



Saugiose
darbo vietose
MAŽESNIS KRŪVIS



Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai tarp vaikų ir jaunuolių. Požiūris į rizikos veiksnius ir prevenciją iš viso gyvenimo perspektyvos

Svarbiausi aspektai

- Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai tarp vaikų ir jaunimo itin paplitę.
- Daug jaunuolių į darbo rinką ateina jau turėdami tokių sutrikimų, kurie dirbant gali dar labiau paūmėti.
- Reikia atsižvelgti į visą gyvenimą (nuo vaikystės) patiriamą raumenų ir kaulų sistemos skausmo poveikį.
- Požiūris į raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus iš viso gyvenimo perspektyvos padės jų išvengti VISIEMS darbuotojams, nepriklausomai nuo jų amžiaus.
- Daugelio raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnių galima išvengti.
- Visuomenės sveikatos, švietimo ir profesinės sveikatos sektoriai turėtų bendradarbiauti, kad užkirstų kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams ir skatintų gerą vaikų ir jaunimo raumenų ir kaulų sistemos sveikatą.

Kampanija „Saugiose darbo vietose mažesnis krūvis“

Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA) nuo 2020 m. iki 2022 m. visoje Europoje vykdė kampaniją, kuria siekia informuoti apie su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus ir jų prevencijos svarbą. Kampanijos tikslas yra skatinti darbdavius, darbuotojus ir kitus suinteresuotuosius subjektus dirbti kartu siekiant užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams ir stiprinti ES darbuotojų raumenų ir kaulų sistemą.

Didelis raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimas tarp vaikų ir jaunimo

Tarp vaikų ir jaunuolių (7–26,5 metų), kurie dar mokosi mokykloje, kolegijoje ar universitete ir kurie dar neįsitraukė į darbo rinką, raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimas yra labai didelis – apie 30 proc. Tarp jaunų darbuotojų (15–32 metų amžiaus), įsitraukusių į darbo rinką, vidutiniškai paplitimas yra dar didesnis – apie 34 proc.¹

Paplitimas tarp vaikų ir jaunimo yra didelis dėl keleto priežasčių (kai kurios iš jų pateikiamos toliau). Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus gali sukelti įgyti arba įgimti rizikos veiksniai. Svarbu pabrėžti, kad daugumos įgytų rizikos veiksnių, t. y. fizinių, psichologinių ir socialinių bei ekonominių rizikos veiksnių, iš esmės galima išvengti.

Kodėl svarbu užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams tarp vaikų ir jaunimo

Dėl didelio raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimo tarp vaikų kyla klausimas dėl jaunų darbuotojų. Jie pradeda dirbti jau turėdami raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, kurie dėl darbo gali dar labiau paūmėti.

Štai kodėl sprendžiant raumenų ir kaulų sistemos būklės ir sveikatos problemas turėtų būti vadovaujamasi požiūriu iš viso gyvenimo perspektyvos. Toks požiūris gali padėti geriau suprasti, kaip ir kodėl ilgainiui išsivysto raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai ir kaip galima stiprinti raumenų ir kaulų sistemą. Gera raumenų ir kaulų būklė stiprina žmogaus gebėjimą gyventi ir dirbti². Jei bus galima užkirsti kelią vaikų ir jaunimo raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams, tai padės sumažinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimą tarp darbuotojų (nepriklausomai nuo jų amžiaus). Tai taip pat labai svarbu siekiant užtikrinti sveiką senėjimą.

Atsižvelgiant į tai, kad tvaraus darbo skatinimas per visą darbuotojų profesinį gyvenimą yra prioritetas, reikia atsižvelgti į raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų poveikį visą gyvenimą (pradedant nuo vaikystės).

Pagrindiniai rizikos veiksniai

Manoma, kad nemažai išvengiamų, su darbu nesusijusių rizikos veiksnių yra susiję su didesne vaikų ir paauglių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika. Rizikos veiksniai, be kita ko, yra:

- netinkama mityba ir atsvaris;
- labai mažas ir labai didelis fizinis aktyvumas;
- laisvalaikio veiklos nebuvimas;
- rūkymas ir alkoholio vartojimas;
- bloga ar neteisinga laikysena;
- ilgai trunkantis sėdėjimas³;
- pernelyg dažnas naudojimas elektroniniais prietaisais;
- kuprinės svoris;
- sužalojimai, patirti grojant instrumentu;
- sporto traumos;
- psichikos sveikatos problemos;
- socialinė padėtis ir socialinė nelygybė sveikatos priežiūros srityje.

Tačiau dabartiniai tyrimai rodo nenuoseklius rezultatus ir šiuo metu nėra aiškių įrodymų, patvirtinančių daugelio šių veiksnių sąsają su didesne raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika vaikams ir jaunimui. Tai, be abejo, gali būti siejama su kai kurių esamų tyrimų apribojimais. Vis dėlto duomenys rodo, kad kai kurie rizikos veiksniai, pavyzdžiui, sporto traumos, atsvaris ir neveiklumas, yra susiję su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais.



©iStockphoto / LightFieldStudios

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

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

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



©iStockphoto / Drazen Zigic

Raumenų ir kaulų sistemos skausmo prevencija arba mažinimas tarp vaikų ir paauglių

Informuotumo didinimas

Apskritai mokyklų mokymo programos, švietimo sesijos, medžiaga ar kursai, kuriais siekiama informuoti ir keisti požiūrį ir įgūdžius, yra veiksmingi didinant žinias ir informuotumą apie diskomfortą ir skausmą tiek vaikams, tiek jaunimui. Vis dėlto daugiau žinių nebūtinai lemia geresnį elgesį. Todėl tokios iniciatyvos turėtų būti vykdomos kartu su aktyviomis intervencinėmis priemonėmis (pavyzdžiui, pratybomis). Intervencinės priemonės, kuriomis derinami veiksmai (švietimo intervencinės priemonės ir pratybos), turi daugiau galimybių būti sėkmingos nei atskiri veiksmai.

Fizinis aktyvumas ir mankšta

Raumenų stiprinimo programos, sporto pamokos, mankštos treniruotės ir nauji pedagoginiai metodai, į pamokas integruojantys judesį, yra daug žadančios intervencinės priemonės, kurios gali greitai padėti užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams arba sumažinti jų skaičių. Siekiant tvarių rezultatų, reikėtų skatinti jų laikytis ilgą laiką.

Ergonomika

Be mokymo, teigiamą poveikį turi ergonomiška įranga (specialiai suprojektuotos kėdės, stalai, kompiuterių priedai). Šių dviejų priemonių derinys yra gerosios patirties arba intervencinės priemonės pavyzdys.

Nelaimingų atsitikimų vaikystėje prevencija

Nelaimingų atsitikimų ir sužalojimų skaičių galima veiksmingai sumažinti taikant susižalojimų prevencijos švietimo programas ir saikingą fizinį aktyvumą.

Dirbkite kartu!

Visuomenės sveikatos, švietimo ir profesinės sveikatos sektoriai turi bendradarbiauti, kad užkirstų kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams ir stiprintų vaikų ir jaunimo raumenų ir kaulų sistemą. Tai galima padaryti, be kitų veiksmų, skatinant fizinį aktyvumą, žaidimus ir sportą mokyklose, taip pat įtraukiant sveikatos ir saugos klausimus į švietimo sistemą. Toliau pateikiama keletas praktinių pavyzdžių.

Austrijos iniciatyva „Judri mokykla“⁴

Pirminis iniciatyvos „Moving School Austria“ (Austrijos „Judri mokykla“) tikslas buvo kovoti su didėjančiu studentų sveikatos problemų skaičiumi, kurį iš dalies lemia laikas, praleistas sėdint, ir nepakankamas fizinis aktyvumas, suteikiant daugiau galimybių sportuoti mokyklose. Nuo pradinio į sveikatą orientuoto tikslo buvo pereita prie holistinio tikslo mokytis per pratimus. Pagal šį metodą fizinė veikla pasitelkiama siekiant padėti gerinti mokyklų švietimo kokybę. Iniciatyva yra plačiai paplitusi visoje šalyje ir ją remia pagrindiniai švietimo sektoriaus suinteresuotieji subjektai, visų pirma valstybinės švietimo institucijos, taip pat darbuotojų saugos ir sveikatos sektorius, pavyzdžiui, Austrijos darbuotojų kompensavimo valdyba (angl. Austrian Workers' Compensation Board, AUVA).

Suomijos vykdoma programa „Schools on the Move“ („Judrios mokyklos“)⁵

Suomijos programa „Schools on the Move“ yra moksliniais tyrimais pagrįsta programa, skirta fiziniam aktyvumui mokyklose skatinti. Nuo 2010 m. iš bandomojo projekto ji tapo visą šalį apimančia programa, kuria naudojasi daugiau kaip 90 proc. Suomijos bendrojo lavinimo mokyklų.

Programos tikslas – didinti vaikų ir jaunimo fizinį aktyvumą mokykloje. To siekiama, kad mokyklos kultūra, o kartu ir kasdienis gyvenimas mokykloje, taptų aktyvesnis. Programoje mažiau dėmesio skiriama konkrečiam tikslui, o daugiau – bendram fizinio aktyvumo didinimui kasdieniame mokyklos gyvenime, kuris savo ruožtu turėtų paskatinti kitus teigiamus pokyčius. Pirminiai tikslai yra geresnis fizinis pasirengimas, mokymosi skatinimas ir geresnis socialinis klimatas.

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

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

Vengrijos iniciatyva – kasdienis fizinis ugdymas kaip sveikatingumo skatinimo mokyklose dalis (angl. Daily physical education as part of health promotion in schools)⁶

Vengrijos visuomenės sveikatos ir švietimo sektoriuose pavyko pasiekti, kad visiems moksleiviams būtų privalomai skiriamas kasdienis fizinis ugdymas ir kad jis būtų palaipsniui įgyvendinamas. Šia iniciatyva siekiama sumažinti studentų fizinį neaktyvumą, kad būtų sumažintas pagrindinis neužkrečiamųjų ligų, pvz., raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, rizikos veiksnys. Fizinio ugdymo pamokomis siekiama prisidėti prie strateginių holistinio sveikatingumo skatinimo mokyklose tikslų gerinant visų mokinių fizinę, psichinę ir emocinę sveikatą, akademinius rezultatus, integraciją ir socialinę gerovę.

DSS (ypač raumenų ir kaulų sistemos sveikatos) integravimas į švietimą⁷

EU-OSHA⁸ ataskaitoje išsamiai apžvelgiama, kaip mokyklos gali prisidėti prie ankstyvos ilgalaikės raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos. Joje atsižvelgiama į skirtingas darbuotojų saugos ir sveikatos, švietimo ir visuomenės sveikatos perspektyvas ir nagrinėjamos galimybės imtis bendrų veiksmų šiose trijose politikos srityse. Ataskaitoje teigiama, kad sistemingai sprendžiant saugos ir sveikatos integravimo į mokyklų programas klausimą, bus skatinama švietimo kokybė ir plėtojama ilgalaikė prevencijos kultūra. Ataskaitoje taip pat pateikiamas „strateginis požiūris į fizinio aktyvumo skatinimą ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją mokyklose“.

6 Žr. https://oshwiki.eu/wiki/Daily_physical_education_as_part_of_holistic_health_promotion_in_Hungarian_schools ir https://oshwiki.eu/wiki/Application_of_special_exercises_in_physical_education_The_Hungarian_prevention_programme.

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

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

Napo filmai ir medžiaga diskusijoms

- Nenustokite bėgioti! – Napas padeda palengvinti naštą! – 2021 m.
<https://www.napofilm.net/en/napos-films/napo-lighten-load-2021/keep-runnin-napo-lighten-load-2021>
- Napas darbo vietoje:
<https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>
- Pokalbio pradžios frazės:
<https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>
- „Napas mokytojams“ - Rūpinkitės savo sveikata kartu su Napu - Nugara
<https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

