

SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ PENTRU SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ 2022

În această perioadă se desfășoară la nivel european acțiuni cu ocazia Săptămânii Europene de Securitate și Sănătate în Muncă 2022 - Afecțiunile musculo- scheletice (AMS), sub egida Agenției Europene pentru Securitate și Sănătate în Muncă,

AFECȚIUNI MUSCULOSCHELETICE



Afecțiunile musculoscheletice sunt una dintre cele mai frecvente afecțiuni de origine profesională. În întreaga Europă, afectează milioane de lucrători, iar pentru angajatori reprezintă costuri de miliarde de euro. Combaterea AMS contribuie la îmbunătățirea vieții lucrătorilor, aducând însă și beneficii economice evidente.

Afecțiunile musculoscheletice (AMS) de origine profesională afectează spatele, gâtul, umerii și membrele superioare, dar și membrele inferioare. Se referă la deteriorările sau afecțiunile articulațiilor sau ale altor țesuturi. Problemele de sănătate variază de la disconfort și dureri minore până la afecțiuni medicale mai grave, care necesită concediu sau tratament medical. În cazurile cronice, pot duce chiar la handicap și la renunțarea la activitatea profesională.

Cauzele AMS

Majoritatea AMS de origine profesională apar în timp. În general, AMS nu au o singură cauză. De obicei, sunt determinate de o combinație de diferiți factori de risc, de exemplu factori fizici și biomecanici, factori organizaționali și psihosociali și factori individuali.

Factorii de risc fizic și biomecanic pot cuprinde:

- Manipularea de greutate, în special la aplecare și răsucire
- Mișcări repetitive sau care necesită forță
- Poziții incomode și statice
- Vibrații, medii de lucru slab iluminate sau neîncălzite
- Muncă în ritm alert
- Timp prelungit petrecut în aceeași poziție așezat sau în picioare

Factorii de risc organizațional și psihologic pot cuprinde:

- Cerințe de muncă stricte și autonomie scăzută
- Lipsa pauzelor sau a posibilității de a schimba poziția de lucru
- Muncă în ritm alert, de exemplu ca rezultat al introducerii de noi tehnologii
- Program de lucru prelungit sau în schimburi
- Intimidare, hărțuire și discriminare la locul de muncă
- Satisfacție redusă a muncii

În general, toți factorii psihologici și organizaționali (în special dacă sunt combinați cu riscuri fizice) care pot duce la stres, oboseală, anxietate sau alte reacții care, la rândul lor, măresc riscul de AMS.

Factorii de risc individual pot cuprinde:

- Antecedente medicale
- Capacitatea fizică

- Stil de viață și obiceiuri (de exemplu, fumatul, lipsa activității fizice)

Evaluarea riscurilor

Nu există o soluție unică, iar pentru probleme neobișnuite sau serioase poate fi nevoie uneori de sfatul unui expert. Există însă numeroase soluții simple și necostisitoare, de exemplu folosirea unui cărucior pentru manipularea produselor sau schimbarea locului produselor pe birou.

Pentru combaterea AMS, angajatorii trebuie să combine:

- **Evaluarea riscurilor:** o abordare globală, care să evalueze și să cuprindă toate tipurile de cauze (vezi mai sus). De asemenea, este important să se aibă în vedere lucrătorii care ar putea fi expuși unui risc mai mare de AMS. Prioritatea este eliminarea riscurilor, însă și adaptarea muncii în funcție de lucrători.
- **Participarea angajaților:** implicarea lucrătorilor și a reprezentanților lor în discuții despre posibile probleme și soluții.

Plan de acțiune pentru prevenție

După încheierea evaluării riscurilor, ar trebui întocmită o listă de măsuri în ordinea priorității, care să cuprindă și lucrătorii și reprezentanții lor implicați în punerea în aplicare a măsurilor. Acțiunile trebuie să se axeze pe prevenția primară, dar și pe măsuri de reducere la minimum a gravității unei vătămări. Este important să se asigure tuturor lucrătorilor informații, educație și formare corespunzătoare în domeniul securității și sănătății la locul de muncă și să se asigure că știu cum să evite pericolele și riscurile specifice.

Măsurile pot viza următoarele domenii:

- **Configurarea locului de muncă:** adaptarea configurării locului de muncă pentru a ameliora poziția corpului în timpul lucrului
- **Echipamente:** asigurarea unei configurări ergonomice și adecvate sarcinilor
- **Sarcini:** modificarea metodelor sau instrumentelor de lucru
- **Management:** planificarea muncii astfel încât să se evite lucrul repetitiv sau prelungit în poziții incomode. Planificarea pauzelor, schimbarea postului de lucru sau realocarea sarcinilor
- **Factori organizaționali:** instituirea unei politici în domeniul AMS pentru a îmbunătăți organizarea muncii și mediul psihosocial la locul de muncă și promovarea sănătății musculoscheletice

Acțiunile preventive trebuie să aibă în vedere și schimbările tehnologice privind echipamentele utilizate în procesele de lucru și în digitalizarea acestor procese, precum și schimbările asociate modurilor de organizare a muncii.

Gestionarea AMS trebuie să abordeze și monitorizarea sănătății, promovarea sănătății, precum și readaptarea și reintegrarea lucrătorilor care au deja AMS.

Cercetare privind AMS de origine profesională

EU-OSHA a derulat un [proiect general multianual în domeniul SSM cu privire la AMS de origine profesională](#). Proiectul a vizat investigarea aspectelor asociate AMS de origine profesională, o mai bună înțelegere a acestui subiect și identificarea unor metode eficiente de abordare a AMS de origine profesională. Proiectul a analizat și politicile și măsurile ce pot fi luate la locul de muncă pentru a ajuta la prevenirea AMS de origine profesională și la gestionarea AMS cronice, inclusiv la readaptarea și revenirea lucrătorilor la locul de muncă. Proiectul general în domeniul SSM abordează necesitățile factorilor de decizie politică și ale cercetătorilor și completează campania „Locuri de muncă sigure și sănătoase” 2020-2022.

Legislația europeană

Directivile europene, strategiile UE în materie de securitate și sănătate în muncă, reglementările statelor membre și ghidurile de bune practici recunosc deja importanța prevenirii AMS.

Riscurile de AMS de origine profesională intră în domeniul de aplicare al [Directivei-cadru privind SSM](#), care vizează protecția lucrătorilor împotriva riscurilor profesionale în general și stabilește responsabilitatea angajatorului în ceea ce privește asigurarea securității și sănătății în muncă. Unele riscuri asociate AMS sunt abordate prin directive specifice, în special prin [Directiva privind manipularea manuală](#), [Directiva privind lucrul la monitor](#) și [Directiva privind vibrațiile](#). [Directiva privind folosirea echipamentului de muncă](#) abordează pozițiile adoptate de lucrători când folosesc

echipamentul de muncă și stabilește clar că angajatorii trebuie să țină seama de principiile ergonomice pentru a respecta cerințele minime de SSM. EU-OSHA [monitorizează apariția, cauzele și prevenirea AMS](#). De asemenea, EU-OSHA sprijină schimbul de bune practici.

În ce constă problema?

Milioane de lucrători din toată Europa suferă de afecțiuni musculo-scheletice (AMS) de origine profesională. Aproximativ trei din cinci lucrători din Uniunea Europeană se plâng de AMS, potrivit datelor din cel de [al șaselea Sondaj european privind condițiile de muncă](#).

AMS de origine profesională reprezintă deteriorări ale unor structuri ale corpului, cum sunt mușchii, articulațiile și tendoanele, care sunt cauzate sau agravate în primul rând de muncă sau de efectele mediului de lucru imediat. Ele pot deteriora mult calitatea vieții și capacitatea de muncă a unei persoane și reprezintă una dintre cele mai frecvente cauze ale incapacității de muncă, ale concediilor medicale și ale pensionării anticipate.

Cele mai frecvente AMS de origine profesională sunt durerile de spate și durerile resimțite în membrele superioare. La apariția lor pot să contribuie factori de natură fizică, organizațională, psihosocială și individuală.

Potrivit [Sondajului european în rândul întreprinderilor privind riscurile noi și emergente din 2019](#), factorul de risc identificat cel mai frecvent în UE-27 este mișcarea repetitivă a mâinilor sau a brațelor (menționată de 65 % dintre organizații). Alți factori de risc pentru AMS sunt șederea prelungită pe scaun (61 %) - adesea considerată risc nou sau emergent pentru AMS -, ridicarea sau transportarea persoanelor sau a unor obiecte grele (52 %), munca sub presiunea timpului (45 %) și pozițiile obositoare sau dureroase (31 %).

Deși pot fi prevenite, AMS rămân cea mai frecventă problemă de sănătate asociate muncii în Europa. Acest lucru reprezintă un motiv de îngrijorare nu doar din cauza efectelor pe care le au asupra sănătății fiecărui lucrător în parte, ci și din cauza impactului lor negativ asupra întreprinderilor și economiilor naționale.

De ce este atât de importantă?

În pofida eforturilor de prevenire a acestora, AMS rămân pe primul loc pe lista problemelor de sănătate asociate muncii în Europa, fiind adesea combinate cu alte probleme de sănătate. În mod inevitabil, acest lucru reduce calitatea vieții și capacitatea de muncă a oamenilor, dăunând întreprinderilor și economiilor.

O proporție mare a zilelor de lucru pierdute în UE este reprezentată de absența de la lucru din cauza AMS. De asemenea, lucrătorii cu AMS absentează în medie pe perioade mai lungi decât cei fără probleme de sănătate.

AMS de origine profesională reprezintă una dintre cele mai frecvente cauze ale incapacității de muncă și ale concediilor medicale, fiind și boala profesională cel mai frecvent recunoscută în țări precum Franța, Italia, Letonia și Spania.

O treime dintre lucrătorii cu AMS care au și o altă problemă de sănătate consideră că nu vor putea continua să-și desfășoare activitatea până la vârsta de 60 de ani.

În plus, ca urmare a AMS, persoanele sunt mai puțin productive la locul de muncă, ratele de „prezenteism” (în care persoanele lucrează deși nu se simt bine) fiind mai mari în rândul celor cu AMS decât al celor fără probleme de sănătate.

Acest lucru are un impact major din punct de vedere economic. Costurile directe ale AMS de origine profesională cuprind resursele utilizate pentru îngrijirea sănătății (diagnosticarea și tratarea bolii, cheltuielile cu recuperarea) și medicamentele, precum și costurile de compensare a lucrătorilor. Costurile indirecte sunt cele care rezultă din modificarea echipelor de lucru, din scăderea productivității, din întârzierile înregistrate în producție și din înlocuirea lucrătorilor bolnavi (inclusiv

instruirea noilor angajați), precum și costurile legate de absenteism/prezenteism. Aceste costuri indirecte sunt estimate a fi de câteva ori mai mari decât costurile directe suportate de întreprinderi.

Prin urmare, este vital ca angajatorii să conștientizeze această problemă și să primească sprijin și îndrumare pentru prevenirea sau gestionarea AMS.

Cine trebuie să se implice?

Este esențial ca toată lumea să conlucreze pentru a preveni apariția AMS la locul de muncă. Colaborarea între angajatori, cadrele de conducere și lucrători creează o înțelegere comună a problemei și conduce la îmbunătățiri de durată.

Angajatorii au responsabilitatea legală de a se asigura că riscurile de la locul de muncă sunt evaluate și controlate în mod corespunzător și trebuie să recunoască necesitatea de a iniția o abordare preventivă pentru combaterea AMS. Evaluarea riscurilor și prevenirea eficace a acestora presupune o bună informare și instruirea atât a angajatorilor, cât a lucrătorilor.

Este important ca lucrătorii să fie încurajați să vorbească deschis și cât mai din timp despre AMS. Dacă lucrătorii discută cu ușurință despre starea lor de sănătate fizică, există șanse mai mari să aibă grijă de ei înșiși și să caute sprijin și tratament din timp.

Campania actuală nu urmărește doar creșterea gradului de sensibilizare cu privire la AMS de origine profesională și la impactul negativ al acestora asupra oamenilor, a întreprinderilor și a societății, ci își propune și să promoveze conlucrarea în vederea luării unor măsuri preventive eficace pentru combaterea AMS.

Cum poate fi gestionată?

AMS pot fi prevenite și gestionate. Adoptarea unei abordări integrate - pe baza principiilor din [Directiva-cadru privind SSM](#) - și promovarea unei culturi a prevenirii la care să participe atât angajatorii, cât și lucrătorii sunt esențiale pentru combaterea acestei probleme.

- **Evaluarea riscurilor la locul de muncă:** este fundamentală pentru succesul prevenirii și trebuie să presupună pregătirea, evaluarea și punerea în aplicare a unor măsuri de prevenire și de protecție. Procesul de evaluare a riscurilor trebuie să fie revizuit și actualizat în mod regulat.
- **O combinație de măsuri preventive pentru eliminarea/controlul riscurilor:** aceasta ar trebui să constituie prioritatea numărul unu pentru fiecare loc de muncă. Deoarece AMS sunt cauzate de mai mulți factori, cea mai bună abordare este una combinată, de exemplu una care să implice acțiuni la nivelul locului de muncă (de ex. ergonomie), organizarea muncii (de ex. acordarea de pauze), factori psihosociali (de ex. deținerea de către lucrători a controlului asupra ritmului de muncă) și lucrătorii (de ex. instruire cu privire la posturile corecte).
- **Încurajarea participării lucrătorilor:** lucrătorii ar trebui să fie implicați în identificarea riscurilor și a soluțiilor de prevenire a AMS pentru a ajuta companiile să realizeze politici cuprinzătoare privind gestionarea AMS. Pentru a facilita discuțiile de grup la locul de muncă sau pe durata instruirii, se poate utiliza instrumentul EU-OSHA [inițiatori de conversații](#) pentru discuții la locul de muncă despre AMS.

În cadrul campaniei „Locurile de muncă sănătoase îți fac sarcina mai ușoară!”, am creat o [bază de date cu instrumente practice, materiale de orientare și exemple de bune practici](#) care să contribuie la încurajarea participării lucrătorilor și la asistarea locurilor de muncă la gestionarea AMS.

VEZI: <https://healthy-workplaces.eu/ro/tools-and-publications/practical-tools>

Argumente economice

AMS afectează capacitatea persoanelor de a lucra și, prin urmare, reprezintă un cost major pentru întreprinderi și economii:

- **Absenteismul:** o proporție mare a zilelor de lucru pierdute în statele membre ale UE este reprezentată de absența de la lucru din cauza AMS. De asemenea, lucrătorii care suferă de AMS tind să absenteze în medie pentru perioade mai lungi de timp.
- **Prezenteismul:** durerea resimțită la locul de muncă din cauza unei AMS tinde să afecteze performanța și productivitatea.
- **Pensionarea anticipată sau forțată:** lucrătorii care suferă de AMS ar putea fi nevoiți să renunțe complet la muncă și sunt mai predispuși decât cei fără probleme de sănătate să creadă că nu vor putea desfășura aceeași activitate la vârsta de 60 de ani.

Având în vedere prevalența ridicată a AMS de origine profesională, este rentabil să se investească în prevenirea apariției sau a instalării acestora. AMS pot fi gestionate și prevenite, prin urmare costurile aferente pot fi reduse. În cazul apariției unei AMS, luarea de măsuri simple - precum oferirea de sprijin profesional și adaptarea mediului de lucru - chiar de la apariția simptomelor reduce semnificativ riscul ca lucrătorul să absenteze pe termen lung de la locul de muncă.

Astfel de măsuri de prevenire și de intervenție timpurie pot să reducă absenteismul, să crească productivitatea și să aducă economii reale pentru întreprinderi și pentru sistemele naționale de asistență medicală și protecție socială. Campania „Locurile de muncă sănătoase îți fac sarcina mai ușoară!” oferă dovezi și exemple în acest sens, precum și linkuri către resurse care pot ajuta întreprinderile să includă combaterea AMS în gestionarea zilnică a SSM.

Domenii prioritare

Campania „Locurile de muncă sănătoase îți fac sarcina mai ușoară!” este structurată pe mai multe domenii prioritare, popularizate prin pachete speciale de comunicare și promovare răspândite pe toată durata campaniei. Fiecare domeniu vizează o temă specifică referitoare la AMS. O dată la trei-patru luni se lansează o serie de materiale, printre care rapoarte, fișe informative, infografice și studii de caz, pentru a menține dinamismul campaniei.

Afecțiunile cronice

Intervenția timpurie este esențială pentru a preveni cronicizarea AMS. În plus, persoanele cu afecțiuni cronice ar trebui sprijinite pentru a reveni la locul de muncă și pentru a continua să lucreze. Acesta este un aspect cu atât mai important cu cât populația Europei îmbătrânește, iar numărul persoanelor cu AMS cronice este în creștere.

Buna comunicare și evaluarea participativă a riscurilor sunt fundamentale pentru identificarea nevoilor fiecărei persoane, pentru găsirea unor soluții corespunzătoare și pentru gestionarea AMS.

Prevenirea

Evaluarea riscurilor la locul de muncă – în scopul identificării riscurilor și a soluțiilor de gestionare a acestora – este esențială pentru succesul prevenirii, astfel cum este prevăzută în legislația UE și în cea națională. Este puțin probabil să poată fi eliminat fiecare risc în parte, dar pot fi întreprinse măsuri simple pentru reducerea și gestionarea factorilor de risc care duc la AMS.

Toate persoanele de la locul de muncă ar trebui să se implice în identificarea riscurilor și să propună metode de prevenire a acestora. Instrumentele și resursele noastre oferă orientări privind modul în care poate fi încurajată o astfel de participare, sprijin practic pentru efectuarea de evaluări ale riscurilor și sfaturi pentru prevenirea AMS.

Riscuri psihosociale

Factorii psihosociale de la locul de muncă, precum volumul excesiv de muncă, nesiguranța locului de muncă sau hărțuirea, pot contribui în mod semnificativ la riscul de apariție de afecțiuni musculoscheletice (AMS). Aceasta înseamnă că factorii psihosociale de risc ar trebui incluși în evaluarea riscurilor, în prevenirea și în gestionarea AMS.

Intervenția timpurie este esențială pentru a împiedica AMS să devină cronice și pentru ca persoanele care suferă de astfel de afecțiuni de mult timp să fie sprijinite, având astfel posibilitatea să revină și să rămână în câmpul muncii. Pentru persoanele cu afecțiuni, componenta psihologică poate fi importantă, de exemplu, în gestionarea durerii.

Munca sedentară

Multe locuri de muncă presupun șederea prelungită pe scaun. Riscurile de sănătate asociate unui stil de viață sedentar sunt bine documentate și cuprind riscuri sporite de AMS și alte probleme de sănătate, cum ar fi diabetul și bolile cardiace.

Aceste riscuri pot fi minimizezate la locul de muncă printr-o bună amenajare a spațiului de lucru, prin promovarea activităților fizice și prin schimbarea frecventă a posturii. Punerea în aplicare a unei combinații de măsuri simple – care să vizeze organizarea muncii și a locului de muncă, să combată factorii psihosociale și să sensibilizeze lucrătorii cu privire la postura corectă și la bunele practici de lucru – reprezintă un factor-cheie pentru prevenirea AMS.

Este mai ușor decât ați crede să realizați schimbări la locul de muncă – consultați instrumentele și resursele noastre utile pentru a afla mai multe.

Munca la distanță

Telemunca la domiciliu poate avea multe avantaje, cum ar fi reducerea timpului petrecut pe drum sau a stresului cauzat de navetă, un echilibru mai bun între viața profesională și cea privată, creșterea productivității și o mai bună concentrare. În schimb, poziția prelungită în șezut și comportamentul sedentar, combinate cu un post de lucru la domiciliu cu ergonomie precară și izolarea socială de colegi, pot afecta sănătatea lucrătorilor și pot contribui la apariția sau agravarea afecțiunilor musculoscheletice.

Aceste afecțiuni asociate muncii la distanță afectează, de regulă, zona lombară, gâtul, umerii, brațele, mâinile și încheieturile și sunt de origine multifactorială, fiind legate de factori ergonomici, organizatorici, psihosociale și de mediu.

Diversitatea lucrătorilor

Diversitatea forței de muncă se referă la compoziția eterogenă a forței de muncă cu privire la o serie de caracteristici sociodemografice și fizice ale lucrătorilor, și anume vârstă, gen, origine națională, orientare sexuală și handicap.

Legislația europeană a fost introdusă pentru a ține cont de această diversitate, pentru a aplica egalitatea și a îmbunătăți securitatea și sănătatea în muncă. Toți lucrătorii trebuie protejați în mod egal de riscurile care cauzează afecțiuni musculoscheletice (AMS) de origine profesională, indiferent de caracteristicile sau situația lor specifică, iar angajatorii trebuie să identifice riscurile pentru toți lucrătorii.

Cu toate acestea, unele categorii de lucrători sunt încă expuse la anumite riscuri mai mult decât restul lucrătorilor. Categoriile de lucrători expuse în mod deosebit la riscuri fizice sau psihosociale legate de AMS sunt femeile, lucrătorii migranți, lucrătorii LGBTI (persoane lesbiene, gay, bisexuale, transgen și intersexuale) iar vârsta, nivelul de studii și handicapul constituie probleme transversale.

Diversitatea forței de muncă și nevoile specifice ale lucrătorilor trebuie luate în considerare la evaluarea riscurilor legate de AMS și elaborarea măsurilor de prevenție.

