



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



Ευρωπαϊκός Οργανισμός
για την Ασφάλεια και την
Υγεία στην Εργασία



Ασφαλείς και Υγιείς
Χώροι Εργασίας

Οι μυοσκελετικές παθήσεις στα παιδιά και τους νέους – μια “δια βίου” προσέγγιση για την αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου και την πρόληψή τους

Βασικά σημεία

- Ο επιπολασμός των μυοσκελετικών παθήσεων (ΜΣΠ) στα παιδιά και τους νέους είναι πολύ υψηλός.
- Πολλοί νέοι εισέρχονται στην αγορά εργασίας με προϋπάρχοντα μυοσκελετικά προβλήματα τα οποία ενδέχεται να επιδεινωθούν με την εργασία.
- Πρέπει να ληφθεί υπόψη ο δια βίου αντίκτυπος του μυοσκελετικού πόνου (ξεκινώντας από την παιδική ηλικία).
- Μια “δια βίου” προσέγγιση των ΜΣΠ θα συμβάλει στην πρόληψή τους για ΟΛΟΥΣ τους εργαζομένους, ανεξάρτητα από την ηλικία τους.
- Οι περισσότεροι παράγοντες κινδύνου για την πρόκληση ΜΣΠ μπορούν να προληφθούν.
- Πρέπει να υπάρξει συνεργασία μεταξύ των επιστημονικών πεδίων της δημόσιας υγείας, της εκπαίδευσης και της επαγγελματικής υγείας, με στόχο την πρόληψη των ΜΣΠ και την προαγωγή της καλής μυοσκελετικής υγείας των παιδιών και των νέων.

Εκστρατεία «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας - Μειώστε την Καταπόνηση»

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA) πραγματοποιεί πανευρωπαϊκή εκστρατεία, από το 2020 έως το 2022, με στόχο την ευαισθητοποίηση για τις ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία και για τη σημασία της πρόληψής τους. Στόχος είναι να ενθαρρυνθούν οι εργοδότες, οι εργαζόμενοι και άλλοι ενδιαφερόμενοι να συνεργαστούν με στόχο την πρόληψη των ΜΣΠ και την προαγωγή της καλής μυοσκελετικής υγείας των εργαζομένων στην ΕΕ.

Υψηλός επιπολασμός των ΜΣΠ στα παιδιά και τους νέους

Ο επιπολασμός των ΜΣΠ σε παιδιά και νέους (7 έως 26,5 ετών) που εξακολουθούν να πηγαίνουν στο σχολείο, το κολέγιο ή το πανεπιστήμιο και δεν έχουν ακόμη εισέλθει στην αγορά εργασίας είναι πολύ υψηλός, περίπου στο 30 %. Ο μέσος επιπολασμός σε νέους εργαζόμενους (15 έως 32 ετών), -οι οποίοι έχουν εισέλθει στην αγορά εργασίας- είναι ακόμη υψηλότερος, περίπου στο 34 %.¹

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι (μερικοί από τους οποίους παρουσιάζονται παρακάτω) για αυτά τα υψηλά ποσοστά επιπολασμού στα παιδιά και τους νέους. Οι ΜΣΠ μπορεί να προκληθούν από επίκτητους ή συγγενείς παράγοντες κινδύνου. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι οι περισσότεροι από τους επίκτητους παράγοντες κινδύνου, δηλαδή διάφοροι σωματικοί, ψυχολογικοί και κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες κινδύνου, μπορούν σε μεγάλο βαθμό να προληφθούν.

Γιατί είναι τόσο σημαντική η πρόληψη των ΜΣΠ στα παιδιά και τους νέους

Ο υφιστάμενος υψηλός επιπολασμός των ΜΣΠ στα παιδιά εγείρει το ζήτημα των νεαρών εργαζομένων που εισέρχονται στην κόσμο της εργασίας με προϋπάρχοντα μυοσκελετικά προβλήματα, τα οποία ενδέχεται να επιδεινωθούν από την εργασία.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο θα πρέπει να υιοθετηθεί μια “δια βίου” προσέγγιση για την αντιμετώπιση των μυοσκελετικών παθήσεων και των προβλημάτων μυοσκελετικής υγείας. Μία τέτοια προσέγγιση μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε το πώς και το γιατί οι μυοσκελετικές παθήσεις εμφανίζονται καθ’ όλη τη διάρκεια του βίου και το πώς μπορεί να προαχθεί η μυοσκελετική υγεία. Η καλή μυοσκελετική υγεία ενισχύει την ικανότητα ενός ατόμου να ζει και να εργάζεται.² Εάν οι ΜΣΠ σε παιδιά και νέους μπορούν να προληφθούν, αυτό θα συμβάλει στη μείωση του επιπολασμού των ΜΣΠ στους εργαζομένους (ανεξαρτήτως ηλικίας). Το γεγονός αυτό είναι επίσης θεμελιώδες για την υγιή γήρανση.

Σε ένα πλαίσιο στο οποίο η προαγωγή της βιώσιμης εργασίας καθ’ όλη τη διάρκεια της επαγγελματικής ζωής των εργαζομένων αποτελεί προτεραιότητα, πρέπει να ληφθεί υπόψη ο δια βίου αντίκτυπος των ΜΣΠ (ξεκινώντας από την παιδική ηλικία).

Κύριοι παράγοντες κινδύνου

Ένας σημαντικός αριθμός παραγόντων κινδύνου, οι οποίοι δεν σχετίζονται με την εργασία και οι οποίοι μπορούν να προληφθούν, δείχνει να συσχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο πρόκλησης ΜΣΠ σε παιδιά και εφήβους. Σε αυτούς περιλαμβάνονται οι εξής:

- υποσιτισμός και περιττό βάρος,
- πολύ χαμηλά και πολύ υψηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας,
- απουσία δραστηριοτήτων αναψυχής,
- κάπνισμα και κατανάλωση αλκοόλ,
- κακές ή λανθασμένες στάσεις σώματος,
- παρατεταμένη καθιστική στάση³,
- υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών συσκευών,
- καταπόνηση από σακίδια πλάτης,
- τραυματισμοί από το παίξιμο ενός μουσικού οργάνου,
- τραυματισμοί κατά την άθληση,
- προβλήματα ψυχικής υγείας,
- κοινωνική θέση και κοινωνικές ανισότητες σε θέματα υγείας.

Ωστόσο, οι τρέχουσες μελέτες παρουσιάζουν αντιφατικά αποτελέσματα και επί του παρόντος δεν υπάρχουν σαφή στοιχεία που να υποστηρίζουν τη συσχέτιση των περισσότερων από αυτούς τους παράγοντες με υψηλότερο κίνδυνο πρόκλησης ΜΣΠ σε παιδιά και νέους. Αυτό σίγουρα θα μπορούσε επίσης να αποδοθεί στους περιορισμούς ορισμένων υπάρχουσών μελετών. Ωστόσο, τα στοιχεία δείχνουν ότι ορισμένοι παράγοντες κινδύνου όπως οι τραυματισμοί κατά την άθληση, το περιττό βάρος και η αδράνεια σχετίζονται με τις ΜΣΠ.



©iStockphoto / LightFieldStudios

1 Βλ. <https://osha.europa.eu/en/publications/musculoskeletal-disorders-among-children-and-young-people-prevalence-risk-factors-preventive-measures>

2 Βλ. https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Children_and_Young_People

3 Βλ.: <https://osha.europa.eu/en/publications/prolonged-static-sitting-work-health-effects-and-good-practice-advice/view>



©iStockphoto / Drazen Zigic

Πρόληψη ή μείωση του μυοσκελετικού πόνου σε παιδιά και εφήβους

Αύξηση της ευαισθητοποίησης

Γενικά, τα σχολικά προγράμματα, οι εκπαιδευτικές συνεδρίες, το υλικό ή τα μαθήματα που στοχεύουν στην ενημέρωση και αλλαγή στάσεων και δεξιοτήτων είναι αποτελεσματικά ως προς την αύξηση της γνώσης και της ευαισθητοποίησης σχετικά με τη μυοσκελετική δυσφορία και τον πόνο, τόσο στα παιδιά, όσο και στους νέους. Ωστόσο, η αύξηση της γνώσης δεν οδηγεί απαραίτητα σε βελτιωμένη συμπεριφορά. Τέτοιες πρωτοβουλίες θα πρέπει επομένως να συνοδεύονται από ενεργητικές παρεμβάσεις (για παράδειγμα, προγράμματα σωματικής άσκησης). Οι παρεμβάσεις που περιλαμβάνουν συνδυασμό δράσεων (εκπαιδευτικές παρεμβάσεις και ασκήσεις) έχουν περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας από τις μεμονωμένες δράσεις.

Σωματική δραστηριότητα και άσκηση

Προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης, μαθήματα γυμναστικής, αθλητικές προπονήσεις και νέες παιδαγωγικές προσεγγίσεις που ενσωματώνουν την κίνηση στα μαθήματα είναι πολλά υποσχόμενες παρεμβάσεις που μπορεί να έχουν ταχεία επιτυχία στην πρόληψη ή τη μείωση των ΜΣΠ. Για βιώσιμα αποτελέσματα, θα πρέπει να ενθαρρύνεται η μακροπρόθεσμη τήρηση αυτών των παρεμβάσεων.

Εργονομία

Εκτός από την άθληση, θετική επίδραση έχει και ο εργονομικός εξοπλισμός (ειδικά σχεδιασμένα καθίσματα, γραφεία, αξεσουάρ υπολογιστών). Ο συνδυασμός αυτών των δύο μέτρων αποτελεί παράδειγμα καλής πρακτικής ή παρέμβασης.

Πρόληψη παιδικών ατυχημάτων

Τα ατυχήματα και οι τραυματισμοί μπορούν να μειωθούν αποτελεσματικά με εκπαιδευτικά προγράμματα πρόληψης τραυματισμών και μέτρια σωματική δραστηριότητα.

Συνεργασία!!!

Απαιτείται συνέργεια των επιστημονικών πεδίων της δημόσιας υγείας, της εκπαίδευσης και της επαγγελματικής υγείας για την πρόληψη των ΜΣΠ και την προαγωγή της μυοσκελετικής υγείας των παιδιών και των νέων. Στις δράσεις για την επίτευξη του στόχου αυτού περιλαμβάνονται η προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας, του παιχνιδιού και του αθλητισμού στα σχολεία και η ενσωμάτωση της υγείας και της ασφάλειας στην εκπαίδευση. Ακολουθούν μερικά πρακτικά παραδείγματα.

Αυστρία – Σχολείο σε κίνηση⁴

Ο αρχικός στόχος της πρωτοβουλίας («Αυστρία-Σχολείο σε Κίνηση») ήταν να αντιμετωπίσει τον αυξανόμενο αριθμό προβλημάτων υγείας στους μαθητές, εν μέρει λόγω του χρόνου που περνούν καθισμένοι και της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας, προσφέροντας περισσότερες ευκαιρίες για άσκηση στα σχολεία. Από τον αρχικό στόχο, προσανατολισμένο στην υγεία, αναπτύχθηκε ο ολιστικός στόχος της μάθησης μέσω της άσκησης. Η προσέγγιση χρησιμοποιεί τη σωματική δραστηριότητα με στόχο να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας της παρεχόμενης εκπαίδευσης στο σχολικό περιβάλλον. Η πρωτοβουλία είναι ευρέως διαδεδομένη σε όλη τη χώρα και υποστηρίζεται από βασικούς φορείς από την εκπαίδευση, ιδίως τις κρατικές εκπαιδευτικές αρχές, καθώς και από τον τομέα της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας, όπως το Αυστριακό Συμβούλιο αποζημίωσης των εργαζομένων (AUVA), τον επίσημο φορέα ασφάλισής τους από τα ατυχήματα και τις ασθένειες που σχετίζονται με την εργασία τους.

Φινλανδία – Σχολεία εν κινήσει⁵

Το φινλανδικό πρόγραμμα «Σχολεία εν κινήσει» είναι ένα πρόγραμμα που βασίζεται στην έρευνα για την προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας στα σχολεία. Από το 2010, εξελίχθηκε από πιλοτικό έργο σε ένα πρόγραμμα εθνικής εμβέλειας που εφαρμόζεται σε πάνω από το 90 % των φινλανδικών σχολείων γενικής εκπαίδευσης.

Στόχος του προγράμματος είναι η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών και των νέων κατά τον χρόνο παραμονής τους στο σχολείο. Το επιτυγχάνει αυτό καθιστώντας τη σχολική νοοτροπία, και συνεπώς την καθημερινή σχολική ζωή, πιο ενεργή. Αφορά λιγότερο έναν συγκεκριμένο στόχο και περισσότερο μια γενική αύξηση της σωματικής δραστηριότητας κατά την καθημερινή σχολική ζωή, η οποία με τη σειρά της θα οδηγήσει σε άλλες θετικές εξελίξεις. Οι πρωταρχικοί στόχοι είναι η καλύτερη φυσική κατάσταση, η προαγωγή της μάθησης και το βελτιωμένο κοινωνικό κλίμα.

4 Βλ. <https://osha.europa.eu/en/publications/austrian-moving-school-model-school-quality-means-enabling-children-live-out-their/view>

5 Βλ. https://oshwiki.eu/wiki/Schools_and_Students_on_the_Move_%E2%80%93_A_Finnish_initiative

Ουγγαρία – Η καθημερινή φυσική αγωγή ως μέρος της προαγωγής της υγείας στα σχολεία⁶

Οι τομείς της δημόσιας υγείας και της εκπαίδευσης στην Ουγγαρία κατάφεραν να επιτύχουν από κοινού την υποχρεωτική και σταδιακή εφαρμογή της καθημερινής φυσικής αγωγής για όλους τους μαθητές. Αυτή η πρωτοβουλία στοχεύει στη μείωση της σωματικής αδράνειας για να μετριάσει τις ΜΣΠ μεταξύ των μαθητών, έναν μείζονα παράγοντα κινδύνου για τις μη μεταδοτικές ασθένειες. Το μάθημα φυσικής αγωγής έχει σκοπό να συμβάλει στους στρατηγικούς στόχους της ολιστικής προαγωγής της υγείας στα σχολεία βελτιώνοντας: τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική υγεία όλων των μαθητών, τις σχολικές επιδόσεις, την κοινωνική ενσωμάτωση και την κοινωνική ευημερία.

Ενσωμάτωση της ΕΑΥ (και πιο συγκεκριμένα της μυοσκελετικής υγείας) στην εκπαίδευση⁷

Μια έκθεση του EU-OSHA⁸ παρέχει ολοκληρωμένη εικόνα όσον αφορά στο πώς τα σχολεία μπορούν να συμβάλουν στην έγκαιρη, μακροπρόθεσμη πρόληψη των κινδύνων πρόκλησης ΜΣΠ. Λαμβάνει υπόψη τις διαφορετικές προοπτικές της υγείας και της ασφάλειας στην εργασία, της εκπαίδευσης και της δημόσιας υγείας και διερευνά επιλογές για κοινές πορείες δράσης σε αυτούς τους τρεις τομείς πολιτικής. Η έκθεση υποστηρίζει ότι η συστηματική αντιμετώπιση του ζητήματος της ενσωμάτωσης της υγείας και της ασφάλειας στα σχολεία, θα προαγάγει την ποιότητα της παρεχόμενης εκπαίδευσης και θα αναπτύξει μια νοοτροπία πρόληψης μακροπρόθεσμα. Η έκθεση παρουσιάζει επίσης μια «στρατηγική προσέγγιση για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας και την πρόληψη των ΜΣΠ στα σχολεία».

6 Βλ.: https://oshwiki.eu/wiki/Daily_physical_education_as_part_of_holistic_health_promotion_in_Hungarian_schools και https://oshwiki.eu/wiki/Application_of_special_exercises_in_physical_education._The_Hungarian_prevention_programme

7 Βλ.: <https://osha.europa.eu/en/themes/mainstreaming-osh-education> και <https://enetosh.net>

8 Βλ. <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=en/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health>

Σχετικά επεισόδια από ταινίες με τον Napo και εναύσματα για συζήτηση

- Συνέχισε να τρέχεις! - Ο Napo στην εκστρατεία «Μειώστε την καταπόνηση» - 2021:
<https://www.napofilm.net/en/napos-films/napo-lighten-load-2021/keep-runin-napo-lighten-load-2021>
- Ο Napo στον χώρο εργασίας:
<https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>
- Εναύσματα για συζήτηση:
<https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>
- Ο Napo για τους δασκάλους - Ο Napo στο... Προστάτεψε το σώμα σου - Κίνδυνοι και Προστασία της πλάτης
<https://www.napofilm.net/el/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

