvietimas, aplinkos triukšmas, prastai organizuota darbo vieta ir ilgalaikė statinė padėtis.

Kam dažniausiai pasireiškia raumenų ir kaulų skausmai?

Dirbant tiek fizinį, tiek sėdimą darbą galimi skausmai visose minėtose kūno dalyse. Sunku išskirti, kuriems žmonėms dažniau pasitaiko skausmai – ar dirbantiems fizinį darbą ar protinį, svarbiausia, kad kiekvienas žmogus stebėtų save ir savo aplinką. Jeigu darbo vieta yra suprojektuota pagal darbuotojo poreikius ir visus parametrus, tinkamai parinktos darbo priemonės, kurios atitinka darbuotojo poreikius, tuomet galime sakyti jog visos rizikos yra tinkamai suvaldytos.

Kodėl dažnai darbuotojai niekur nesikreipia dėl netinkamų darbo sąlygų ir gyvena su skausmais?

Darbuotojai slepia suprastėjusią sveikatą, tai manau lemia psichosocialinis aspektas – nerimas ir baimė prarasti darbą. Pavyzdžiui, jei pasižiūrėsime į mokslinių straipsnių informaciją, maždaug nuo 50 iki 80 procentų suaugusiųjų jaučia juosmens skausmus. Manau, kad didelė dalis žmonių gyvena su skausmu, vienoje ar kitoje kūno vietoje, tik kol tie skausmai nėra visiškai šalia profesinės ligos – jie tiesiog kenčia skausmą arba užsiima savigyda.

Koks yra esminis skausmo požymis pasireiškiantis žmonėms dirbantiems sėdimą darbą?

Tai nugaros skausmas, kuriam didžiausią įtaką daro nepatogi darbo poza ir netinkamas darbo vietos įrengimas. Europos darbo sąlygų tyrimų duomenimis apie 50 procentų darbuotojų skundžiasi nugaros, rankų, kojų skausmais, o viena iš pagrindinių to priežasčių – sėdimas darbas. Sėdėjimas žmogui nėra natūrali kūno padėtis – sėdint stuburo slanksteliai suspaudžia diskus, to pasekmė yra persitempimas, nuovargis.

Per parą mes sėdime maždaug 12 valandų ir tikėtina, jog netaisyklingai. Svarbiausia yra išlaikyti neutralią pozą ir suprasti, jog po 20 minučių raumenys pradeda stingti, jiems reikalinga aktyvacija, tad svarbu pajudėti, prasimankštinti. Reikia stebėti savo kūną – palaikyti taisyklingą laikyseną, teisingą kūno mechaniką ir visų sąnarių biomechaniką. Būtent lankstumo, raumenų jėgos praradimas, mažas judrumas ar traumos paskatina skausmą apatinėje nugaros dalyje.

Ar per pandemiją pastebėjote naujų nusiskundimų dėl raumenų-kaulų sistemos skausmų?

Kol kas dar sunku pilnai įvertinti, nes neturime duomenų, tačiau artimiausioje ateityje tikrai bus matomi šie esminiai pokyčiai. Nuo 2012 iki 2021 m. jungiamojo audinio skeletų raumenų sistemos ligos visoje ligų struktūroje sudarė daugiau negu 60 procentų. Tarp jų daugiau nei 48 procentai yra dėl ergonominių veiksnių. COVID-19 virusas labiausiai palietė kvėpavimo sistemą, tai susiję su deguonimi, kuris raumenims yra be galo reikalingas. Kuomet raumuo nėra pilnai aprūpinamas deguonimi, jis netenka savo aerobinės galios ir didelė perkrova tenka kaulinei sistemai.

Kaip darbuotojams ir darbdaviams tinkamai įvertinti riziką kaulų-raumenų sistemai darbo vietoje?

Darbdavio pareiga yra sudaryti saugias ir sveikatai nekenksmingas darbo sąlygas, įvertinant riziką. Tačiau pirmiausia turėtų būti glaudus bendradarbiavimas įmonės viduje, su darbuotojais, išsiaiškinant poreikius, o tuomet juos atliepti projektuojant darbo vietas. Nuo šių metų gegužės 1 d. įsigaliojo nauji ergonominių profesinės rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai, kuriais vadovaujantis lengviau valdomos rizikos.

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra nuo 2020 m. iki 2022 m. vykdo saugių darbo vietų kampaniją, kuria siekia informuoti apie su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus ir jų prevencijos svarbą, skatinti darbdavius, darbuotojus bendromis jėgomis užkirsti kelią kaulų ir raumenų sistemos sutrikimams darbe.

Ar yra kokie nors esminiai skirtumai tarp darbo namuose, biure ar bet kurioje kitoje darbo vietoje?

Visiškai nesvarbu kur, svarbiausia, kokios darbo aplinkos reikia konkrečiam žmogui ir kaip ji tinkamai pritaikoma atsižvelgiant į darbuotojo fizines ir protines galimybes. Svarbu nepamiršti gerti vandenį, mankštintis darbo metu atliekant tempimo ir atpalaiduojančius pratimus – tiek darbo pradžioje, tiek eigoje, tiek pabaigoje. Svarbu ir neužsibūti vienoje statinėje pozicijoje, bet subalansuoti fizinį aktyvumą, fizinių jėgų atstatymą, jų gražinimą į pradinę, aerobinę būseną.

Jeigu jau yra tam tikri pažeidimai ar traumos ir reikia ilgą laiką būti nepatogioje arba statinėje pozijoje, tuomet reikia naudoti asmenines apsaugos priemones. Iš jų išskirčiau nugaros ir juosmens diržus, riešines, kaklo įtvarus, atramas pėdoms, minkštinančius kilimėlius – svarbiausia žinoti, ko konkrečiai reikia ir tuomet įsigyti tokias pagalbines priemones tam, kad sveikata būtų tausojama, o galbūt ir pagerėtų.

Vis dažniau biuruose žmonės dirba atsistoję arba ant kamuolių – ar tai yra veiksminga, pasiteisinanti praktika?

Kai kartas nuo karto keičiamos sėdimos ir stovimos darbo biure pozos ar naudojamos skirtingos darbo priemonės, jos gali būti labai naudingos. Tik tuomet taip pat svarbu žinoti, kaip taisyklingai jas naudoti.

Pavyzdžiui, sėdint ant gimnastikos kamuolio, žmogus turi išlaikyti neutralią laikyseną ties sąnarinėmis jungtimis, 90 laipsnių kampu, ypatingą dėmesį reikia skirti apatinei kūno daliai – ties klubo sąnariu leistini bukesni kampai, kad didesnė apkrova susidarytų pėdose, atraminėse dalyse. Sėdėjimas ant kamuolio, įprastai rekomenduojamas iki 20 minučių, bet tik tuomet, jei žmogus neturi stuburo išvaržų. Jeigu jaučiama įtampa, diskomfortas ar nuovargis, nereikia laukti skausmo, bet ir vėl pakeisti darbo pozą ar priemonę ir prasimankštinti, kad diskomforto neliktų – taip užtikrinsite, kad nepatirtumėte traumų.

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