



Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας **ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ**



Εργασία με χρόνιες μυοσκελετικές παθήσεις

Κύρια σημεία

- Οι ρευματικές και μυοσκελετικές παθήσεις (ΡΜΣΠ) είναι από τις πιο κοινές χρόνιες παθήσεις γιατί, καθώς αυξάνεται η ηλικία του εργαζόμενου πληθυσμού, όλο και περισσότεροι εργαζόμενοι είναι πιθανό να αναπτύξουν μία χρόνια πάθηση.
- Πολύ συχνά, οι χρόνιες παθήσεις οδηγούν σε πρόωρη έξοδο από την εργασία, ωστόσο με σωστή διαχείριση από τους εργοδότες, σωστή επαγγελματική νοοτροπία και τις κατάλληλες παρεμβάσεις στους χώρους εργασίας, σε συνδυασμό με τη στήριξη από το δημόσιο σύστημα υγείας, πολλοί άνθρωποι με χρόνιες παθήσεις έχουν τη δυνατότητα να συνεχίσουν να εργάζονται.
- Πολλές παρεμβάσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν εύκολα και χωρίς υψηλό κόστος.
- Τα μέτρα υγείας και ασφάλειας που καθιστούν περισσότερο ασφαλή και εύκολη την εργασία για όλο το εργατικό δυναμικό μπορούν να επιτρέψουν την παραμονή στην επιχείρηση των ατόμων με μειωμένη ικανότητα εργασίας.
- Κάποια απλά μέτρα που βοηθούν τα άτομα να παραμείνουν στην εργασία ωφελούν συχνά το σύνολο του εργατικού δυναμικού.
- Η επαγγελματική υγεία και ασφάλεια μπορεί να βοηθήσει τους χρόνια πάσχοντες να παραμείνουν στην εργασία τους.

Όλα τα ενημερωτικά δελτία και το υπόλοιπο υλικό της εκστρατείας είναι προσβάσιμα από τον ιστότοπο της εκστρατείας του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA) για Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας (<https://healthy-workplaces.eu/el>).

Ασφαλείς και υγιείς χώροι εργασίας — Μειώστε την καταπόνηση

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA) οργανώνει πανευρωπαϊκή εκστρατεία από το 2020 έως το 2022 προκειμένου να αυξήσει την ευαισθητοποίηση των εργαζομένων τόσο για τις μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία όσο και για τη σημασία της πρόληψής τους. Στόχος της εκστρατείας είναι η ενθάρρυνση της συνεργασίας μεταξύ εργοδοτών, εργαζομένων και λοιπών ενδιαφερομένων με σκοπό την πρόληψη των ΜΣΠ και την προαγωγή της καλής μυοσκελετικής υγείας των εργαζομένων στην ΕΕ.

Τι είναι οι ρευματικές και μυοσκελετικές παθήσεις (ΡΜΣΠ);

Οι ΡΜΣΠ είναι χρόνια προβλήματα, όπως ο ρευματισμός, η αρθρίτιδα, η οστεοπόρωση και η ινομυαλγία, που επηρεάζουν τους μυς, τα οστά, τις αρθρώσεις και τους μαλακούς ιστούς. Οι ΡΜΣΠ μπορούν να επηρεάσουν την εργασία ή να επιδεινωθούν από την εργασία, αλλά δεν προκαλούνται απευθείας από την εργασία. Οι φλεγμονώδεις ασθένειες, η γήρανση, οι τραυματισμοί και οι εγγενείς και αναπτυξιακές παθήσεις αποτελούν μερικές από τις αιτίες των ΡΜΣΠ. Αν είναι αδύνατον να προσδιοριστεί από πού ακριβώς προέρχεται ο μυοσκελετικός πόνος, χαρακτηρίζεται ως πόνος στον ώμο, πόνος στη μέση κ.λπ. Τα προβλήματα που προκαλούνται ή επιδεινώνονται από την εργασία αναφέρονται ως μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία (ΜΣΠ).

Εργαζόμενοι με ρευματικές και μυοσκελετικές παθήσεις

Η αύξηση της μέσης ηλικίας του εργατικού δυναμικού και των ορίων ηλικίας συνταξιοδότησης θα έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του αριθμού των εργαζομένων με χρόνιες παθήσεις. Για τον λόγο αυτό θα αυξάνει ολοένα η ανάγκη να μεριμνούν οι εργοδότες για την παραμονή του προσωπικού τους στην εργασία. Από την άλλη, ο αριθμός των εργαζομένων που αποχωρούν πρόωρα από την αγορά εργασίας λόγω χρόνιων παθήσεων είναι υπερβολικά μεγάλος, αν ληφθεί υπόψη ότι λίγα μόνο μέτρα προσαρμογής και στήριξης θα μπορούσαν να τους επιτρέψουν να συνεχίσουν την εργασία τους.

Ευθύνες εργοδοτών

Η **νομοθεσία για την ισότητα** ορίζει ότι οι εργοδότες πρέπει να παρέχουν εύλογες διευκολύνσεις στους εργαζόμενους με ειδικές ανάγκες, όπως εξοπλισμό, ειδικό ωράριο εργασίας, δυνατότητα αλλαγής καθηκόντων ή εκπαίδευση. Ορισμένες χώρες έχουν πιο συγκεκριμένες απαιτήσεις όσον αφορά, μεταξύ άλλων, την επιστροφή στην εργασία μετά από αναρρωτική άδεια.

Το **κανονιστικό πλαίσιο για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία** ορίζει ότι οι εργοδότες πρέπει να προλαμβάνουν τους κινδύνους με βάση τις εκτιμήσεις κινδύνου. Προτεραιότητα θα πρέπει να αποτελούν η εξάλειψη των κινδύνων στην πηγή και η λήψη συλλογικών μέτρων ώστε να καταστούν οι χώροι εργασίας περισσότερο ασφαλείς και υγιείς για όλους. Η διαδικασία αυτή είναι σημαντική επειδή η λήψη μέτρων που διευκολύνουν την εργασία όλων θα μπορούσε να διασφαλίσει την παραμονή στην εργασία των ατόμων με χρόνιες παθήσεις. Οι ιδιαίτερα ευάλωτες ομάδες, όπως οι εργαζόμενοι με χρόνιες παθήσεις, πρέπει να προστατεύονται από κινδύνους που απειλούν ιδιαίτερα αυτούς. Ωστόσο, όταν οι εργοδότες καθιστούν τους χώρους εργασίας περισσότερο προσβάσιμους για όλους τους εργαζόμενους, αγοράζοντας π.χ. ειδικό εξοπλισμό, προγραμματίζοντας τα καθήκοντα / τις εργασίες του προσωπικού ή βελτιώνοντας τις κτιριακές εγκαταστάσεις, περιορίζεται η ανάγκη παρεμβάσεων για συγκεκριμένα άτομα. Οι κανονιστικές διατάξεις που καθορίζουν ελάχιστες προδιαγραφές για την υγεία και την ασφάλεια στους χώρους εργασίας περιλαμβάνουν απαιτήσεις ώστε να είναι προσβάσιμοι για τους εργαζόμενους με ειδικές ανάγκες.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι με πληροφορίες για την εκτίμηση κινδύνου και τους εργαζόμενους με ειδικές ανάγκες:

- EU-OSHA, «Factsheet 53 — Διασφάλιση της υγείας και ασφάλειας των εργαζομένων με ειδικές ανάγκες» (<https://osha.europa.eu/el/publications/factsheet-53-ensuring-health-and-safety-workers-disabilities/view>);
- EU-OSHA, «Factsheet 87 — Η ποικιλομορφία του εργατικού δυναμικού και η εκτίμηση κινδύνου» (<https://osha.europa.eu/no/publications/factsheet-87-workforce-diversity-and-risk-assessment-ensuring-everyone-covered-summary>).

Οι επιπτώσεις των ρευματικών και μυοσκελετικών παθήσεων

Οι ΡΜΣΠ προκαλούν πόνο στα χέρια, στα πόδια, στον αυχένα ή στη μέση. Ο πόνος δεν είναι πάντα έντονος, αλλά συχνά είναι διαρκής, ενοχλητικός και εξαντλητικός. Συχνά μεταβάλλεται επίσης απρόβλεπτα. Ο πόνος μπορεί να δυσχεράνει τις επαναλαμβανόμενες κινήσεις. Οι ΡΜΣΠ προκαλούν συχνά ακαμψία και δυσκολίες στη μετακίνηση. Καθώς ο ύπνος συχνά διαταράσσεται, οι πάσχοντες δυσκολεύονται συχνά να αγνοήσουν τον πόνο τους. Ιδίως αυτοί με φλεγμονώδεις ασθένειες ή με διαταραγμένο ύπνο αισθάνονται συχνά κόπωση. Ο πόνος είναι επίσης δυσκολότερο να αγνοηθεί όταν υπάρχει άγχος, ανησυχία ή κατάθλιψη εξαιτίας του πόνου ή για άλλους λόγους. Οι πάσχοντες από ΡΜΣΠ ανησυχούν συχνά για το μέλλον τους και φοβούνται ότι η πάθησή τους θα επιδεινώσει τις συνθήκες εργασίας τους ή θα τους αναγκάσει να χάσουν τη δουλειά τους. Ορισμένες παθήσεις χαρακτηρίζονται από εξάρσεις, με αποτέλεσμα ο εργαζόμενος να έχει καλές και κακές ημέρες. Ωστόσο, οι άνθρωποι δεν χρειάζεται πάντα να είναι 100 % λειτουργικοί για να εργαστούν, ενώ οι εργαζόμενοι με χρόνιες ΡΜΣΠ μπορούν να μάθουν να αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους και, με τις κατάλληλες παρεμβάσεις, είναι δυνατόν τις περισσότερες φορές να συνεχίσουν να εργάζονται.

M A R T Y R I E S

«Στη δουλειά περνάω φανταστικά»

Εργαζόμενη που χρειάστηκε να υποβληθεί σε δύο αρθροπλαστικές γόνατος λόγω εκφυλιστικής οστεοαρθρίτιδας στη σπονδυλική στήλη έχει πλέον τον δικό της σταθμό εργασίας, προσαρμοσμένο στις ανάγκες της. Καθώς έχει ευέλικτο ωράριο εργασίας, δεν είναι υποχρεωμένη να μετακινείται σε ώρες κυκλοφοριακής αιχμής. Έχει μάλιστα τη στήριξη όλων των συναδέλφων της.



Τι μπορούν να κάνουν οι εργοδότες

Οι περισσότεροι εργαζόμενοι με ΡΜΣΠ μπορούν να συνεχίσουν να εργάζονται με κάποιον τρόπο, εφόσον ληφθούν υπόψη τα συμπτώματά τους και αντιμετωπιστούν με ευελιξία οι δυσκολίες που ανακύπτουν. Η κατάστασή τους δεν θα επιδεινωθεί αν συνεχίσουν να εργάζονται σύμφωνα με τις ικανότητές τους. Κατά κανόνα, η παραμονή στην εργασία ωφελεί την ψυχική και σωματική υγεία. Οι εργαζόμενοι αυτοί είναι συχνά αποδοτικοί και προσπαθούν να μην απουσιάζουν από την εργασία τους. Επομένως, ο εργοδότης επωφελείται από τη διατήρηση πεπειραμένων, ικανών εργαζομένων στην επιχείρηση ή τον οργανισμό.

Απώτερος στόχος είναι η δημιουργία χώρων εργασίας στους οποίους:

- αναγνωρίζεται η σημασία των ΡΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία και περιορίζονται οι κίνδυνοι, ειδικά για όσους ενδέχεται να έχουν ήδη μυοσκελετικά προβλήματα,
- λαμβάνονται μέτρα πρόληψης —εκτιμώνται και μειώνονται οι κίνδυνοι ώστε οι χώροι εργασίας να είναι ασφαλείς και ειδικά σχεδιασμένοι ώστε να προάγουν τη μυοσκελετική υγεία,
- λαμβάνονται μέτρα για να περιοριστεί το εργασιακό άγχος,
- ενθαρρύνονται οι έγκαιρες παρεμβάσεις για οποιοδήποτε μυοσκελετικό πρόβλημα,
- πραγματοποιούνται εύλογες παρεμβάσεις και παρέχεται βοήθεια στους πάσχοντες ώστε να διαχειρίζονται οι ίδιοι την κατάσταση της υγείας τους και να συνεχίσουν να εργάζονται παρά την πάθησή τους,
- παρέχεται βοήθεια στους εργαζόμενους που απουσιάζουν εξαιτίας χρόνιας πάθησης ώστε να επιστρέψουν με τη βοήθεια αποτελεσματικών προγραμμάτων επιστροφής στην εργασία,
- προάγεται η μυοσκελετική υγεία, π.χ. ενθαρρύνεται η άσκηση για την ενδυνάμωση της μέσης, αποφεύγεται η παρατεταμένη καθιστική εργασία, δίνεται η δυνατότητα στους εργαζόμενους να πραγματοποιούν σύντομα διαλείμματα και ενθαρρύνεται η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Για τον σκοπό αυτό, στους χώρους εργασίας θα πρέπει να:

- ελαχιστοποιούνται οι κίνδυνοι και να αναγνωρίζεται ότι οι εργαζόμενοι με ΡΜΣΠ ενδέχεται να είναι περισσότερο ευάλωτοι,
- αποφεύγεται η ανάθεση καθηκόντων/εργασιών που απαιτούν στατικές στάσεις του σώματος για μεγάλο χρονικό διάστημα, καθιστική συμπεριφορά ή επαναλαμβανόμενες κινήσεις,
- λαμβάνεται μέριμνα ώστε οι εργαζόμενοι να αποφεύγουν τους κινδύνους, ακολουθώντας ασφαλείς τεχνικές και ασφαλείς πρακτικές, χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο εξοπλισμό και χωρίς να παρακάμπτουν τις προβλεπόμενες διαδικασίες,
- παρέχονται διευκολύνσεις με γνώμονα τις ικανότητες εργασίας των ατόμων (και όχι με γνώμονα τις ειδικές ανάγκες των ατόμων),
- υιοθετείται συλλογική προσέγγιση με τη συμμετοχή των εργαζομένων, της ομάδας που είναι αρμόδια για την υγειονομική περίθαλψη και των εποπτών/προϊσταμένων, με κοινό στόχο την υποστήριξη των εργαζομένων, την παραμονή τους στην εργασία και την απασχόληση σύμφωνα με τις ικανότητές τους,
- καλλιεργείται η νοοτροπία της «ανοιχτής συζήτησης»,
- παρέχεται κατάρτιση σε διευθυντές και εργαζόμενους με σκοπό την ενημέρωσή τους για τη μυοσκελετική υγεία, τις ΡΜΣΠ και τα μέσα υποστήριξης των συναδέλφων που νοσούν ώστε να παραμείνουν στην εργασία τους.

Έγκαιρη παρέμβαση και έγκαιρη πρόσβαση σε συμβουλές

Όσο πιο έγκαιρα αναφέρεται ένα πρόβλημα, τόσο ευκολότερη είναι η αντιμετώπισή του, αφού οι εργοδότες δεν μπορούν να προβούν σε διορθωτικές ενέργειες αν δεν είναι ενήμεροι για το πρόβλημα. Έτσι, πρέπει να ενθαρρύνουν και να διευκολύνουν τους εργαζόμενους να γνωστοποιούν τα προβλήματα υγείας τους αμέσως μόλις εμφανιστούν, διαβεβαιώνοντάς τους ότι θα εισακουστούν και θα τύχουν της αναγκαίας υποστήριξης. Αν κάποιος έχει μόνιμο μυοσκελετικό πρόβλημα το οποίο επηρεάζει την εργασία τους, οι εργοδότες θα πρέπει να τους προτρέπουν να ζητήσουν ιατρική συμβουλή το συντομότερο. Η ιατρική συμβουλή, αν γνωστοποιείται στον εργοδότη (με την άδεια του ενδιαφερομένου), τον βοηθά να καταλάβει καλύτερα τι είδους βοήθεια χρειάζεται να λάβει ο εργαζόμενος.

Ανοιχτές συζητήσεις

Οι ανάγκες του εργαζομένου γίνονται περισσότερο κατανοητές όταν υπάρχει καλή επικοινωνία. Η συζήτηση μεταξύ του εργαζομένου και του επόπτη/προϊσταμένου του για κάποιο πρόβλημα υγείας θα πρέπει να καλύπτει τα εξής θέματα:

- την πάθηση,
- τα συμπτώματα που εκδηλώνονται,
- το πώς νιώθει ο πάσχων τις καλές ή τις κακές ημέρες, αν τα συμπτώματα διαφοροποιούνται,
- τις επιπτώσεις των φαρμάκων,
- τα καθήκοντα / τις εργασίες που θεωρούνται δύσκολα για τον πάσχοντα και για τα οποία πρέπει να λάβει βοήθεια,
- τη στήριξη που χρειάζεται ο πάσχων για να εκτελέσει την εργασία του τώρα και στο μέλλον.

Π Ρ Α Κ Τ Ι Κ Ο Ε Ρ Γ Α Λ Ε Ι Ο

Συζητήσεις για τις ΜΣΠ στην εργασία

Αφορμές για έναρξη συζήτησης στους χώρους εργασίας σχετικά με τις ΜΣΠ: συμβουλές για διευθυντές και εργαζόμενους σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να διεξάγονται οι συζητήσεις για τα μυοσκελετικά προβλήματα (<https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>)

Συμβουλές και στήριξη

Οι συμβουλές που παρέχονται από δημόσιες υπηρεσίες και οργανισμούς που εξειδικεύονται σε αναπηρίες μπορούν να συμβάλουν στην εξεύρεση λύσεων. Ορισμένες χώρες διαθέτουν μηχανισμούς υποστήριξης για την επιστροφή στην εργασία και υπηρεσίες ασφάλισης των ατυχημάτων στην εργασία, προσφέροντας συμβουλές, βοήθεια για την κατάρτιση των σχεδίων επιστροφής, αλλά και επιδοτήσεις για την υλοποίηση παρεμβάσεων στους χώρους εργασίας. Η δομή επαγγελματικής υγείας της επιχείρησης ή η μονάδα υγειονομικής περίθαλψης του εργαζομένου θα πρέπει να δίνει συμβουλές για τα καθήκοντα / τις εργασίες που μπορεί αυτός να εκτελεί και για τα καθήκοντα / τις εργασίες που θα πρέπει να αποφεύγει.

Απλές παρεμβάσεις στους χώρους εργασίας

Οι εργοδότες πρέπει να παρέχουν στους εργαζόμενους τη δυνατότητα να αναζητούν τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων τους και να τους δίνουν τον απαραίτητο χρόνο για πειραματισμούς. Ακολουθούν ορισμένες ενδεικτικές παρεμβάσεις.

Αλλαγές σε ό,τι αφορά τα καθήκοντα / τις εργασίες:

- εξεύρεση εναλλακτικών τρόπων εκτέλεσης των καθηκόντων/εργασιών,
- εναλλαγή καθηκόντων/εργασιών ή εκ περιτροπής εκτέλεση καθηκόντων/εργασιών με συναδέλφους,
- πραγματοποίηση τακτικών, σύντομων διαλειμμάτων,
- περιορισμός ή αποφυγή δραστηριοτήτων που καταπονούν ή που επιδεινώνουν τα συμπτώματα (π.χ. χρήση σκάλας, παρατεταμένη ορθοστασία ή καθιστική εργασία, επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες),
- εκτέλεση εργασιών με σταθερό ρυθμό ώστε να προλαμβάνεται η κόπωση, αποφυγή ασφυκτικά στενών προθεσμιών.

Αλλαγή εξοπλισμού και παρεμβάσεις στους χώρους εργασίας:

- αλλαγή εξοπλισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών, π.χ. χρήση εργονομικού ποντικιού, εργονομικού πληκτρολογίου ή λογισμικού ενεργοποιούμενου με τη φωνή,
- παροχή φορητών πτυσσόμενων καθισμάτων για να αποφεύγεται η παρατεταμένη ορθοστασία,
- βελτίωση της πρόσβασης στους χώρους εργασίας, π.χ. με τοποθέτηση χειρολισθήρων, λαβών στις θύρες ή αυτόματων θυρών,
- αναδιάταξη του εξοπλισμού και των επίπλων του χώρου εργασίας ώστε να επιβαρύνονται λιγότερο οι πάσχοντες,
- χρήση συστημάτων προσαρμοζόμενου ελέγχου κατά την οδήγηση,
- χρήση άνετων παπουτσιών.

Τροποποίηση ωραρίου εργασίας:

- ευέλικτο ή μειωμένο ωράριο, π.χ. έναρξη και λήξη της εργασίας αργότερα από το κανονικό ώστε να αποφεύγονται οι μετακινήσεις στις ώρες κυκλοφοριακής αιχμής ή αν τα συμπτώματα είναι χειρότερα τις πρωινές ώρες,
- τηλεργασία, τουλάχιστον ορισμένες ημέρες,
- ευέλικτο ωράριο και τηλεργασία για όλους τους εργαζόμενους.

Υποστήριξη:

- τακτικές άδειες για ιατρικές επισκέψεις (η ευέλικτη εργασία διευκολύνει στην περίπτωση αυτή),
- ευκαιρίες για κατάρτιση και για αλλαγή εργασιακού ρόλου,
- χώροι για περπάτημα και για ασκήσεις διάτασης,
- ύπαρξη χώρου στάθμευσης κοντά στην είσοδο,
- μετεγκατάσταση σε άλλο γραφείο ώστε να μη χρησιμοποιούν οι εργαζόμενοι σκάλες ή να χρειάζεται να περπατούν.

Ορισμένες παρεμβάσεις ενδέχεται να είναι αναγκαίες μόνο σε προσωρινή βάση. Μετά την πραγματοποίηση των παρεμβάσεων, θα πρέπει να διενεργείται αξιολόγηση με τη συμμετοχή των εργαζομένων και, αν κρίνεται ότι χρειάζονται και άλλες παρεμβάσεις, θα πρέπει να τίθενται προς συζήτηση. Οι ανάγκες πρέπει να επαναξιολογούνται όταν αλλάζουν οι συνθήκες, αφού οι αλλαγές καθιστούν πιο δύσκολη την εργασία.

Η παροχή υποστήριξης μετά από απουσία που συνδέεται με ΜΣΠ θα πρέπει να περιλαμβάνει σχέδιο για την επιστροφή στην εργασία. Η σταδιακή επιστροφή στην εργασία και η προσωρινή μείωση του ωραρίου μπορεί να βοηθήσει τους εργαζόμενους μετά από μακροχρόνια αναρρωτική άδεια.

Περισσότερες πληροφορίες

Άρθρο OSHwiki για τους εργαζόμενους με ΡΜΣΠ:

[https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Άρθρο OSHwiki για τη διαχείριση του πόνου στη μέση:

https://oshwiki.eu/wiki/Managing_low_back_conditions_and_low_back_pain

Συμβουλές προς τους εργοδότες σχετικά με την επιστροφή καρκινοπαθούς εργαζομένου στην εργασία:

<https://osha.europa.eu/el/publications/advice-employers-return-work-workers-cancer/view>

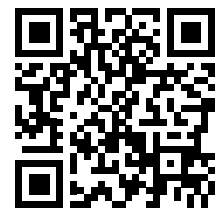
(παρέχονται γενικές συμβουλές για την επιστροφή στην εργασία)

Ενότητα του ιστότοπου του EU-OSHA αφιερωμένη στην πρόληψη και διαχείριση των ΜΣΠ:

<https://osha.europa.eu/el/themes/musculoskeletal-disorders>

Έρευνα για τις ΜΣΠ: εκθέσεις και περιπτωσιολογικές μελέτες για την εργασία με χρόνιες ΜΣΠ:

<https://osha.europa.eu/el/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>



www.healthy-workplaces.eu