

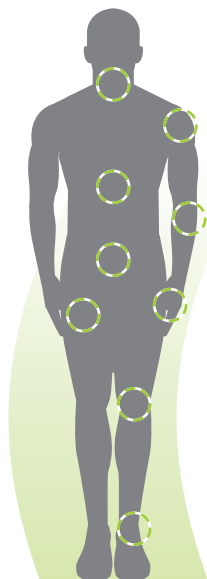


*Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego stanowią jedną z głównych przyczyn zwolnień chorobowych i przechodzenia na wcześniejszą emeryturę.*

## Czym są zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego?

Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego związane z pracą to upośledzenie struktur organizmu, takich jak: mięśnie, stawy, ścięgna, nerwy i kości, które są spowodowane lub nasilone głównie w wyniku wykonywanej pracy. Zaburzenia dotyczą przede wszystkim pleców, szyi, ramion i kończyn górnych, ale mogą również dotyczyć kończyn dolnych.

Zaburzenia te mają zazwyczaj charakter narastający, co wynika np. z przeciążeń trzymających się przez długi czas. Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego mogą mieć jednak również postać ostrych urazów, takich jak np. złamania, które zdarzają się podczas wypadku.



### Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA)

stawia sobie za cel uczynienie Europy bezpieczniejszym, zdrowszym i wydajniejszym miejscem pracy. Agencja została powołana przez Unię Europejską w 1994 r. i ma siedzibę w Bilbao, w Hiszpanii. Agencja bada, opracowuje i rozpowszechnia wiarygodne, wyważone i bezstronne informacje na temat bezpieczeństwa i higieny pracy oraz współpracuje z organizacjami z całej Europy w celu poprawiania warunków pracy.

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy prowadzi również dwuletnią kampanię pn. „Zdrowe i bezpieczne miejsca pracy”, wspieraną przez instytucje UE i europejskich partnerów społecznych oraz koordynowaną na szczeblu krajowym za pośrednictwem sieci krajowych punktów centralnych Agencji. Celem zaplanowanej na lata 2020–2022 kampanii „**Dźwigaj z głową**” jest podniesienie świadomości w zakresie problemu zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego związanych z pracą, potrzeby zarządzania tym problemem oraz promowanie kultury zapobiegania zagrożeniom w tym obszarze.

**Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy**  
C/Santiago de Compostela 12  
48003 Bilbao, HISZPANIA  
E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)

© Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, 2020  
Powielanie materiałów dozwolone pod warunkiem podania źródła.  
Kopiowanie lub korzystanie ze zdjęć, które nie są objęte prawami autorskimi EU-OSHA, wymaga uzyskania pozwolenia od właściciela praw autorskich.  
Zdjęcia wykorzystane w niniejszym raporcie przedstawiają różne działania podejmowane podczas pracy. Nie wszystkie są przykładami dobrych praktyk czy przestrzegania wymogów prawnych.

Print: ISBN 978-92-9479-209-9, doi:10.2802/34353, TE-03-20-107-PL-C, PDF: ISBN 978-92-9479-197-9, doi:10.2802/047710, TE-03-20-107-PL-N

Bezpieczeństwo i zdrowie w pracy dotyczy każdego.  
Jest dobre dla ciebie. Dobre dla firmy.

## Zdrowe i bezpieczne miejsca pracy **DŹWIGAJ Z GŁOWĄ**



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)



# Kampania

## Zarządzanie problemem zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego związanych z pracą

Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego związane z pracą negatywnie wpływają na jakość życia i stanowią jedną z głównych przyczyn zwolnień chorobowych i przechodzenia na wcześniejszą emeryturę. Ma to negatywny wpływ na funkcjonowanie przedsiębiorstw i gospodarki jako całości. Pomimo podejmowania istotnych wysiłków w celu zapobiegania im, zaburzenia te pozostają w Europie najczęściej występującym problemem zdrowotnym związanym z pracą.

Zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego związanym z pracą można zapobiegać dzięki odpowiedniemu podejściu. Przeciwdziałanie tym problemom nie tylko chroni poszczególnych pracowników, ale dzięki obniżeniu absencji chorobowej i podniesieniu wydajności zwiększa konkurencyjność firmy, a także redukuje obciążenie krajowych systemów opieki zdrowotnej.

Cele kampanii są następujące:

1. podniesienie świadomości w zakresie zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego związanych z pracą;
2. upowszechnianie oceny ryzyka zawodowego i zarządzania problemami zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego;
3. wskazanie, że zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego stanowią problem dotyczący wszystkich pracowników i stanowisk pracy w każdym sektorze gospodarki;
4. podniesienie wiedzy na temat nowych i pojawiających się zagrożeń związanych z zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego;
5. podkreślenie potrzeby reintegracji i utrzymania zatrudnienia pracowników z przewlekłymi zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego oraz sposobu, w jaki można tego dokonać;
6. zachęcanie do wymiany informacji i dobrych praktyk między stronami zainteresowanymi tą problematyką.



©iStockphoto / simonkr

# Kto może wziąć udział?

Do udziału w kampanii zachęcamy wszystkie zainteresowane osoby lub organizacje dowolnej wielkości, działające zarówno na szczeblu europejskim, jak i krajowym, reprezentujące wszystkie sektory, a w szczególności:

- pracodawców, kadrę zarządzającą, pracowników i przedstawicieli służb BHP w sektorze publicznym i prywatnym;
- krajowe punkty centralne i partnerów społecznych EU-OSHA oraz ich sieci;
- sektorowe komitety ds. dialogu społecznego;
- podmioty kształtujące politykę;
- środowisko naukowe zajmujące się zagadnieniami związanymi z bezpieczeństwem pracy i ochroną zdrowia;
- inspekcje pracy;
- instytucje i organizacje z obszaru zdrowia publicznego;
- sektor edukacji (podstawowy, średni, wyższy i zawodowy);
- projektantów produktów i projektantów przemysłowych;
- media.



# Jak można się zaangażować?

- podnosząc świadomość dzięki udostępnieniu materiałów związanych z kampanią;
- organizując warsztaty i inne działania edukacyjne;
- promując narzędzia i zasoby wspierające zarządzanie problemem zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego związanych z pracą;
- dzieląc się dobrymi praktykami w zakresie profilaktyki;
- biorąc udział w Konkursie Dobrych Praktyk pn. „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy”;
- uczestnicząc w Europejskich Tygodniach, które odbędą się w październiku 2021 i 2022 roku;
- zostając oficjalnym partnerem kampanii albo partnerem medialnym.

# Dodatkowe informacje i materiały

Więcej informacji, a także szeroki wybór materiałów, które pomogą Ci promować i wspierać kampanię, znajdziesz na stronie [www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu), np.:

- przewodnik po kampanii;
- raporty, zestawienia informacyjne i artykuły pochodzące z OSHwikipedii;
- zestawy narzędzi opracowane na potrzeby kampanii i inne materiały promocyjne;
- narzędzia, infografiki, materiały audiowizualne i wskazówki dotyczące dobrych praktyk;
- materiały wideo i szkoleniowe bazujące na filmach z serii „Napo”.

Obserwuj nasze działania w portalach społecznościowych (**Facebook**, **Twitter** i **LinkedIn**) i udostępniaj nasze posty.

Bądź na bieżąco z najnowszymi wiadomościami z kampanii poprzez naszą stronę internetową (<https://healthy-workplaces.eu>).

*Dzięki zintegrowanemu podejściu i promowaniu kultury zapobiegania problemom zdrowotnym, w którym to procesie biorą udział zarówno pracownicy, jak i pracodawcy, można w prosty sposób nie dopuścić do wystąpienia wielu przypadków zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego.*

## Najważniejsze terminy

**Rozpoczęcie kampanii**  
październik 2020 r.

**Europejskie Tygodnie Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy**  
październik 2020, 2021 i 2022 r.

**Wydarzenie służące wymianie dobrych praktyk w zakresie zdrowego i bezpiecznego miejsca pracy**  
październik 2021 r.

**Wyniki Konkursu Dobrych Praktyk pn. „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy”**  
kwiecień 2022 r.

**Spotkanie podsumowujące kampanię „Dźwigną z głową”**  
listopad 2022 r.