

ROZHODUJÍCÍ FAKTORY MSD A PROBLÉMY S BEDERNÍ PÁTEŘÍ, MOŽNOSTI PREVENCE A NÁPRAVNÁ ERGONOMICKÁ OPATŘENÍ

Mnoho povolání vystavuje pracovníky riziku poškození pohybové soustavy (MSD). Jedná se o postižení tělesných struktur, jako jsou svaly, klouby, šlachy, vazy, nervy, kosti a lokalizovaný systém krevního oběhu. Bolest v zádech je nejčastěji uváděný muskuloskeletální problém, který je velkou zátěží pro jednotlivce, zdravotní systémy a systémy sociální péče, přičemž převažují nepřímé náklady. Tento problém má za následek invaliditu, špatně provedenou práci a absence na pracovištích.

Problémy s bederní páteří se u pracovníků zhoršují v průměru po 10–12 letech rizikového působení.

■ ÚVOD: Statistické údaje

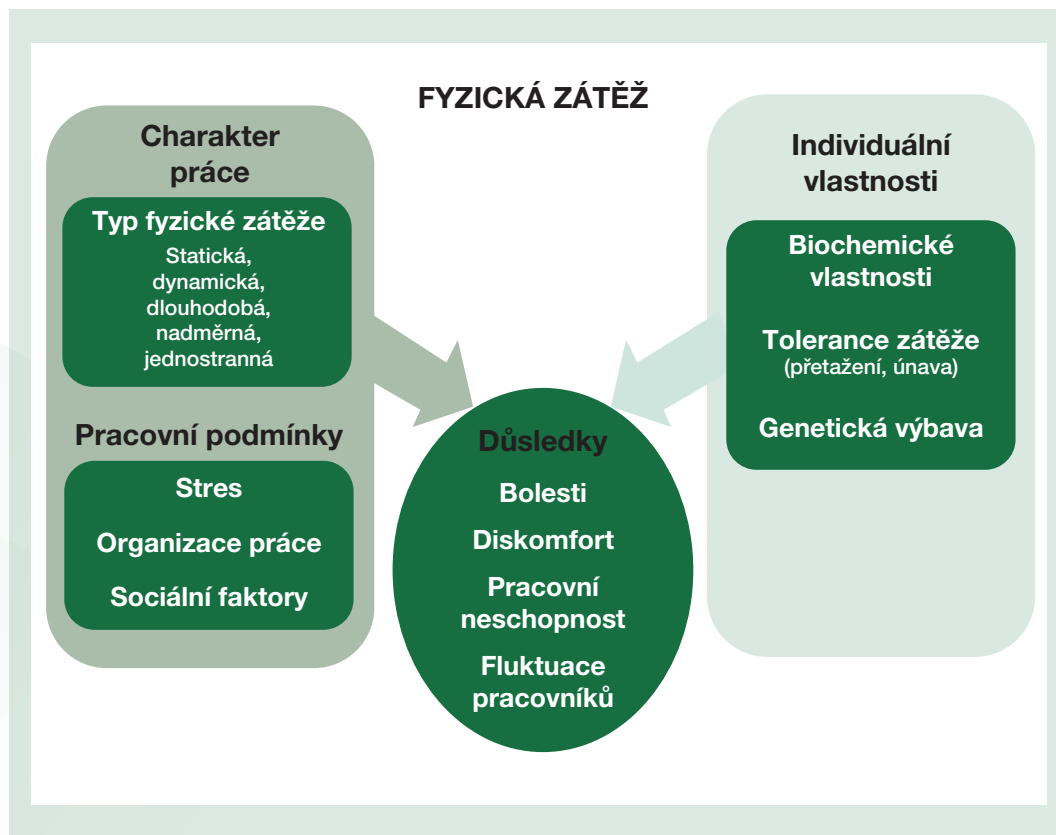
Statistické údaje uvádějí, že degenerativní onemocnění páteře je na druhém místě nejčastějších příčin pracovní neschopnosti v ČR. Bylo potvrzeno, že existuje souvislost tohoto onemocnění s pracovními činnostmi v nepříznivých pracovních polohách, fyzickým namáháním, manipulací s břemeny spojenou s častým otáčením a ohýbáním páteře a také vibracemi. Mezi povolání, ve kterých jsou pracovníci vystaveni zvýšenému riziku poranění zad, patří stavební dělníci, zdravotní sestry a pečovatelky, skladníci, zahradníci, zubaři, lékaři, chirurgové, automechanici, profesionální řidiči apod.

Problémy s bederní páteří se u pracovníků zhoršují v průměru po 10–12 letech rizikového působení.



V mnoha evropských státech je uznávána nemoc z chronického přetěžování bederní páteře jako nemoc z povolání.

Z pohledu fyzické zátěže a jejího posuzování z hlediska možných důsledků (bolest, diskomfort, pracovní neschopnost) jsou podstatné vlivy charakteru práce, pracovních podmínek a individuálních vlastností člověka v pracovním procesu.



HLAVNÍ POZNATKY z řešení projektu

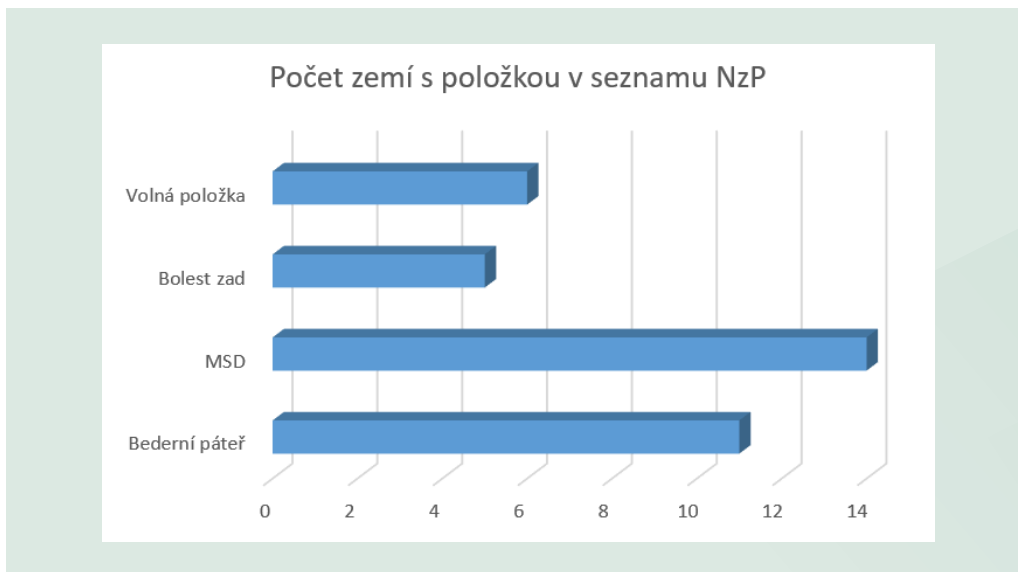
Bederní páteř jako nemoc z povolání

Jak potvrdil vlastní výzkum, většina evropských zemí se řídí seznamem nemocí z povolání, ale existují i takové, kde se nevyužívá a jako nemoc z povolání je možné uznat jakoukoli nemoc, u které se prokázala kauzální souvislost onemocnění s prací, tzv. volná položka. V mnoha evropských státech je nyní uznávána nemoc z chronického přetěžování bederní páteře jako nemoc z povolání. K těmto zemím patří od 1. 1. 2023 i Česká republika. Seznam nemocí z povolání byl u nás rozšířen o položku: „Chronické onemocnění bederní páteře způsobené dlouhodobým přetížením těžkou fyzickou prací, spojené s dočasnou pracovní neschopností pro tuto diagnózu s celkovou dobou trvání alespoň 12 měsíců v posledních 3 letech“, přičemž zároveň byly striktně a konkrétně

deklarovány podmínky pro objektivní odborné posouzení návrhu na uznání nemoci z povolání.

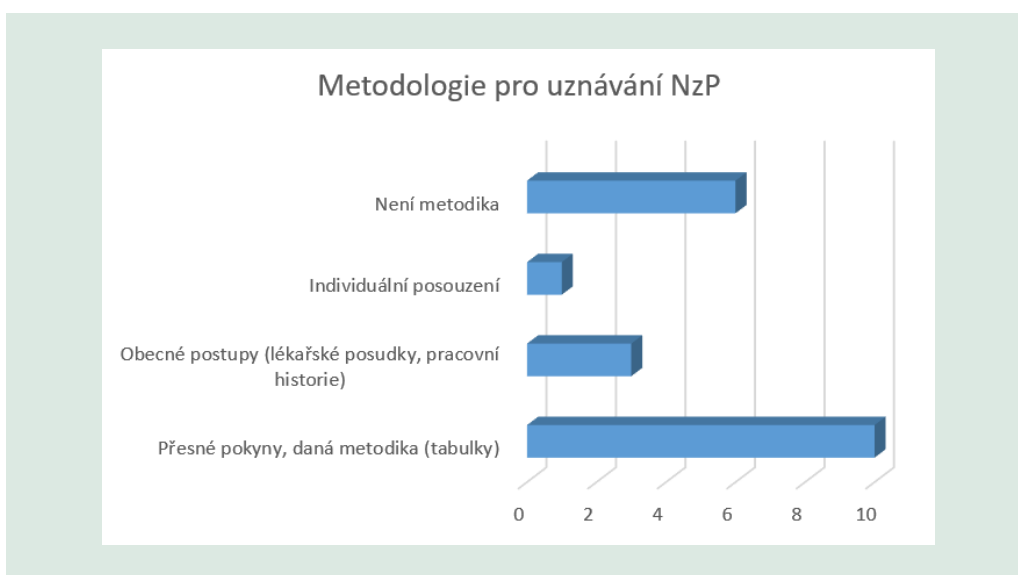
Studie v rámci projektu byla zaměřena na získání informací o tom, jak se ve 20 oslovených zemích posuzuje onemocnění bederní páteře, zda je vůbec zařazeno do seznamu nemocí z povolání, pokud tento v dané zemi existuje, jakým způsobem a kdo hodnotí, zda kritéria pro uznání nemoci z povolání bederní páteře jsou splněna. Našeho šetření se zúčastnily tyto státy: Austrálie, Belgie, Dánsko, Estonsko, Finsko, Francie, Chorvatsko, Itálie, Kypr, Litva, Lotyšsko, Maďarsko, Německo, Nizozemsko, Norsko, Polsko, Rakousko, Slovensko, Slovinsko, Španělsko. Výsledky týkající se jednotlivých položek seznamu nemocí z povolání v jsou uvedeny v grafu.

*Kritéria
a proces
uznávání
nemoci
z povolání se
v jednotlivých
státech liší.*



Kritéria a proces uznávání nemoci z povolání se v jednotlivých státech liší. Hodnocení toho, zda vzniklé zdravotní potíže z přetěžování jsou důsledkem pracovní činnosti, posuzují ve většině evropských zemí odborníci, jako lékaři, hygienici a ergonomo-

vé. Existenci nejednotného metodologického přístupu při uznávání nemoci z povolání bederní páteře znázorňuje obrázek uvádějící počet zemí a metodologický systém v dané zemi.



Prevence a nápravná ergonomická opatření

Aby se zabránilo tomu, že se u zaměstnance rozvine nebo zhorší již existující problém s bederní páteří, musí být integrován přístup k prevenci. K tomu je nutné analyzovat kontext výskytu bolesti dolní části zad v konkrétním případě, zaznamenat jejich výskyt - počet a příčiny, identifikovat všechny rizikové faktory a poté vyvinout

preventivní přístup, který kombinuje technický, organizační a individuální přístup.

Prevence možných bolestí zad, rozvoje chronické bolesti spočívá ve změně životního stylu jednotlivce a ergonomických opatřeních. Z hlediska životního stylu jde především o zajištění pravidelné pohybové aktivity jedince, výběr sportovních aktivit, které nezatěžují záda (plavání, jízda na kole, rychlá chůze), eliminaci kouření,

omezení stresových situací a tím snížení svalového napětí, udržení správné tělesné hmotnosti. V oblasti ergonomie je žádoucí dbát na správné držení těla, při zvedání břemen neohýbat záda, ale zvedat břemeno z dřepu, při sezení používat opěradlo židle, střídát dlouhodobé sezení nebo stání s pauzami, uspořádat pracovní stůl tak, aby nedocházelo ke zbytečnému natahování, otáčení nebo naklánění.

Ergonomický přístup k řešení prevence rizik spojených s fyzickou aktivitou:

- Používání pomůcek ke snížení nebo odstranění ruční manipulace (vozíky pro přesouvání těžkých břemen apod.)
- Opatření ke snížení frekvence ohýbání nebo natahování
- Rotace pracovních míst nebo přerozdělení úkolů
- Změny organizační (omezení manipulace, zvedání těžkých břemen, změna pracovní doby, přestávky)
- Školící programy

Pro sedavou práci se doporučuje střídání pracovní pozice sedu a stoje a zařadit protahování.

Závěr

Neexistuje jednotný systém prevence možného poškození zdraví zaměstnance v pracovním procesu. Každý případ je specifický, individuální a zosobňuje potenciální rizika a možné problémy. Provedením ergonomické analýzy kvalifikovanou osobou v oblasti

ergonomie lze identifikovat rizikové oblasti pracovního místa a pracovního prostředí, které mohou být příčinou vzniku onemocnění bederní páteře.

Navzdory otevřenému trhu práce v rámci EU i mimo ni není sjednocený systém, normy, pokyny a doporučené postupy pro uznávání profesionalitu poranění páteře v důsledku výkonu pracovních činností, resp. s ním přímo související.

Bez ohledu na názorovou různorodost a zájem či ochotu zavádět a postupně rozšiřovat seznamy nemocí z povolání na úrovni jednotlivých členských států EU přijala Evropská komise své doporučení s ohledem na Smlouvu o fungování Evropské unie, a zejména na článek 292 této smlouvy¹. Komise doporučila, aby členské státy provedly soubor opatření k aktualizaci a zlepšení různých aspektů svých politik týkajících se nemocí z povolání. Mimo jiné bylo doporučeno, aby jednotlivé země EU co nejdříve zavedly evropský seznam obsažený v příloze doporučení do svých vnitrostátních právních a správních předpisů týkajících se vědecky uznaných nemocí z povolání, které jsou způsobilé pro odškodnění a podléhají preventivním opatřením. V kontextu s poškozením bederní páteře jako nemocí z povolání se jedná konkrétně o nemoci způsobené fyzikálními činiteli a související položka: 2.502 Nemoci meziobratlových plotének bederní páteře způsobené opakovanými vertikálními účinky celotělových vibrací.

Identifikovat rizikové oblasti pracovního místa a pracovního prostředí, které mohou být příčinou vzniku onemocnění bederní páteře.

Dosažený VÝSLEDEK

Tento výsledek byl finančně podpořen z institucionální podpory na dlouhodobý koncepční rozvoj výzkumné organizace na léta 2023–2027 a je součástí výzkumného úkolu **06-S4-2022-VUBP Výzkum rozhodujících faktorů MSD a problémů s bederní páteří, možnosti prevence a nápravných opatření se zaměřením na ergonomická řešení v pracovních systémech**, řešeného Výzkumným ústavem bezpečnosti práce, v. v. i., v letech 2022–2024.



Toto dílo podléhá licenci Creative Commons

[Uveďte původ – zachovejte licenci] 4.0 Mezinárodní veřejná licence.

Autoři:

RNDr. Stanislav Malý, Ph.D., DBA; Ing. Ivan Dluhoš, Ph.D.; Ing. Andrea Macháčková

© Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i., 2024

¹ DOPORUČENÍ KOMISE (EÚ) 2022/2337 ze dne 28 listopadu 2022 o evropském seznamu nemocí z povolání

Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i.
Jeruzalémská 1283/9
110 00 Praha 1 – Nové Město

tel: +420 221 015 844
vubp@vubp.cz
datová schránka: yi6jvet
www.vubp.cz

© Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i.
Praha, 2024

Policy Brief VÚBP, v. v. i.
ISSN 2695-1606