



Warszawa, 30 października 2020 r.

Nawet 5% PKB – tyle kosztują Polaków choroby związane z pracą

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA) apeluje o zapobieganie chorobom układu mięśniowo-szkieletowego

Według obliczeń Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA) społeczne koszty urazów i chorób związanych z pracą w Polsce sięgają około 5% PKB. To więcej niż w pozostałych analizowanych krajach europejskich – w Niemczech wskaźnik ten wynosi 2,7% PKB, w Holandii 2,7%, w Finlandii 2,3%, a we Włoszech 4%ⁱ.

Wśród chorób zawodowych jednymi z najczęściej występujących są schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego. Na bóle pleców i kończyn górnych, napięcie w obrębie barków i szyi oraz bóle w stawach biodrowych i kolanowych uskarża się ponad trzy piąte pracowników w UEⁱⁱ, a Polska nie jest tutaj wyjątkiem. W 2019 r. schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego odpowiadały za 14,8% absencji chorobowych i stanowiły znaczącą część wydatków ponoszonych przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych na świadczenia rehabilitacyjne i rentoweⁱⁱⁱ. Wyprzedzają je tylko wydatki związane z chorobami psychicznymi i zaburzeniami zachowań.

Problemy mięśniowo-szkieletowe dotyczą prawie wszystkich pracowników, w każdym sektorze gospodarki – poczynając od pozornie „lekkiej” pracy przy komputerze i kończąc na pracy fizycznej. W warunkach pandemii – kiedy lawinowo rośnie liczba osób pracujących zdalnie, a sondaże i badania wykazują poważny brak ergonomii miejsc pracy i jej wadliwą organizację – problem ten narasta i staje się jeszcze bardziej palący. Dlatego tak ważna w zapobieganiu problemom mięśniowo-szkieletowym jest świadomość nie tylko osób pracujących, ale także pracodawców decydujących o warunkach i organizacji miejsc pracy. Działania profilaktyczne powinny być ukierunkowane na:

- zapewnienie ergonomicznych stanowisk pracy
- prowadzenie w firmach programów promujących zachowania prozdrowotne
- edukowanie w zakresie ergonomii stanowiska i organizacji pracy
- monitorowanie stanu zdrowia pracowników i wczesną interwencję.

O tym będzie mówiła europejska kampania informacyjna pn. „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy. Dźwigaj z głową”, zaplanowana na lata 2020-2022.

Problemy mięśniowo-szkieletowe są często określane mianem zespołów przeciążeniowych. Ich objawami są: bóle w obrębie mięśni i stawów, sztywność stawów, mrowienie i drętwienie mięśni, a także ograniczenie ich ruchomości i zaburzenia czynnościowe. Za przyczynę tych dolegliwości uznaje się nadwyrężenia mechaniczne związane z nadmiernymi wysiłkami fizycznymi bądź przeciążeniami. Zazwyczaj choroba powstaje wskutek długotrwałego wykonywania powtarzalnych czynności, dlatego też czynniki związane z wykonywaniem pracy zawodowej są uznawane za jedną z przyczyn powstawania zespołów



przeciążeniowych. Prawdopodobieństwo wystąpienia schorzeń mięśniowo-szkieletowych wzrasta, **jeżeli w środowisku pracy występują:**

- powtarzalność czynności roboczych
- wymuszona pozycja ciała
- wysiłek związany z przenoszeniem przedmiotów, używaniem narzędzi roboczych, obsługą klawiatury itp.

Rolę w powstawaniu tych schorzeń odgrywają także czynniki psychospołeczne środowiska pracy:

- wysokie wymagania stawiane przez pracodawcę
- niski poziom kontroli (czyli brak wpływu na ilość, tempo oraz sposób wykonywania pracy)
- niski poziom zadowolenia z pracy
- powtarzalna, monotonna praca w szybkim tempie
- brak wsparcia ze strony współpracowników, osób nadzorujących i kierownictwa
- niska kultura bezpieczeństwa pracy
- nadmierna rywalizacja
- presja czasu
- konflikty interpersonalne
- mobbing lub przemoc psychiczna.

Czynnikami ryzyka niezwiązanymi z wykonywaniem pracy zawodowej są np. otyłość, wiek powyżej 40 roku życia i płeć – bardziej podatne na wystąpienie tych schorzeń są kobiety, co przypisywane jest zarówno oddziaływaniu hormonów, jak i uwarunkowaniom społeczno-kulturowym. Lekceważenie pierwszych objawów ze strony układu mięśniowo-szkieletowego może mieć poważne konsekwencje zdrowotne, wzmagać ból i dyskomfort, powodować urazy, a nawet niepełnosprawność.

Choroby układu mięśniowo-szkieletowego szczególnie silnie wpływają na jakość życia i funkcjonowanie ludzi zarówno w pracy, jak i w życiu codziennym. Oddziałują także na ich najbliższe otoczenie – w tym na członków rodziny, na których spada odpowiedzialność za codzienne wsparcie i redukcję negatywnych skutków choroby. Ze względu na powszechność występowania w społeczeństwie niekorzystnych zachowań zdrowotnych, problemu nadwagi i braku aktywności fizycznej, a także w związku z postępującym procesem starzenia się populacji zakłada się, że ryzyko wzrostu liczby chorób mięśniowo-szkieletowych jest wysokie. **W ostatnich miesiącach poważnie przyczynia się do tego także sytuacja pandemii i wzrost liczby pracowników zdalnych, których „domowe” stanowiska pracy często odbiegają od zasad ergonomii, godziny pracy bywają wydłużone, a stres psychologiczny stanowi dodatkowy czynnik ryzyka.** Nie bez znaczenia jest także fakt, że współczesny styl życia jest już nierozdzielnie związany z długotrwałym użytkowaniem komputerów i urządzeń mobilnych – co dodatkowo obciąża układ mięśniowo-szkieletowy człowieka.





„Schorzenia mięśniowo–szkieletowe mają wymiar zarówno osobisty, jak i społeczny. W wymiarze ludzkim to cierpienie i utrata wielu satysfakcjonujących aspektów życia prywatnego i zawodowego. Pracownicy cierpiący na te schorzenia są częściej i przez dłuższy czas nieobecni w pracy, będą też prawdopodobnie mniej produktywni i często wybiorą wcześniejszą emeryturę. To zła wiadomość dla przedsiębiorstw i ogromne obciążenie dla budżetu państwa. Dlatego podczas kampanii „Dźwigaj z głową” będziemy podkreślać nie tylko kwestie profilaktyki, ale także fakt, że w przypadku schorzeń mięśniowo-szkieletowych wczesna interwencja i rehabilitacja są niezbędne i skuteczne – mówi prof. Joanna Bugajska, kierownik Zakładu Ergonomii w Centralnym Instytucie Ochrony Pracy – Państwowym Instytucie Badawczym (CIOP-PIB).

Uciążliwości pracy związane z obciążeniem układu ruchu można zmniejszyć, a nawet wyeliminować – stosując sposoby, które często są proste i nie wymagają dużych nakładów finansowych, a cechują się wysoką skutecznością. **Ważne jest jednak opracowanie i realizowanie w firmach spójnej polityki, obejmującej:** zapewnienie ergonomicznych stanowisk pracy, prawidłową organizację, monitorowanie zdrowia pracowników oraz wdrażanie programów wspierających aktywność fizyczną i radzenie sobie ze stresem. W zakładach pracy każdej wielkości pomocna będzie w tym ocena ryzyka zawodowego, uwzględniająca udział pracowników i wszystkich zainteresowanych stron. Wskazówki i porady jak to zrobić są dostępne na stronie kampanii „Dźwigaj z głową” i w jej materiałach informacyjnych (<https://healthy-workplaces.eu>). W czasie trwania kampanii, do roku 2022 na poziomie ogólnoeuropejskim i krajowym będą organizowane przedsięwzięcia, które dostarczą pracodawcom i pracownikom informacji oraz wskazówek, jak sobie radzić z problemami mięśniowo-szkieletowymi, aby nie tylko zapewnić sobie zdrowie i dobre samopoczucie, ale dzięki temu wpływać także na wydajność pracy i dobre funkcjonowanie firm.

W latach 2020-2022 we wszystkich państwach Unii Europejskiej jest prowadzona kampania informacyjna pt. „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy. Dźwigaj z głową”. Na poziomie ogólnoeuropejskim kampania jest koordynowana przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA), a jej krajową edycję prowadzi Centralny Instytut Ochrony Pracy–Państwowy Instytut Badawczy. **Patronat honorowy nad polską edycją kampanii objął Zakład Ubezpieczeń Społecznych.** Celem kampanii jest podniesienie poziomu wiedzy i świadomości na temat problemów mięśniowo-szkieletowych związanych z pracą. Jej grupy docelowe to: pracodawcy z sektora prywatnego i publicznego oraz ich organizacje, pracownicy i ich organizacje, specjaliści BHP, działy HR oraz osoby indywidualne pracujące zdalnie. Wydarzenia i publikacje planowane w ramach polskiej edycji kampanii będą dotyczyły: wpływu pracy przy komputerze, pracy siedzącej i pracy fizycznej na występowanie schorzeń mięśniowo-szkieletowych, ergonomii stanowisk pracy, profilaktyki schorzeń układu ruchu oraz rehabilitacji i powrotu do pracy po przebytych schorzeniach. Więcej informacji: <http://www.healthy-workplaces.eu/pl>.

Kontakt:

Wioleta Klimaszewska, Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Krajowy Punkt Centralny Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy; ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa, www.ciop.pl; wioleta.klimaszewska@ciop.pl

Eliza Misińska GENESIS PR; email: euosha@genesispr.pl

ⁱ <https://osha.europa.eu/en/publications/value-occupational-safety-and-health-and-societal-costs-work-related-injuries-and>

ⁱⁱ <https://osha.europa.eu/pl/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

ⁱⁱⁱ Absencja chorobowa i zasiłki z ubezpieczeń społecznych I–IV 2019 r., <https://www.zus.pl/baza-wiedzy/statystyka/czy-wiesz-ze...>