



## Raziskave o z delom povezanih boleznih kostno-mišičnega sistema



Leta 2017 je agencija EU-OSHA začela štiriletno raziskovalno dejavnost o z delom povezanih boleznih kostno-mišičnega sistema, ki se bo zaključila konec leta 2020. Raziskovalna dejavnost vodi do [Kampanje Zdravo delovno okolje 2020–2022](#) agencije EU-OSHA, ki se osredotoča na bolezni kostno-mišičnega sistema.

Cilj aktivnosti je spodbujati in podpirati preprečevanje bolezni kostno-mišičnega sistema in obravnavo z delom povezanih kroničnih bolezni kostno-mišičnega sistema na delovnem mestu. To se doseže s prepoznavanjem, osveščanjem in zagotavljanjem smernic o dobri praksi nacionalnim organom, delodajalcem in panožnim organizacijam.

### Cilji aktivnosti so:

- uporabiti obstoječe raziskave in nove podatke za izboljšanje razumevanja osnovnih vzrokov bolezni kostno-mišičnega sistema v različnih panogah in poklicih;
- prepoznati uspešne pobude za preprečevanje in obravnavo bolezni kostno-mišičnega sistema ter njihovo promocijo v širši javnosti;
- spodbuditi razprave o podpornih preventivnih ukrepih na državni ravni med oblikovalci politik in strokovnjaki za varnost in zdravje pri delu,

- z določevanjem učinkovitih shem in ukrepov spodbuditi uspešno dolgoročno ponovno vključevanje delavcev z boleznimi kostno-mišičnega sistema.

Raziskovalne naloge vključujejo preglede literature, zbiranje in analizo podatkov, študije primerov ter ugotavljanje najboljših praks, praktičnih orodij in usposabljanj ter gradiv za osveščanje.

Naloge so razvrščene na projekte in druge aktivnosti.

## **Raziskave, politika in praksa preprečevanja bolezni kostno-mišičnega sistema**

Z delom povezane bolezni kostno-mišičnega sistema ostajajo velika težava kljub desetletjem naložb v njihovo preprečevanje na vseh ravneh. V sklopu tega projekta se zastavlja vprašanje, zakaj je tako, in se priporočajo novi pristopi k reševanju te težave, zlasti:

- izboljšanje našega razumevanja nastajajočih tveganj za z delom povezane bolezni kostno-mišičnega sistema in dejavnikov, ki prispevajo k njihovemu nastanku;
- prepoznavanje povezanih izzivov;
- prepoznavanje vrzeli v trenutnih strategijah na ravni politike in delovnih mest,
- preučevanje učinkovitosti in kakovosti ukrepov na delovnih mestih ter ocen tveganj.

[Oglejte si glavna poročila in povezane publikacije](#)

## **Pregled dejstev in števil o boleznih kostno-mišičnega sistema**

Potrebujemo natančno sliko razširjenosti, stroškov in demografskih značilnosti bolezni kostno-mišičnega sistema po Evropi, s čimer bomo lahko podprli oblikovalce politik na ravni EU in nacionalnih ravneh.

Z združevanjem in analizo podatkov iz ustreznih in zanesljivih uradnih virov bomo v sklopu projekta izboljšali svoje razumevanje osnovnih vzrokov bolezni kostno-mišičnega sistema. S tem bomo olajšali in spodbudili številnejše in bolj ciljno usmerjene instrumente politike na ravni EU in nacionalnih ravneh.

S projektom nameravamo tudi omogočiti zgodnejšo prepoznavo novih in nastajajočih tveganj pri delu, kar bo zagotovilo bolj pravočasne in učinkovitejše intervencije.

## **Delo s kroničnimi boleznimi kostno-mišičnega sistema**

Področje varnosti in zdravja pri delu ima pomembno vlogo pri podpiranju delavcev z bolečimi boleznimi kostno-mišičnega sistema in zagotavljanju, da si zdravstvenega stanja z delom ne bodo še poslabšali. To dosežemo s prepoznavanjem in ocenjevanjem primernih prilagoditev, ki delavcem omogočajo, da nadaljujejo s svojim delom.

Ta raziskava temelji na elementu vračanja na delo [projekta o zdravju in varnosti starejših delavcev](#). Njen cilj je povečati znanje in izboljšati dostop do ključnih informacij v podporo zaposlovanju ljudi z bolečinami, povezanimi z boleznimi kostno-mišičnega sistema.

Določene so praktične rešitve, vključno s preprostimi ukrepi v podporo nadaljnjemu delu, in vir za spodbujanje delavcev k hitremu poročanju o simptomih.

[Oglejte si glavna poročila in povezane publikacije](#)

## **Viri za usposabljanje na delovnem mestu**

Zagotovljeni so viri v podporo poklicnemu usposabljanju in uvodnemu usposabljanju ter za uporabo pri dajanju navodil o varnosti in razpravah o varnosti in zdravju na delovnem mestu. Temeljijo na virih, že pripravljenih kot pomoč učiteljem pri vodenju [dejavnosti v razredu](#) o boleznih kostno-mišičnega sistema za učence, stare od 7 do 11 let, z uporabo Napovih filmov.

Film [Napov v ... Naredite si breme lažje](#) je v celoti posvečen boleznim kostno-mišičnega sistema, [Napov v ... Zdravi prihodnosti](#) pa vsebuje prizore, povezane z boleznimi kostno-mišičnega sistema. Vsak pomemben prizor v filmih vključuje izobraževalno dejavnost z učnimi cilji in pregled dejavnosti. Gradiva so idealna za razprave ali skupinsko delo po ogledu Napovega filma.

Projekt vključuje tudi „situacijske kartice“, ki opisujejo realne situacije na delovnem mestu, povezane z boleznimi kostno-mišičnega sistema, kar je prav tako idealno za skupinske razprave. Na vsaki kartici je navedenih ravno dovolj informacij za razumevanje težave in konteksta situacije, udeležencem pa je prepuščeno, da skupaj poiščejo rešitev.

## Zbirka orodij za preprečevanje bolezni kostno-mišičnega sistema

Zbran je nabor praktičnih orodij, ki povečuje poznavanje bolezni kostno-mišičnega sistema in podpira preprečevanje na ravni delovnega mesta.

Glavni rezultat projekta je javno dostopna [zbirka podatkov](#), ki vsebuje povezave do obstoječih virov o kostno-mišičnih obolenjih v Evropi:

- publikacije
- študije primerov
- navodila
- praktična orodja
- avdiovizualno gradivo

[Oglejte si glavna poročila in z njimi povezane publikacije](#)

## Raznolikost delovne sile in bolezni kostno-mišičnega sistema

Delovna sila v Evropi postaja vse bolj raznolika, in sicer zaradi:

- prihoda migrantskih in begunskih delavcev;
- naraščajočega števila migrantskih delavcev druge generacije;
- večjega števila žensk na trgu dela;
- večjega števila starejših delavcev, kar je posledica aktivnih politik staranja;
- izboljšanja opaznosti in udeležbe delavcev LGBTI,
- večje udeležbe delavcev invalidov.

Te skupine se pogosto soočajo z delovnimi pogoji, ki so slabši od povprečnih. Pogosto so ločene v posebne panoge ali delovna mesta, povezana s slabimi delovnimi pogoji, večjim tveganjem za bolezni kostno-mišičnega sistema in večjim vplivom na zdravje.

Ta projekt predstavlja dokaze o povezavi med boleznimi kostno-mišičnega sistema in raznolikostjo delovne sile ter ugotavlja dobre prakse na tem področju, s poudarkom na migrantskih delavcih, ženskah in delavcih LGBTI.

[Oglejte si glavna poročila in povezane publikacije](#)

## Zdravje kostno-mišičnega sistema in delavci prihodnosti Dolgotrajna nepremična drža in bolezni kostno-mišičnega sistema

Čedalje več pozornosti se namenja boleznim kostno-mišičnega sistema, povezanim z dolgotrajnim sedečim in stoječim položajem.

Pojavnost dolgotrajnih sedečih položajev se je povečala (npr. pri pisarniškem delu), vendar je na voljo le malo praktičnih nasvetov za preprečevanje. Dolgotrajen stoječi položaj je dejavnik tveganja za bolečine v križu in bolezni spodnjih okončin.

Ta projekt osvešča in podaja praktične nasvete o tveganjih in rešitvah, povezanih z dolgotrajnim sedečim in stoječim položajem.

### **Članka v spletni enciklopediji OSHwiki:**

- [Kostno-mišična obolenja in dolgotrajno sedenje](#)
- [Spodbujanje gibanja in vadbe na delovnem mestu v izogib dolgotrajnemu stanju in sedenju](#)

## **Sodelovalna ergonomija za preprečevanje bolezni kostno-mišičnega sistema**

„Sodelovalna ergonomija“ se nanaša na delavce, nadrejene in druge ustrezne osebe, ki skupaj prepoznajo in obravnavajo z delom povezane nevarnosti, ki lahko privedejo do poškodb in zdravstvenih težav. Udeležence se spodbuja k prepoznavanju in odpravljanju tveganj na njihovih delovnih mestih, ki lahko povzročajo ali poslabšajo bolezni kostno-mišičnega sistema.

Primeri vključujejo delo v prisilnih držah, opravljanje ponavljajočega se dela in uporabo sile. Ta proces lahko delodajalcem pomaga uvesti najprimernejše rešitve.

Vendar še ni zadostne ozaveščenosti in znanja o tem, kako ga izvajati v praksi. Projekt podaja informacije in preproste vire, namenjene obravnavi teh potreb, vključno s študijami primerov.

## **Psihosocialni dejavniki tveganja in bolezni kostno-mišičnega sistema**

Dokazi kažejo, da so psihosocialna tveganja in bolezni kostno-mišičnega sistema tako tesno povezani, da jih je najbolje obravnavati skupaj. Splošno mnenje je, da k razvoju bolezni kostno-mišičnega sistema na delovnem mestu prispevajo številni dejavniki, zlasti fizični vidiki (prisilna drža pri delu, premikanje s silo, ponavljajoča se opravila itd.).

Nedavne raziskave so se osredotočile na psihosocialne elemente bolezni kostno-mišičnega sistema na delovnem mestu, npr. nezadovoljstvo pri delu, nasprotujoče si zahteve, omejen nadzor nad delom in slaba socialna podpora.

Ta projekt s podajanjem smernic in primerov dobre prakse povečuje naše razumevanje povezav med psihosocialnimi tveganji in boleznimi kostno-mišičnega sistema.

## Delo na daljavo

Čeprav je delo na daljavo podjetjem pomagalo pri razvoju in preživetju med pandemijo covid-19, je delavce izpostavilo večjemu tveganju za kostno-mišična obolenja in težave z duševnim zdravjem. Agencija EU-OSHA na tem področju izvaja več raziskovalnih dejavnosti, s katerimi želi podrobneje proučiti ta način dela ter njegove posledice za varnost in zdravje pri delu z vidika delavcev, delodajalcev in oblikovalcev politik.

[Oglejte si glavna poročila, povezane publikacije in praktična orodja](#)

### Članki v spletni enciklopediji OSHwiki:

- [Delo na daljavo](#)
- [Praktični nasveti za zagotavljanje čim bolj zdravega, varnega in učinkovitega dela na daljavo od doma](#)
- [Kostno-mišična obolenja in delo na daljavo](#)
- [Ocena tveganja in delo na daljavo – kontrolni seznam](#)

## Panožni in tematski viri

Kostno-mišična obolenja so še posebno zaskrbljujoča v nekaterih gospodarskih panogah in pri delavcih, zaposlenih v najrazličnejših poklicih. Opravljene so bile različne raziskave, v katerih so analizirali, kako kostno-mišična obolenja vplivajo na posamezne panoge in poklice, ugotovitve pa so predstavljene v tematskih člankih in drugih virih.

[Prikaži povezane publikacije](#)