

Kaj so kostno-mišična obolenja in zakaj so tako pogosta?

Kostno-mišični sistem predstavlja osnovni okvir našega telesa, ki **zagotavlja strukturo, zaščito in gibanje**, zato je zdravje sistema ključno za uspešno vsakdanje delovanje posameznika. Pa vendar današnji življenjski slog in značilnosti delovnih mest pogosto negativno vplivajo na naš kostno-mišični sistem in povzročajo različne težave.

Kostno-mišično obolenje je vsaka težava kostno-mišičnega sistema, ki se pojavi pri opravljanju določenega dela in povzroča neudobje, težave ali bolečine pri opravljanju le-tega. Obolenja so tako lahko povezana s tkivi ali organi (npr, kost, kita, sklep, živec, žila) ali z mestom bolečine (npr. zgornje okončine, spodnje okončine, trup ali hrbtenica, medenični obroč, prsni obroč). Rezultati raziskave Dublinske fundacije o delovnih razmerah potrjujejo, da so kostno-mišične bolezni glavna zdravstvena težava evropskih delavcev. Na vrhu seznama so **bolečine v hrbtu (24,7 %)** in **bolečine v mišicah (22,8 %)**. Nekatera najpogostejša obolenja, ki vplivajo na kostno-mišični sistem so *osteoporoza*, ki povzroča krhkost kosti, kar poveča tveganje za zlom, *levkemija* ter *skolioza*, *kifoza* ali *lordoza*, ki so nepravilnosti hrbtenice.

Obstaja več dejavnikov tveganja za razvoj kostno-mišičnih obolenj na delovnem mestu. Lahko jih povzročajo **značilnosti dela** kot je uporaba sile, prisilna drža, ponavljajoči se gibi, dolgotrajno sedenje, dvigovanje bremen ipd. ali pa **delovno okolje** npr. izpostavljenost mrazu ali vročini, neprimerna osvetlitev in izpostavljenost vibracijam. Povzročajo jih lahko tudi **delovna oprema** kadar je neustrezno vzdrževana, neustrezno dostopna ali ni prilagojena specifičnemu uporabniku. Pomemben dejavnik tveganja so tudi **psihosocialni dejavniki in organizacija dela** jot je monotono delo, ponavljajoče se delo, slab nadzor nad delom, majhen vpliv na tempo dela, slabi medosebni odnosi, nezadovoljstvo z delovnim mestom ter neustrezno usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja.

Posledice kostno-mišičnih obolenj se pri posamezniku lahko kažejo kot **kronične bolečine, trajna invalidnost, izguba določenih telesnih funkcij**, kot je npr. gibanje, prepogibanje, dvigovanje, **okrnjena samostojnost, zmanjšana produktivnost, slabša kakovost življenja in višje nezadovoljstvo**, razvijejo se lahko tudi **težave na področju duševnega zdravja**.

V okviru dela lahko kostno-mišična obolenja povzročijo **zmanjšano delovno produktivnost, pogostejšo in daljšo bolniško odsotnost, prerazporejanje dela, konflikte z delodajalcem, nezmožnost za delo, z delovno nezmožnostjo povezano brezposelnost in zgodnejšo upokožitev**.

ALI STE VEDELI?

Med 20 % in 33 % vseh ljudi na svetu živi z bolečim kostno-mišičnim obolenjem.

Kako lahko kostno-mišična obolenja obvladujemo na delovnem mestu?

1. **Ozaveščamo** o kostno-mišičnih obolenjih.
2. Uporabljamo **zaščitno delovno opremo**.
3. Uporabljamo **načela varnega premeščanja** in **dodatna pomagala** pri premeščanju bremen.
4. **Upošteevamo predpise** za varno in zdravo opravljanje delovnega procesa.
5. **Poročamo** ob pojavu nelagodja, težav ali bolečin pri delu.
6. **Individualno načrtujemo primerne vrnitve na delovno mesto** po bolniški odsotnosti.
7. Vpeljujemo **aktivne odmore ter raztezanje** med delom.

Pomembno se je zavedati, da smo za svoje zdravje in dobro počutje v največji meri odgovorni sami. Ustrezno **načrtujemo svoje gibe** in pred določenim delom preverimo kako se lahko zaradi našega ravnanja situacija za nas lahko spremeni. Kakšne bodo npr. posledice, če nosim zaščitne rokavice in kakšne, če jih ne? Kakšna bo razlika, če pri premikanju določenega predmeta uporabim viličarja, kot če ga ne? Kakšno je tveganje, da ob prenosu predmeta zadenem določen premikajoč se objekt ali sodelavca? Redno spremljajmo svoje počutje in zdravje, tako na delovnem mestu kot izven letga. Le tako bomo hitro zaznali zdravstvene težave in jih ustrezno naslovili in razrešili. Če bomo za svoje zdravje poskrbeli že danes, si bomo hvaležni tudi jutri.

UPORABLJENA LITERATURA

Gauthy, R. (2007). *Mišično-kostne bolezni: Slabo razumljena »pandemija«*. Dostopno na: https://www.etui.org/sites/default/files/ez_import/MSD_SL.pdf.

Healthline. (2018). *Skeletal System*. Dostopno na: <https://www.healthline.com/human-body-maps/skeletal-system/male#1>.

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS. (b.d.). *Kostno-mišična obolenja*. Dostopno na: (<http://www.osha.mddsz.gov.si/varnost-in-zdravje-pri-delu/informacije-po-temah/kostno-misicna-obolenja>).

Takala, E. & Martimo, K. (2020). *Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders*. Dostopno na: https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders.

World Health Organization. (2019). *Musculoskeletal conditions*. Dostopno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>.