



Свързани с работата Мускулно-скелетни смущения

О П Р Е Д Е Л Е Н И Е

Мускулно-скелетните увреждания (МСС) са състояния, влияещи на мускулите, на връзките, сухожилията, нервите или ставите.

Главните симптоми са:



болка



подуване

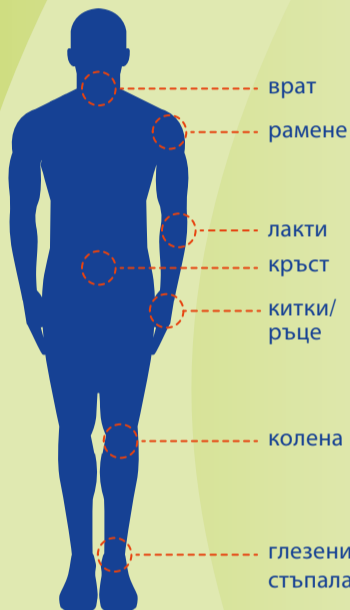


изтръпване



скованост

Части на тялото по-често засегнати от МСС



Какво може да се направи, за да се предотвратят МСС свързани с работата?



Идентифициране и предотвратяване / намаляване на свързаните с работата фактори на риска. Дайте приоритет на действия, които премахват или поне намаляват тежестта на опасността чрез:



Работен дизайн

Адаптирайте работата към индивида



Механизация

Автоматизирайте подемно-транспортните операции



Ергономични устройства / инструменти / оборудване

Адаптирайте технологичният процес



Промени в организацията на работа

Темп на работа, ротация на работа, време за възстановяване



Помощни устройства

Използване на механични устройства за работа

Фактори допринасящи до потенциалното развитие на свързани с работата МСС



Биомеханични и екологични

- Повдигане, носене, бутане или теглене на товари
- Повтарящи се или силови движения
- Продължителни физически усилия
- Неудобни и статияни пози
- Вибрация върху ръката или цялото тяло
- Студ или прекомерна топлина



Организационни

- Дълги работни часове
- Липса на почивки или възможност за смяна на позата
- Работа на бързи обороти/ работа в строги срокове
- Повтаряща се и монотонна работа



Психосоциална

- Липса на контрол върху задачите и натоварването
- Неясни/противоречиви задачи
- Тежко прихическо/ когнитивно натоварване
- Липса на подкрепа от колеги и/ или ръководителя



Индивидуален

- Предишна медицинска история
- Физически капацитет
- Възраст
- Затлъстяване/наднормено тегло

МСС остават най-честият здравен проблем, свързан с работата в ЕС, и една от най-честите причини за отпуск по болест и увреждане.

Трябва да се насърчава ранно докладване на симптомите и ранна намеса.

Предотвратяването и управлението на МСС намалява високите разходи, които падат върху работниците, работодателите, здравните служби и по-широкото общество.



Кампанията Здравословни работни места Облекчават товара 2020-22, цели да повиши осведомеността относно свързаните с работата МСС и необходимостта от тяхното управление и да насърчи култура за предотвратяване на риска.



Как може да се помогне на хората, които са развили МСС



Корекции на работното място



Работниците не трябва да бъдат 100% годни за работа.

С правилната подкрепа и промени много работници с хронични заболявания могат да продължат да работят.

Кампанията Здравословни работни места Облекчават товара 2020-22, цели да повиши осведомеността относно свързаните с работата МСС и необходимостта от тяхното управление и да насърчи култура за предотвратяване на риска.

<https://healthy-workplaces.eu/bg/infographics>