

Töoga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevused on levinuimad töoga seotud vaevused, mille all kannatavad miljonid Euroopa töötajad kõigis tööhõivesektorites. Käesolevas teabelehes juhitakse tähelepanu probleemi ulatust, põhjusi ja ennetamist käsitlevatele põhitulemustele agentuuri aruandes.



Aruande töoga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevuste kohta tellis ja avaldas Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur. Aruandes antakse ülevaade teaduslikest andmetest töoga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevuste põhjuste ja nende ohjamise strateegia kohta. Selle sisu kinnitas ekspertide teadusnõukogu. Oma panuse andsid ka tööandjate ja töötajate esindajad ning mitu Euroopa liikmesriikide ametiasutust. Tööd alustati Euroopa Komisjoni tellimusel ja selle viis läbi Surrey Ülikool Ühendkuningriigis.

Põhilised järeldused ja soovitused

- Praegused teadustulemused annavad tööandjatele juba piisavalt teavet nende töötajate kaitsmiseks, kellel on töoga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevuste risk kõige suurem;
- töoga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevustega tegelemiseks on vaja konsultatsioone, sest liikmesriikides puuduvad standardsed lahendused;
- mitmes valdkonnas vajatakse täiendavaid uuringuid.

Probleemi ulatus

Euroopa Liidus on piisavalt tõendeid selle kohta, et töoga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevused on oluline probleem nii tervise kui ka töökohal tekkivate kulude seisukohalt. Probleem suureneb

tõenäoliselt veelgi, sest töötajad puutuvad töökohal üha rohkem kokku vaevuste riskiteguritega.

Põhjamaadest ja Hollandist saadud andmed näitavad, et töoga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevuste kulud moodustavad 0,5% kuni 2% rahvuslikust kogutoodangust.

Kuigi uuringute kohaselt esineb töoga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevusi olulisel osal kõikide liikmesriikide töötajatest, näib nende esinemissagedus liikmesriigiti oluliselt erinevat. Eri viisidel kogutud ja analüüsitud andmeid on raske otseselt võrrelda ja andmete usaldusväärsuse kohta on vähe teavet. Sellegipoolest on sarnaselt läbiviidud uuringutega saadud väga erinevaid tulemusi. Erinevuste põhjusi tuleb lähemalt uurida.

Riskirühmad

Töoga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevusi võib esineda igat liiki töökohtadel ja kõikides sektorites. Teatavat liiki töid tegevad rühmad näivad aga olevat eriti ohustatud:

Riskiteguritega kokkupuutumisega ja kõrge riskitasemega rühmadega majandusharud:

- põllumajandus, metsandus ja kalandus
- töötlev tööstus, kaevandamine
- masinaoperaatorid
- käsitöölised, rätsepad
- ehitus
- hulgi- ja jaemüük, remonditööd
- hotellid, restoranid ja toitlustamine
- sekretärid, masinakirjutajad
- laadijad

Andmed näitavad, et naistel esineb töoga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevusi rohkem kui meestel, suures osas naiste töö laadi tõttu, mitte aga sooliste või individuaalsete tegurite tõttu. Sooliste erinevuste tähtsus ja mõju töökorraldusele jäi aruandes enamasti kajastamata, kuid seda on vaja lähemalt uurida.

Vaevuste bioloogilised põhjused

Töoga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevustel väidetakse kindlalt olevat bioloogilised põhjused. Biomehaanikat, matemaatilist modelleerimist ja füsioloogiliste muutuste otsest mõõtmist hõlmavate teadusuuringutega on selgelt ja veenvalt põhjendatud lihaste, närvide, kõõluste ja muude kehakudede vaevuste biomehaaniliselt esilekutsutud patoloogiat.

Tööga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevuste bioloogilistest mehhanismidest arusaamine sõltub oluliselt konkreetsest vaevusest. Näiteks randmekanali sündroomi kohta on muljetavaldaval hulgal teadmisi, kuid mõningaid muid vaevusi on vaja veel uurida. Usutavaid hüpoteese on ka nende vaevuste bioloogiliste põhjuste kohta, millest on vähem teada, ja neid uuritakse.

Tööga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevuste seos tööga

Teaduslikes aruannetes leiti olevat kindel seos teatavate tööga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevuste ja töö vahel, eriti kui töötajad puutusid riskiteguritega väga palju kokku.

Tööga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevuste riski suurendavad järgmised tööga seotud tegurid:

- halb kehaasend;
- eriti sagedased korduvliigutused;
- käte pingutused;
- käelaba-käsivarre vibratsioon;
- kehakudedele avalduv otsene mehaaniline surve;
- külm töökeskkond;
- töökorraldus;
- töötajate suhtumine töökorraldusse (psühhosotsiaalsed tööga seotud tegurid).

Riskitegurite vastastikuste seoste (kokkupuute kombinatsioonide mõju vigastuste üldisele riskitasemele) kohta on vähem teavet. See tähendab, et kui kokkupuude eri riskitasemetega töökohal varieerub, on vigastuste riskitaset raske täpselt hinnata. Hoolimata sellest võib ja tuleb kindlaks määrata riskiteguritega äärmiselt palju kokkupuutuvate töötajate rühmad. See peaks olema iga ennetamisstrateegia prioriteet.

Uurimistulemused näitavad, et kui vähendatakse keha biomehaanilist koormust, mis tekib kokkupuutest töökoha riskiteguritega, väheneb ka kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevuste esinemissagedus. See kinnitab veelgi töötegemise seost vaevustega.

Vältimise ulatus

Praegused teadustulemused ja Euroopa tööohutuse ja tervishoiu direktiivides ja mujal antud üldised nõuanded pakuvad juba strateegiaid tööga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevuste ärahoidmiseks. Nende hulka kuuluvad:

- riskianalüüs;
- tervisliku seisundi jälgimine;
- töötajate teavitamine;
- väljaõpe;
- ergonoomiline töökorraldus;
- väsimuse ennetamine.

Ergonoomiline sekkumine hõlmab kogu töökoha, töövahendite, -meetodite ja -korralduse jms mõju probleemide ja lahenduste väljaselgitamiseks. Sobiv ergonoomiline sekkumine iga konkreetse vaevuse puhul võib aidata ennetada muid vaevusi, sest mõnesid neist põhjustavad ühed ja samad bioloogilised protsessid.

Organisatsioonid, milles juba rakendatakse vaevusi ärahoidvat ergonoomikat ja tervishoiu programme, peaksid aitama edendada meetmeid teistes organisatsioonides. Neid peaks ergutama ka hindama ennetusprogrammide tulemuslikkust.

Konsensuse vajalikkus Euroopa Liidus

Praegused teadustulemused annavad tööandjatele juba piisavalt teavet kõige kõrgema riskiastmega töötajate kaitsmiseks. Kuid aruandes mainitakse ka edasiste konsultatsioonide ja standardiseerimise vajadust EL-i tasandil mitmes valdkonnas:

- Euroopa Liidus puuduvad veel standardsed kriteeriumid tööga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevuste hindamiseks;
- tööga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevuste riski hindamiseks on vaja edasisi konsultatsioone, et töötada välja standardne lähenemisviis.

Kuidas aruannet leida

Aruande täielik ingliskeelne tekst on agentuuri veebilehel aadressil <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>.

Trükitud aruande “Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders”, Buckle, P., Devereux J., European Agency for Safety and Health at Work, 1999, ISBN 92-828-8174-1 – võib tellida EÜ Ametlike Väljaannete Talitusest EUR-OP Luxembourgis (<http://eur-op.eu.int/>) või selle müügiagentidelt. Hind on 7 eurot (ilma käibemaksuta).

EL-i luu- ja lihaskonna vaevuste alane teabekampaania.

15 Euroopa Liidu liikmesriigi poolt 2000. aasta oktoobris läbiviidava Euroopa tööohutuse ja tervishoiu nädala teema on “Pööra selg tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevustele”. Agentuur on koostanud nädala läbiviimise toetamiseks teabelehti ja muid teabetooteid. Otselink Euroopa nädala teabe juurde on: <http://osha.eu.int/ew2000/>