Incidența mare a AMS(afecțiuni musculo-scheletice) în rândul copiilor și a tinerilor

Incidența mare a afecțiunilor musculo-scheletice în rândul copiilor și al tinerilor(între 7 și 26,6 ani), care încă merg la școală, colegiu sau universitate, și care nu au intrat incă pe piața forței de muncă, este foarte mare, de aproximativ 34%.

Sunt mai multe motivele (unele din ele prezentate mai jos) ce justifică această incidență mare în rândul copiilor si al tinerilor. AMS pot fi cauzate de factori de risc dobandiți sau congenitali. Este important să evidențiem faptul că cei mai frecvenți factori de risc cum ar fi cei fizici, psihologici și socioeconomici, sunt cei mai ușor de identificat.

De ce este important să prevenim AMS în rândul copiilor și a tinerilor

Prevalența ridicată a AMS în rândul copiilor și a tinerilor ridică problema pătrunderii tinerilor lucrători într-un loc de muncă, cu probleme musculo-scheletice prexistente care se pot acutiza la noul loc de muncă.

De aceea este necesară o abordare pe parcursul vieții a problematicii starii de sănătate musculo-scheletice. O astfel de abordare face posibilă înțelegerea importanței promovării sănătății din punct de vedere musculo-scheletic .

O bună sănătate a sistemului musculo-scheletic susține abilitatea persoanelor de a trai și a munci.. Dacă AMS la copii și tineri pot fi prevenite, acest lucru va contribui la scăderea prevalenței acestor afecțiuni în rândul viitorilor lucrători(indiferent de vîrstă). Aceasta este de asemenea fundamentală pentru o îmbatrânire sănătoasă.

În contextul promovării muncii sustenabile în decursul vieții lucrătorilor, impactul de lungă durată a AMS, începând încă din copilărie, trebuie luat în calcul.

Principalii factori de risc

Un număr considerabil de factori ce pot fi preveniti, fără a fi legați de muncă, au fost sugerați cu riscul ridicat de afecțiuni musculo-scheletice la copii și adolescenți. Aceștia includ:

- Malnutriția și obezitatea
- Un nivel inalt și pe temen lung al activității fizice
- Abesnța activităților de recreere în timpul liber
- Fumatul și consumul de alcool
- Postura incorectă
- Poziția stândă prelungită
- Folosirea excesivă a dispozitivelor electronice
- Greutatea ghiozdanelor
- Răni de la un instrument
- Răni în urma unei activități sportive
- Probleme psihice
- Statutul social sau inechitatea în supravegherea stării de sănătate

Prevenirea sau reducerea durerilor musculo-scheletice în rândul copiilor si adolescenților

Cresterea conștientizării

În general, curricula școlară, sesiunile de informare, materialele sau cursurile direcționate spre informare, schimbare de atitudine și abilitati, cresc efectiv cunoașterea și conștientizarea efectele si disconfortul produs de AMS în rândul copiilor și al tinerilor.

Cutoa te acestea, cresterea nivelului de informare nu atrage după sine în mod obligatoriu și o îmbunătățire comportamentala.

Astfel de inițiative trebuie de aceea insoțite de intervenții active(ca de exemplu exerciții). Intervențiile care folosesc o combinație de acțiuni, educațională și exerciții, au mai multe șanse de succes decât o singură modalitate de abordare a problemei.

Activitatea fizică și exercițiul

Programele de fortificare a mușchilor, lecțiile de gimnastică, antrenamentul și noile abordari pedagogice care integrează miscarea în timpul lecțiilor , pot avea un succes rapid în prevenirea și reducerea AMS. Pentru rezultate sustenabile, trebuie incurajat acest tip de comportament pe termen lung.

Ergonomia

Scaunele ergonomice, birourile, accesoriile computerelor ca si completarea la activitatea fizică au un efect pozitiv.

Combinația tuturor acestor măsuri este un exemplu de bune practici sau interventii.

Prevenirea accidentării copiilor

Accidentarea și rănirea pot fi efectiv reduse printr-o educație de prevenție a rănirilor.

”Să lucrăm împreună!!!”

Sănătatea publică, educația și sănătatea ocupațională, trebuie să colaboreze pentru prevenirea AMS și pentru a susține sănătatea musculo-scheletică în rândul copiilor și tinerilor.

Aceasta poate fi făcută printre altele, prin promovarea activitîții fizice, prin orele de educație fizică de la școală si prinintroducerea sănătății și securității în educație.

Putem exemplifica

În Austria-"Scoala mișcării"

. Scopul principal al acestei inițiative a fost sî contracareze creșterea numărului de probleme ale elevilor cauzate în parte de timpul mare petrecut fără a face nicio activitate fizică, oferindu-le oportunitatea efectuarii de mișcare în școală. De la scopul inițial a fost dezvoltat un concept holistic de învățare prin exerciții. Se folosește activitatea fizică cu scopul de a îmbunătăți calitatea educațională în școală. Inițiativa a fost răspândită în toata țăra și sprijinită de acționari din sectorul educațional, de autorități din domeniul educației și din domeniul securității și sănătății (Austrian Worker´s Compensation Board)

Finlanda- "Școală prin Mișcare"

Programul finlandez este o cercetare bazată pe promovarea activității fizice în școli. Încă din 2010 a fost dezvoltat un proiect pilot care a fost folosit de 90% din scolile finlandeze.

Scopul acestui program este de a creste activitatea fizică a copiilor și a tinerilor în timpul școlii. Aceasta s-a realizat printr-o cultură școlară și astfel fiecare zi de școlă este mai activă. Este mai pușin vorba despre ținte specifice și mai mult despre cresterea generală a activității fizice în fiecare zi de școlă, care ar trebui să conducă la o dezvoltare pozitivă. Scopul inițial este o mai bună activitate de fitness, promovarea învățării și îmbunătățirea climatului social.

Ungaria – "Educație fizică zilnică –parte a promovării sănătății în școli"

Sănătatea publică și sectorul educției în Ungaria au fost reușit să implementeze pentru copii, gradual, mișcarea zilnica în scoală.

Această inițiativă are ca scop reducerea inactivității fizice din rândul elevilor pentru a atenua factorul principal al declanșării afecțiunilor musculo-scheletice. Orele de educație fizică intenționează a contribui la promovarea sănătății în școli prin îmbunătățirea sănătății fizice, mentale și emoționale pentru toți elevii, performanțe academice, integrare si bine social.

Un raport EU-OSHA furnizează o înțelegere a modului în care școlile pot contribui la prevenirea timpurie și pe termen lung a AMD. Acesta ia în considerare diferitele perspectiveale sănătății și securității în muncă și prezintă opțiuni de îmbinare a celor trei domenii, educație sănătate și securitate.

Raportul argumentează faptul că luarea în discuție sistematic a acestei probleme, integrarea securității și sănătății în muncă în școli, vor promova calitatea educației și dezvoltarea pe termen lung a culturii prevenției.

Raportul prezintă de asemenea o abordare strategică a promovării activității fizice în școli în scopul prvenirii afecțiunilor musculo-scheletice.

Sursa Un articol al Agenției Europeane pentru Securitate și Sanatate in Muncă