



Олекотете товара!

Предотвратяване на заболяванията в
долната част на гърба в здравния сектор



Европейска кампания за инспекция и комуникация на ГКТ: Ръчно боравене с товар в
Европа в транспортния и здравния сектор



www.handlingloads.eu

Обобщение

1. Защо да се вземат мерки за предотвратяване на заболяванията в долната част на гърба в здравния сектор?	5
А. Малко цифри	5
В. Правни задължения	6
С. Социални и финансови последствия	7
2. Заболявания в долната част на гърба	8
А. Какво може да предизвика заболявания в долната част на гърба?	8
В. От какво се състои гърбът?	8
1. Части на гръбнака	8
2. Гръбначни дискове	9
С. Причини за заболяванията в долната част на гърба	11
1. Повтарянето или продължителността на определени пози и действия	11
2. Рисковете при боравене с товар	13
3. Липса на физическа активност	14
4. Стрес	14
3. Превантивни решения в здравния сектор	15
А. Налагане на превантивни правила	15
В. Избор на превантивни мерки	16
1. Елиминиране на риска	17
2. Намаляване на риска	18
3. Подобряване на съхранението на товара	21
4. Организационни мерки	21
Обобщение	22

Част от плана за действие на Европейската комисия се състои в предотвратяването на заболявания в резултат на работата, в частност заболяванията на мускулно-скелетната система. За целта Комисията планира по-ефективно прилагане на текущите наредби на общността, за което основна роля играе ГКТ. ГКТ (Главна комисия по труда) е отговорна за ефикасното и повсеместно изпълнение на законите на общността по отношение на здравето и безопасността на работното място, както и за анализирането на практическите проблеми, които се появяват при наблюдение на приложението на съответните закони.

През 2007 г. Европейската кампания за комуникация и инспекция ще акцентира върху транспортния и здравния сектор.

Целите са следните:

- по-голямо съответствие с Европейската директива 90/269/CEE с цел намаляване на заболяванията на мускулно-скелетната системата в различните страни на ЕС;
- предоставяне на повече информация сред служителите и работниците за рисковете при ръчно боравене с товар и съответните предпазни мерки;
- стимулирането на културна промяна по отношение на подхода към рисковете чрез отстраняване на проблемите при източника вместо акцентира върху начина на работа.

Тази кампания се организира в тясно сътрудничество с Европейската комисия и е в унисон с рамката на Европейската седмица за здраве и безопасност на работното място 2007 г. на Европейската агенция за здраве и безопасност на работното място.



1 Защо да се вземат мерки за предотвратяване на заболяванията в долната част на гърба в здравния сектор?

Въпреки че е трудно да се посочи професионалната категория, криеща най-голям риск за заболявания на гърба, до голяма степен е ясно, че здравният сектор е водещ в тази насока. Предвид социалните и финансовите последици, до които могат да доведат нараняванията на гърба, тяхното предотвратяване е от голямо значение. Европейското законодателство знае това и е предвидило съответните мерки в Директива. Европейската комисия е решила да работи по-активно, като организира Европейска кампания за комуникация и инспекция, която акцентира върху здравния и транспортния сектор. Тази брошура описва отстраняването на проблемите в гърба в здравния сектор. Надяваме се да ви бъде полезна и не забравяйте да "олекотите товара...!"

"Ръчно боравене с товар" означава всяко действие, при което има преместване или носене на товар от един или повече работници.

А Малко цифри

Според многобройни изследвания между 60% и 90% от хората страдат от заболявания в долната част на гърба в определен момент от живота си. Въпреки това ръчното боравене с товар създава редица рискове, особено за долната част на гърба. Мускулно-скелетните проблеми са доста разпространени в Европа що се отнася до оплакванията в работата. Резултатите от Третото Европейско изследване на условията за работа, проведено през 2000 г. показва, че 33% от работниците в Европа (от 15 страни-членки) страдат от болки в гърба. Работещите в здравния сектор са особено податливи на този проблем: Според Европейското изследване 32,5% от работниците в този сектор имат оплаквания от проблеми с гърба.

В Правни задължения

Спазването на директивите за здраве и безопасност на работното място позволява да се избегнат голям брой от оплакванията, свързани с мускулно-скелетната система. Сред тях е Европейската Директива 90/269/CEE (29 май 1990 г., ОJ 21 юни 1990 г.), която съдържа указания за здраве и безопасност при ръчно боравене с товар.

Тази директива се отнася за действия, които носят рискове най-вече за долната част на гърба, като вдигане, бутане или носене на товар. Ясно е, че подобно боравене може да доведе до напъгане на долните и горните крайници, но тази тема не е предмет на настоящата брошура.

Рискови фактори

Ръчното боравене с товар може да създаде риск за долната част на гърба, ако:

товарът:

- е прекалено тежък
- е прекалено голям
- е труден за хващане
- се намира твърде далеч от тялото на лицето
- се хваща по начин, който изисква завъртане на тялото

нужното усилие:

- е прекомерно
- изисква завъртане на тялото
- дебалансира товара
- изисква заемането на нестабилна поза

средата за работа не е подходяща:

- типа на пода
- свободното място
- неподходяща температура

операцията налага други изисквания като:

- продължителна активност с недостатъчно почивка
- прекалено големи разстояния
- прекалено голяма честота на повторения

Според директива 90/269/CEE работодателят трябва да намали ръчното боравене с товар от страна на работниците (чл. 4). В случай че боравенето не може да се избегне, се приема следното:

- работата трябва да се оцени (чл. 5)
- рисковете трябва да се намалят
- мястото за работа трябва да оборудвано по подходящ начин и адаптирано (чл. 6)
- работникът трябва да е осведомен и обучен
- редовно организиране на медицински преглед.

С Социални и финансови последици

Социалните и финансови последици, свързани с болките в гърба, са значителни в здравния сектор, тъй като тези проблеми се отнасят за една трета от работниците в този сектор.

Хората, които страдат от заболявания в долната част на гърба, са подложени на риск (застрашени са здравето и работата им) и това може да има последици в професионалния и/или личния им живот. Редица от тях дори могат да получат увреждания завинаги. Работодателите трябва да се справят с отсъствието на работниците, които понякога са трудни за замяна, ако имате специфични квалификации. Освен това тази ситуация създава конфликти и стрес на работното място. Заболяванията в долната част на гърба също така водят до значителни разходи за съответното лице, неговия/нейния работодател и обществото като цяло.

Обобщение

За болното лице	За работодателя	За обществото
- загуба на приходи	- компенсация	- социални грижи
- загуба на работата	- пенсии	- неизползвани познания
- загуба на възможности за работа	- загуби в производството	- загуба на социално интегриране
- загуба на обществена значимост по отношение на работата	- допълнителни разходи за обучение (на нови работници, които да сменят болните)	
- болка		
- намалени възможности в живота		
- без чужда помощ		
- чувство за тежест на обществото		

2 Заболявания в долната част на гърба

А Какво може да предизвика заболявания в долната част на гърба?

Обикновено е трудно да се посочи причината за заболяванията в долната част на гърба предвид разнообразието от фактори. Затова се използва терминът "рискови фактори".

Тези рискови фактори могат да се разделят на три категории:

• индивидуални:

- възраст, пол, структура, приемане на никотин, неактивен начин на живот и т.н.

• фактори, свързани с физическото напрежение на работното място

- ръчно носене и боравене с товар;

- често местене, изискващо навеждане или завъртане (на тялото);

- статични и/или удължени пози;

- вибрации, които засягат цялото тяло.

• психологически и организационни

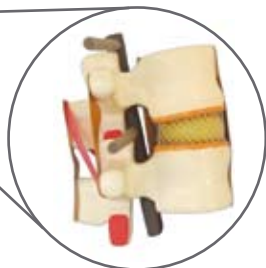
- срокове, организация на работата, липса на автоматизация и помощ от други, недоволство или неудовлетвореност от работата.

В каква степен тези рискови фактори причиняват заболявания в долната част на гърба? В каква степен това е така в здравния сектор като цяло?

В От какво се състои гърбът?

1. Части на гръбнака

Гръбнакът се състои от 33 **прешлени** и 24 **гръбначни дискове**. Здравината на гръбначния стълб, която се осигурява от прешлените, и неговата гъвкавост, която се осигурява от гръбначните дискове, се подсилват допълнително от **мускулите** и **сухожилията**. **Гръбначният стълб** и **нервните окончания**, които са защитени от канал в средата на всеки прешлен (гръбначен канал), пренасят информация от и до мозъка.



2. Гръбначни дискове

Гръбначни дискове имат изключително важно значение: те не само омекотяват ударите, но и играят важна роля за гъвкавостта на гръбначния стълб. Основните им характеристики са на двойки:

а. две части

Гръбначният диск се намира между два прешлена. Дискът се състои от две части:

- отвътре: ядро, което е пихтиесто,
- отвън: пръстен, който представлява мрежа от влакна, които поддържат ядрото по средата.

ядрото е показано в жълто (в средата), а външният пръстен от влакна е показан в черно и оранжево



б. две функции

- абсорбира ударите: дискът, който може да се сравни с надута автомобилна гума, омекотява и абсорбира различните промените в налягането;



- улеснява движението: навеждане, накланяне, завъртане...



с. две специални характеристики

- Много малко нервни клетки => поради което трудно се подават на промяна в началото

зелените стрелки отговарят на малкото нервни клетки, които се намират в края на диска



- Няма кръвни телца => за подхранване и елиминиране на токсини дискът използва движенията (функционира като гъба).

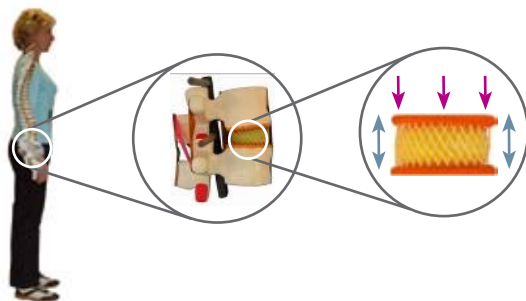


С Причини за заболяванията в долната част на гърба

Следват примери от ежедневната работа на здравен работник, които представляват рискови фактори за гърба.

1. Повтарянето или продължителността на определени пози и действия

Вертикалната права стойка се използва за справка:



Именно в тази позиция дисковете и сухожилията са подложени на най-малко и най-слабо разпространено напрежение. Движенията и позите по-долу са потенциално опасни за гърба – особено за по-долните дискове в долната част на гърба, ако се повтарят често или за продължителен период от време.



а. Навеждане напред (с превит гръб)

Прекомерното повтаряне на тези движения може да доведе до нарушения на диска и сухожилията поради следните причини:

- неестествено прегърбване (превит гръб)
- притискане в предната страна на диска
- изпъване на гръбните сухожилия и задната част на диска
- увеличение на напрежение на диска (ефект на постигане)



b. Завъртане настрани при навеждане на пред

Тази поза за момента напряга гърба в най-голяма степен. Тя също така има следните ефекти върху гръбначния стълб и дисковете:

- неестествено прегърбване (превит гръб)
- свиване на предната и страничната част на диска
- изпъване на задната и страничната част на диска (която е най-податлива)
- прекъсване на влакната в пръстена
- увеличение на напрежение на диска (ефект на постигане)



c. Хващане на товара при навеждане назад

Тази поза има следните ефекти:

- прекомерно превиване на гърба
- изпъване на задната част на диска и задните сухожилия
- увеличение на напрежение на диска (ефект на постигане)



d. Седене на стол продължително време

Седенето дълго време пречи на подхранването на дисковете.



е. Коленичене или стоене клекнал продължително време

Тази поза не само е опасна за сухожилията, но и натоварва мускулите и сърцето. Въпреки че е трябва да свиете колената си, за да хванете товара, не ги свивайте над 90°.

2. Рисковете при боравене с товар

а. Характеристики на товара

Теглото на товара е факторът, който най-често се цитира като сериозен източник на натоварване. Тегло от 25 кг. за мъже и 15 кг. за жени се счита за максимума, ако бъде повдигнато от правилна поза върху равна повърхност.

Други характеристики могат допълнително да затруднят задачата:

Характеристики при боравене с инертен товар	Характеристики при носене на пациент
нестабилност на товара	- безпокойство на пациента
- тегло без явна връзка за обема	- липса на участие от страна на пациента
- неравномерно разпределение на теглото	- трудности при изчисляване на теглото на пациента
- трудности при хващане/задържане (липса на дръжки)	- възможност от липса на дръжки
- повърхността на товара може да е остра, хлъзгава или замърсена	

б. Разстояние за хващане

Разбира се начинът, по който товарът или пациентът се носят, увеличава напрежението върху гръбначния диск. Натоварването на основата на гръбначния стълб зависи от разстоянието между товара и тялото при хващане. Принципът се нарича "ефект на постигане": колкото по-голям е товарът, толкова повече туловището се навежда напред и толкова повече усилия за нужни.

3. Липса на физическа активност

Предвид фактът, че подхранването на гръбначните дискове е свързано с промените в позата (ефектът на гъбата), движението играе изключително важна роля за поддържането на гръбначния стълб в добро състояние. Освен това доброто физическо състояние (тонус, гъвкава мускулатура и т.н.) улеснява движението, които предпазват гърба.

4. Стрес

Работниците често свързват стреса с болките в гърба. "Гърбът ме боли, защото последните две седмици съм напрегнат и стресиран." Научните изследвания също показват, че рискът от хронични болки в гърба е значително по-голям при редовно излагане на стресови ситуации, особено работа, която е неприятна.

Стресът може да доведе до редица усложнения на физическото и психическото състояние. Едно от основните е напрегнати мускули. Ако мускулите на гърба останат по-свити, това увеличава напрежението върху гръбначните дискове и може евентуално да има пагубен ефект върху тяхното състояние.

3 Превантивни решения в здравния сектор

Както при всеки превантивен план е важно да се работи систематично и със структурен подход.

А Налагане на превантивни правила

Налагането на правила, които предотвратяват заболяванията в долната част на гърба, могат да се разделят на три основни фази: анализиране на рисковете, търсене на решения и прилагане на съответните превантивни мерки.

	Какво?	Как?
Първа фаза: търсене и анализирана рискови ситуации	изложени ли са работниците на - трудни пози? - боравене с товар? - работа с пациенти?	- наблюдавайте работното място - съберете информация от работниците, ръководството и от екипа за здраве и безопасност на самата организация - анализирайте инцидентите, свързани с работата-> анализирайте резултатите
Втора фаза: търсене на решения	на базата на получените в първата фаза резултати изберете подходящи превантивни мерки, за да подобрите ситуацията	- използват ли се вече някакви превантивни мерки? - изберете най-подходящото решение според йерархията на рисковете: 1. Елиминирайте рисковете 2. Заменете опасните ситуации с по-малко опасни 3. Отстранявайте рисковете от самия източник
Трета фаза: внедряване	Приложете решението и следете дали има развитие	- приложете мерките и организирате последващ отчет (информация, инструкции, обучение) - уверете се, че решението се използва - оценете мерките (дали ли са очакваните резултати, появили ли са се нови рискове и т.н.?) - в случай, че работната ситуация се промени, направете нов анализ на риска (повторете първата фаза и т.н.).

Всяка фирма се развива през годините и определено е добра идея редовно да прави оценка на превантивните мерки, за да провери дали са в тон с приложимите правила за предотвратяване.

В Избор на превантивни мерки

След идентифицирането на рисковете са необходими действия. Как? Чрез тяхното елиминирание или намаляване. В първия пример акцентът трябва винаги да е върху мерките, които позволяват елиминиранието на риска.

Следната таблица обобщава възможните превантивни мерки:

Тип превантивна дейност	Какво?	Как?
Елиминирание на риска	Избягвайте ръчното боравене	Пълно автоматизиране
Намаляване на риска	Механични устройства	Използвайте система за повдигане или поддържане
	Променете височината	Легло, баня и др.
	Уреди за пренасяне на пациенти	Носилки, плоскости за пренасяне, дискове за транспортиране и др.
	Подобряване на съхранението на товара	Съхранявайте често използваното/тежкото тегло на височина на кръста
	Увеличаване на достъпността	Повдигач за стълби и др.
	Организационни мерки	Планиране на работата, смяна на дейностите, подобро разпространение на задачите и т.н.

1. Елиминиране на риска

Един от най-добрите превантивни подходи е елиминирането на риска чрез избягване на директното излагане на работниците на риск и съответно на ръчно боравене. Това предполага пълно автоматизиране на задачите за боравене.

Боравенето с хора в болнично заведение затруднява този подход. Също така е важна да се вземе предвид достойнството на пациента.



Система за поддържане на тялото



Броят на пренасянията на пациента (с носилка, легло, количка и др.) има директна връзка с рисковите фактори за заболяванията в долната част на гърба поради теглото на пациентите, позиите, които трябва да се заемат и т.н. Рисковото ръчно боравене може да се избегне, като се използва съответното оборудване.

Релси за пренасяне



2. Намаляване на риска

а. Технически средства (механични способности)

Техническите способности като регулируеми легла, колички и др. улесняват задачата. Те позволяват да се намали и дори елиминира риска при боравене с товар.

(1) Промяна на височината

- Легла и вани в регулируема височина

Подобни уреди улесняват здравните работници при работата им и предотвратяват евентуални проблеми в гърба вследствие навеждане напред. Те също така улесняват боравенето при пренасянето на пациенти.

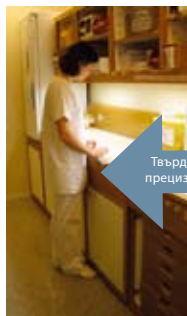


легло с регулируема височина

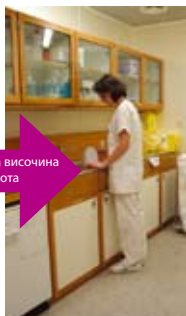


вана с регулируема височина

- Промяна на височината на работния плот според дейността
С цел да се избегнат пози, които могат да предизвикат болки в гърба, напр. навеждане напред или завъртане на тялото, е нужно да се промени височината на работния плот в съответствие с вида на работата.



Твърде ниско за прецизна работа



Подходяща височина за лека работа

Адаптирайте височината на работния плот според вида на работата



Количка, която е адаптирана с височина, подходяща за писане

(2) Улеснете преместването на пациенти

Повечето проблеми в гърба, от които страдат здравните работници, възникват при повдигне или поддържане на пациенти при преместването им от едно място на друго (легло, количка и т.н).

Съществуват редица технически способности, които улесняват преместването на пациенти и намаляват напрежението, което изпитва гърба на работниците. Ето няколко примера:

- Плъзгачи се чаршафи

Тези чаршафи са направени от здрав и неплъзгащ се материал, който позволява на пациентите да бъдат повдигани или преместени чрез плъзгане вместо повдигане.



чаршафи, които могат да се използват за повдигане на пациента

- Плоскости за пренасяне

Тези плоскости са покрити или направени от хлъзгав материал, който позволява преместването на пациенти от легло в количка чрез плъзгане вместо повдигане.



плоскост за преместване от легло в легло



плоскост за преместване от легло в стол
или от стол в стол

плоскост за преместване от
автомобил в количка

- Стойки Рота

Тези технически пособия улесняват повдигането и преместването на пациенти и позволяват възможно най-много независими движения.



повдигач

стол за
транспортиране

- Въртящ се диск

Преместването на пациенти от легло в стол или количка често изисква доста усилия от страна на пациента. Този уред улеснява преместването на пациента, като се вземат предвид физическите му възможности, и намалява нужните за целта усилия. Има подобни дискове, които улесняват влизането или излизането от автомобил.

въртящ се диск, който помага
завъртането на пациента

въртящ се диск за под

диск, който улеснява
излизането от автомобил

(3) Увеличаване на достъпността

- Повдигач за стълби на количка

Достъпът до горните етажи в други сгради (не в болници) често е възможен само по стълбите, защото асансьорите са твърде тесни. Повдигачите за стълби правят възможно използването на стълбите с количка.



повдигач за стълби



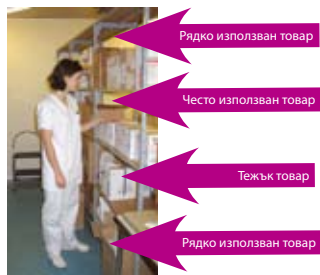
подпори с регулируема височина

- Регулируеми столове

Наличието на подпори за ръце често затруднява седането и налага действия от страна на здравните работници. Столът с подпори за ръце, чиято височина може да се намали, е особено полезен в комбинация с плоскост за преместване.

3. Подобряване на съхранението на товара

Балансираното разпределение на товара в складовете предотвратява натоварването на гръбначния стълб и улеснява достъпа до него.



източник: HSE
Показаните тегла може да е нужно да се намалят в зависимост от случая.
Още информация за този модел може да се намери на адрес www.handlingloads.eu

4. Организационни мерки

Планирането на работата, смяната на действията и подобреното разпределение на задачите са все организационни мерки, които намаляват риска.

Адаптирането на работната среда, често наричано "ергономия" включва промяна на мебелите, материалите и начина на организиране на работата. Тези промени, разбира се, не винаги могат да бъдат направени. В домашни условия например работните условия до голяма степен зависят от наличието на съответното оборудване или мебели в дома и/или от финансовите възможности.

Поради тази причина е важно лицето да се грижи за тялото си и да заема пози, които не са опасни за гърба.

По същия начин работодателите могат да дадат възможност на работниците да спортуват по време на работа (зала за фитнес, душ и др.) или да ги насърчат да спортуват извън работното място (с компенсиране на разходите например). Освен това работодателите могат да насърчат работниците да използват колело или да отиват пеша на работа.

Обобщение

Процесът е следният:

а. Идентифициране и оценка на рисковете

За целта е нужно да се анализира:

- работният процес (какво прави служителят на работното място?)
- работните методи (как работниците изпълняват възложените им задачи?)
- рисковете, причините и ефектите (какво може да провокира инциденти на работното място или да доведе до заболяване?).

б. Елиминиране или намаляване на риска:

- Намалете дейностите с ръчно боравене с товар
- Предоставете механични способности и ергономични решения

в. Управление на оставащите рискове

- Уведомете работниците и техните представители за рисковете
- Обучете работниците, за да се уверите, че са добре защитени
- Променете начина на организация на работата, за да намалите времетраенето и/или интензитета на излагането на риск
- Предотвратете други рискови фактори, които могат да имат значение (напр. стрес)
- Оценете здравето на вашите работници
- Прегледайте анализа на рисковете според (възможните) промени на работната среда.

www.handlingloads.eu

Национален контакт:
Главна инспекция по труда“
бул. “Княз Дондуков” № 3
София 1000
България
тел.:++359 2/980 27 49
факс:++359 2/980 27 49
E-mail: mladenov@mlsp.government.bg
уеб адрес:<http://git.mlsp.government.bg>



prevent

Investir dans l'homme au travail

