

# Buduće generacije radnika - značaj prevencije mišićno-koštanih poremećaja



**Jovana Stanojević**, rukovodilac Centra za EU integracije PKS, EEN-OSHA ambasador

Milioni radnika širom Evrope pate od mišićno-koštanih poremećaja uzrokovanih radom, a tri od pet radnika u Evropskoj uniji prijavljuju mišićno-koštane poremećaje i probleme na osnovu podataka iz Evropske ankete o uslovima rada. Mišićno-koštani poremećaji uzrokovani radom su oštećenja mišića, zglobova i tetiva, koja su uzrokovana ili pogoršana prvenstveno radom ili posledicama neposrednog radnog okruženja, a najčešći su bolovi u leđima i gornjim udovima. Njihovom razvoju mogu doprineti fizički, organizacioni, psihosocijalni i individualni faktori. Ovi poremećaji mogu biti veoma štetni za kvalitet života pojedinca i sposobnost za rad i predstavljaju jedan su od najčešćih uzroka invaliditeta, bolovanja i prevremenog penzionisanja.

Prema Evropskom istraživanju preduzeća o novim i novonastalim rizicima, najčešće identifikovani faktor rizika u Evropskoj uniji su pokreti šake ili ruke koji se ponavljaju (prijavilo 65% preduzeća), a ostali rizici vezani za košično-mišićne poremećaje se odnose na produženo sedenje (61%), podizanje ili pomeranje teških tereta (52%) i zamorni ili bolni položaji tela tokom rada (31%).

## ZAŠTO JE TO VAŽNO?

Iako se mišićno-koštani poremećaji mogu sprečiti, oni su i dalje na vrhu liste zdravstvenih problema uzrokovanih radom u Evropi i često se javljaju u kombinaciji sa drugim zdravstvenim problemima, što neizbežno smanjuje kvalitet života pojedinaca i sposobnost za rad, šteti preduzećima i ekonomijama.

Odsustvovanje sa posla zbog mišićno koštanih poremećaja predstavlja veliki broj izgubljenih radnih dana u Evropskoj uniji pošto radnici sa takvim problemima u proseku imaju duže periode odsustva, a jedan su od najčešćih uzroka invaliditeta i bolovanja i najčešće su priznata profesionalna bolest u zemljama EU. Čak trećina zaposlenih sa ovim zdravstvenim problemima smatra da neće moći da nastave da obavljaju posao do 60. godine. Sve navedeno ima veliki uticaj u ekonomskom smislu. Direktni troškovi mišićno koštanih-poremećaja uzrokovanih radom obuhvataju sredstva koji se koriste za zdravstvenu zaštitu (dijagnoza, lečenje bolesti i troškovi rehabilitacije) i lekove i troškove naknade za radnike. Indirektni troškovi obuhvataju sredstva koja nastaju kao rezultat poremećaja u radnim timovima, smanjenje produktivnosti, kašnjenja u proizvodnji i zamene bolesnih radnika (uključujući obuku novih zaposlenih), kao i troškove koji se odnose na izostanak sa posla. Procenjuje se da su indirektni troškovi nekoliko puta veći od direktnih troškova za preduzeća. Zato je od vitalnog značaja da poslodavci budu upoznati sa ovim problemom i da pruže zaposlenima podršku i smernice u prevenciji ili upravljanju ovim problemima.

Kampanja Evropske agencije za zdravlje i bezbednost na radu „Zdrava radna mesta olakšavaju opterećenje“ na ovu temu organizuje se u državama EU i pridruženim državama od 2020 do 2022. za nekoliko prioritarnih oblasti. Svaka oblast pokriva određenu temu u vezi ovim problemima: prevencija, rad u sedećem položaju, rad na daljinu, buduće generacije radnika, psihosocijalni rizici.



## BUDUĆE GENERACIJE RADNIKA

Broj obolelih usled mišićno koštanih poremećaja među decom i adolescentima je prilično veliki i mnogi mladi ljudi počinju da rade sa već postojećim mišićno-koštanim problemima koji se mogu pogoršati kada se zaposle. Zbog toga sektor javnog zdravlja, obrazovanja i zdravlja na radu moraju udružiti snage u prevenciji mišićno-koštanih poremećaja i negovanju mišićno-koštanog zdravlja kod dece i mladih.

Važno je da još od ranog detinjstva usvojimo jasan pristup rešavanju stanja mišićno-koštanog sistema. Ukoliko se mišićno-koštani poremećaji kod dece i mladih mogu sprečiti znatno će uticati na smanjenje broja obolelih među budućim radnicima. Fizičke vežbe su veoma važne za sprečavanje ili smanjenje mišićno-ko-

štanih problema. Ipak, održivi efekti se mogu postići samo striktnim pridržavanjem režima vežbanja. Ergonomska oprema u kombinaciji sa fizičkim vežbama takođe je imala pozitivan efekat u prevenciji ili smanjenju mišićno-koštanih problema.

**Bez obzira na naučne dokaze o značaju određenih faktora rizika za razvoj mišićno-koštanih problema, broj obolelih među decom, adolescentima i radnicima je prilično veliki, što nam govori da je neophodno krenuti od najranijeg detinjstva sa kampanjom o zdravlju-mišićno koštanog sistema kod dece i mladih. Usvajanjem i održavanjem zdravih navika tokom školovanja, uz fizičku aktivnost i ergonomske mere dolazimo do najboljih rezultata u prevenciji i smanjenju mišićno-koštanih poremećaja.**