

Zaburzenia mięśniowo szkieletowe czyli MSD kończyn górnych, dolnych i pleców

Zaburzenia mięśniowo szkieletowe związane z pracą są powszechnie uważane za najczęstszą chorobę zawodową w Europie, dotykającą rocznie miliony pracowników w różnych dziedzinach gospodarki. Mogą powodować ból i ogromne cierpienie, długoterminową absencję chorobową, a nawet trwałe kalectwo. **Są klasyfikowane za zwyczaj jako MSD kończyn górnych, pleców oraz kończyn dolnych.** Zadania wykonywane w pracy, która wymaga wielokrotnego schylania się, podnoszenia przedmiotów, długotrwałego stania, przyjmowania nieprawidłowych i niewygodnych pozycji są przyczyną występowania u pracownika zaburzeń mięśniowo-szkieletowych w skrócie MSD. Oczywiście pierwotna przyczyna MSD nie musi być związana typowo ze środowiskiem pracy. Uznaje się jednak, że MSD nasila się i zdecydowanie pogarsza podczas wykonywania przez pracownika codziennych obowiązków w miejscu pracy.



Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe **kończyn górnych** w skrócie ULD

MSD kończyn górnych w szerokim zakresie obejmuje bóle, napięcia i zaburzenia takie jak zapalenie górnej części ciała, w tym dłoni, nadgarstków, łokci, ramion, barku, szyi i pleców. **Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe kończyn górnych są czasami określane jako urazy na skutek chronicznego przeciążenia mięśni i ścięgien.** Przykładem zaburzeń mięśniowo szkieletowych mogą być: zespół cieśni nadgarstka (bardzo często diagnozowana wśród tapicerów), łokieć tenisisty, zarostowe zapalenie torebki stawu barkowego, zwężenie kanału kręgowego szyi i torbiel galaretowata. Urazy te mogą być związane z codzienną pracą a wymienione powyżej to tylko kilka przykładów.

Z badań prowadzonych w Wielkiej Brytanii w 2013/2014 szacowana liczba utraconych dni pracy z powodu ULD wyniosła 3,2 mln. **Statystycznie więc każda osoba z dolegliwościami ULD nie była w pracy przez 15,9 dni roboczych**, co równa się średnio 0,13 dni pracy na pracownika. (Źródło: HSE / Labour Force Survey, 20xx)

Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe **pleców**

Oczywistym jest, że pozycja przyjmowana podczas pracy ma realny wpływ na zdrowie. Zarówno praca siedząca jak i stojąca generuje zaburzenia mięśniowo szkieletowe czyli MSD. **Główne przyczyny bólu i urazów pleców związanych z pracą** wykonywaną na stanowisku pracy to : przenoszenie, chwytanie, pchanie, podnoszenie, ciągnięcie, stanie, dreptanie w miejscu, stanie podpierane na jednej nodze czy długotrwałe siedzenie. Dlatego stanowiska pracy powinny być dostosowywane do potrzeb człowieka ze szczególnym uwzględnieniem ergonomii na stanowisku pracy.

Z badań prowadzonych w Wielkiej Brytanii w 2013/2014 szacowana liczba utraconych dni pracy z powodu MSD pleców wyniosła 2,8 mln. **Statystycznie więc każda z osób skarżąca się na bóle i urazy pleców nie była w pracy przez 12,3 dni roboczych**, co przekłada się średnio na 0,11 dnia pracy na pracownika. Podobne wartości utrzymują się od 2011/2012r. (Źródło: HSE / Labour Force Survey, 20xx) **W Europie natomiast wyliczono, że 24,7% pracowników skarży się na bóle pleców.** Co oznacza, że na obszarze UE, bóle pleców stają się najbardziej powszechnym problemem związanym z pracą, wyprzedzając tym samym zmęczenie i stres które niosą ze sobą inne niebezpieczne dolegliwości i skutki.



Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe **kończyn dolnych** w skrócie LLD

Długotrwała praca stojąca, wykonywanie czynności w pozycjach niekorzystnych i inne codzienne czynności podczas wykonywania swoich obowiązków w miejscu pracy takie jak kucanie, klęczenie, naciskanie na pedały, długotrwałe stanie, dreptanie w miejscu, stanie podpierane na jednej nodze, chodzenie lub dowolna męcząca i nietypowa pozycja **generuje urazy i zaburzenia mięśniowo szkieletowe kończyn dolnych**. Urazy dotyczą bioder, ud, kolan, łydek i stóp. Każdy krok obciąża kończyny dolne nawet z siłą równą dwukrotnej masie ciała człowieka. Urazy nabyte w codziennej pracy z czasem mogą zamienić się w chorobę zwyrodnieniową stawów, zapalenie kaletki stawu kolanowego, uszkodzenie/ naderwanie łąkotki, żylaki a nawet w złamanie w wyniku przeciążenia lub inne urazy wynikające z przeciążenia.

Z badań prowadzonych w Wielkiej Brytanii w 2013/2014 szacowana liczba utraconych dni pracy z powodu LLD wyniosła 2,3 mln. **Statystycznie więc każda z osób z dolegliwościami LLD nie była w pracy przez 24,3 dni roboczych**, co równe jest 0,095 dnia pracy na każdego pracownika. (Źródło: HSE / Labour Force Survey, 20xx)

Jak wszyscy dobrze wiemy lepiej zapobiegać niż leczyć. Im więcej chorób 'zawodowych' tym większe straty dla pracodawców z tytułu nieobecności pracownika i jego mniejszej efektywności. Dlatego w celu zapewnienia pracownikom optymalnych i zdrowych warunków pracy kluczowym jest inwestowanie w ergonomię stanowiska pracy. Dopasowane, bezpieczne i wygodne **obuwie robocze**, maty przemysłowe antyzmęczeniowe, **maty i podesty antypoślizgowe** czy ergonomiczne **krzesła przemysłowe** to początek tego co można zrobić na stanowisku pracy w celu zapobiegania skutkom spowodowanych przez zaburzenia mięśniowo-szkieletowe kończyn górnych, pleców i kończyn dolnych.

Istnieją badania naukowe np te prowadzone na Uniwersytecie w Loughborough które wyraźnie pokazują, że maty antyzmęczeniowe mogą znacznie zwiększyć komfort pracowników, którzy przez dłuższy czas stoją podczas pracy. Dostarczamy maty przemysłowe do zakładów pracy od 2007 roku i widzimy jak zmieniła się świadomość pod tym względem. I widzimy, że dziś stanowisko pracy wyposażone w **maty ergonomiczne** to nie luksus a standard dający wiele korzyści zarówno pracownikowi jak i pracodawcy.

Zespół ERGOPROTECT / 28.10.2020 / Art - 5 www.coba-maty.pl
Źródło - Coba Europe 2015/Biała księga



ERGOPROTECT Barbara Zmyślińska, 64-600 Oborniki, Poland,
tel: +48 61 29 67 484/5 / fax: +48 61 6100228 / 512-112-007, 512-031-810
NIP: 7871352289; REGON: 300554456 e-mail: info@ergoprotect.com
www.maty-coba.pl, www.ergoprotect.com