



Mišićno-koštani poremećaji kod djece i mladih – cjeloživotni pristup prevenciji za budući naraštaj radnika

Problem – velika učestalost mišićno-koštanih poremećaja kod djece i mladih

- Učestalost mišićno-koštanih poremećaja kod djece i mladih (od 7 do 26,5 godina) koji još nisu ušli na tržište rada vrlo je visoka i iznosi približno 30 %.
- Učestalost poremećaja među mladim radnicima (15 do 32 godine) koji su stupili na tržište rada nešto je viša i iznosi prosječno oko 34 %.

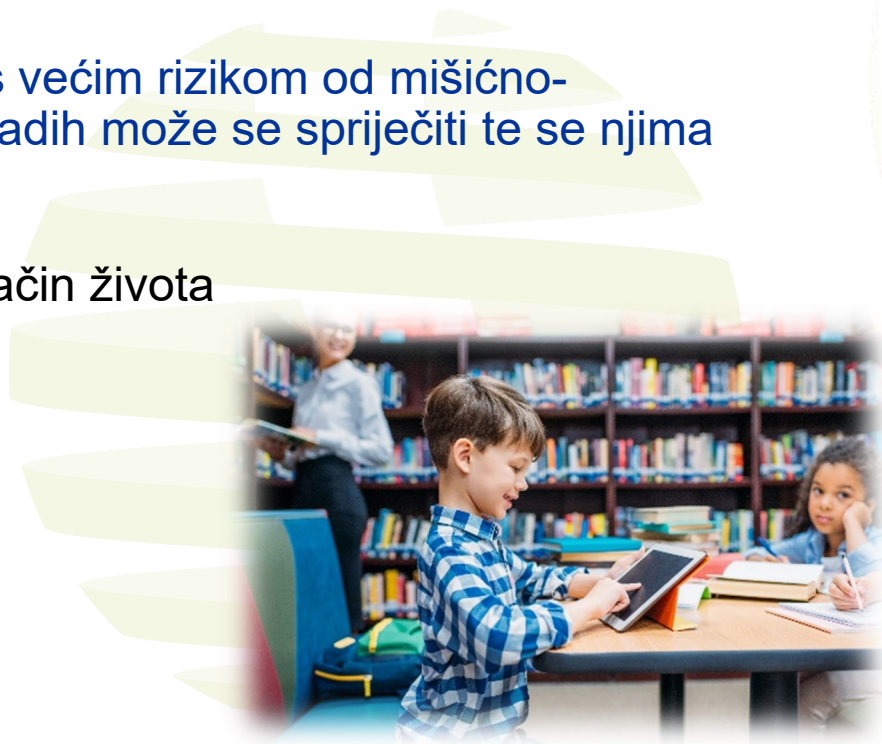
EU-OSHA, Mišićno-koštani poremećaji kod djece i mladih: pojavnost, čimbenici rizika, preventivne mjere, 2021.

Važnost promicanja mišićno-koštanog zdravlja kod djece i mladih

- Mladi na mjesta rada dolaze s već postojećim mišićno-koštanim poremećajima koji se tijekom rada mogu pogoršati.
- Stoga je potreban cjeloživotni pristup glede mišićno-koštanih oboljenja i mišićno-koštanog zdravlja, počevši od djetinjstva.
- Takav bi pristup mogao pridonijeti boljem razumijevanju uzroka i načina razvoja mišićno-koštanih poremećaja tijekom života, kao i načina promicanja mišićno-koštanog zdravlja.
- Prevencija mišićno-koštanih poremećaja kod djece i mladih pomoći će u smanjenju mišićno-koštanih poremećaja među radnicima (neovisno o njihovoj dobi).

Rješavanje mišićno-koštanih poremećaja izvedivo je i moguće

- Većina čimbenika rizika povezana s većim rizikom od mišićno-koštanih poremećaja kod djece i mladih može se spriječiti te se njima može upravljati:
 - Prekomjerna tjelesna težina
 - Tjelesna neaktivnost / sjedilački način života
 - Sportske ozljede
 - Loši ili nepravilni položaji tijela
 - ...



Prevenција mišićno-koštanih poremećaja u školama / strukovno osposobljavanje

- Obrazovanje / obuka učinkoviti su u poboljšanju znanja i osviještenosti.
- Vježbe, kretanje i tjelesna aktivnost brzo doprinose prevenciji ili smanjenju mišićno-koštanih poremećaja.
- Ergonomska oprema uz obuku ima pozitivan učinak.
- Obrazovni programi prevencije i umjerena tjelesna aktivnost mogu učinkovito smanjiti nesreće i ozljede.



Zajednička suradnja!!!

- Javno zdravstvo, obrazovanje i sektori medicine rada trebaju surađivati na prevenciji mišićno-koštanih poremećaja i promicati mišićno-koštano zdravlje među djecom i mladima.
- Mjere kojima se to može postići uključuju promicanje tjelesne aktivnosti, igre i sporta u kontekstu škola i uključivanje zdravlja i sigurnosti u obrazovanje.
- **Neki primjeri uključuju:**
 - „Škola u pokretu” – Austrija
 - „Škole u pokretu” – Finska
 - „Dnevna nastava tjelesnog odgoja kao sastavni dio promicanja zdravlja u školama” – Mađarska
 - Uključivanje sigurnosti i zdravlja na radu (točnije, mišićno-koštanog zdravlja) u obrazovanje – EU-OSHA



1. primjer – „Škola u pokretu” – Austrija

- Cilj: ublažiti porast zdravstvenih problema kod učenika – djelomično uzrokovanih količinom vremena provedenom sjedeći i manjkom tjelesne aktivnosti – putem veće ponude tjelesnih vježbi u školama.
- Tjelesnom aktivnošću poboljšava se obrazovna kvaliteta škola.
- Inicijativa je raširena u cijeloj zemlji.
- Podupiru je ključni dionici, posebice:
 - državna obrazovna tijela,
 - sektor sigurnosti i zdravlja na radu, npr. **Austrijska institucija** za osiguranje od ozljeda na radu (AUVA)

Više informacija dostupno je na: [Austrijski model škole u pokretu: škola je kvalitetna ako djeci omogućuje da ostvare svoju prirodnu potrebu za vježbanjem](#)

2. primjer – „Škole u pokretu” - Finska

- Cilj: povećati tjelesnu aktivnost djece i mladih tijekom vremena provedenog u školi razvijanjem školske kulture u kojoj bi školska svakodnevnica bila aktivnija.
- Projekt je općenito usredotočen na povećanje tjelesne aktivnosti tijekom školske svakodnevice.
 - To bi trebalo dovesti do poboljšanja poput bolje tjelesne kondicije, promicanja učenja i razvijenijeg društvenog okruženja.
- Ovaj se pilot-projekt od 2010. proširio na cijelu zemlju i upotrebljava ga više od 90 % finskih srednjih škola

Više informacija dostupno je na: [Škole i učenici u pokretu – finska inicijativa](#)



3. primjer – „Dnevna nastava tjelesnog odgoja kao sastavni dio promicanja zdravlja u školama” – Mađarska

- Cilj: smanjenje tjelesne neaktivnosti među učenicama radi ublažavanja, među ostalim, mišićno-koštanih poremećaja
- Provođenje dnevne nastave tjelesnog odgoja za sve učenike u mađarskim školama.
- Sat tjelesnog obrazovanja doprinosi poboljšanju tjelesnog, **mentalnog** i emocionalnog zdravlja za sve učenike, akademskog uspjeha, integracije i društvene dobrobiti.

Više informacija dostupno je na: [Provođenje posebnih vježbi u tjelesnom obrazovanju. Mađarski program prevencije i Dnevna nastava tjelesnog odgoja u sklopu promicanja holističkog zdravlja u mađarskim školama](#)

Uključivanje sigurnosti i zdravlja (mišićno-koštanog) u obrazovanje

- Svi koji žele poboljšati sigurnost i zdravlje na radu moraju započeti s njihovim promicanjem već u djetinjstvu.
- Uključivanje – ili integracija – zdravlja i sigurnosti u obrazovanje znači njihovo sustavno uključivanje u školsku nastavu.
- Ako djeca počnu učiti o sigurnosti i zdravlju čim počnu čitati i pisati, to postaje prirodan način njihova rada, igre i života.
- Škole su iznimno pogodne kao okruženja za provedbu rane prevencije i promicanja zdravlja.
- Škole mogu doprinijeti prevenciji mišićno-koštanih poremećaja.

Uvođenje više pokreta u škole – Stvaranje škola u pokretu! Izvješće EU-OSHA-e

- U izvješću EU-OSHA-e daje se sveobuhvatan pregled načina na koji škole mogu doprinijeti ranoj i dugotrajnoj prevenciji mišićno-koštanih poremećaja.
- Izvješće uključuje i „strateški pristup promicanju tjelesne aktivnosti i prevenciji mišićno-koštanih poremećaja u školama”.
- Izvješće je dostupno na:
<https://osha.europa.eu/hr/user/login?destination=hr/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health>



EU-OSHA-ine publikacije i materijali s temom mišićno-koštanih poremećaja kod djece i mladih

- Izvješće – Promicanje mišićno-koštanog zdravlja za bolje škole
- Izvješće – Mišićno-koštani poremećaji kod djece i mladih: pojavnost, čimbenici rizika, preventivne mjere i Sažeto izvješće
- Baza podataka mišićno-koštanih poremećaja – Materijali za buduće naraštaje
- Članci na portalu OSHwiki:
 - Škole i učenici u pokretu – finska inicijativa
 - Austrijski model „škole u pokretu”: škola je kvalitetna ako djeci omogućuje da ostvare svoju prirodnu potrebu za vježbanjem
 - Mišićno-koštani poremećaji kod djece i mladih
 - Mišićno-koštani poremećaji kod učitelja i njihovih pomoćnika
 - Provođenje posebnih vježbi u tjelesnom obrazovanju. Mađarski program prevencije
 - Dnevna nastava tjelesnog odgoja kao dio promicanja holističkog zdravlja u mađarskim školama

Glavne EU-OSHA-ine publikacije i materijali s temom uključivanja sigurnosti i zdravlja na radu u obrazovanje

- Sve publikacije povezane s mladima i uključivanjem sigurnosti i zdravlja na radu u obrazovanje potražite [ovdje](#)
- [Mrežni odjeljak posvećen uključivanju sigurnosti i zdravlja na radu u obrazovanje](#)
- [Napo za učitelje](#)
- [Sigurnost i zdravlje na radu i obrazovanje](#)
- Izvješće – [Uključivanje sigurnosti i zdravlja na radu u obrazovanje](#)
- Izvješće – [Sigurnost i zdravlje na radu u školskom kurikulumu: zahtjevi i aktivnosti u državama članicama](#) i [Sažeto izvješće](#)
- Izvješće – [Izazovi i mogućnosti za uključivanje sigurnosti i zdravlja na radu u sveučilišno obrazovanje](#) http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mainstream_osh_university_education i [Sažeto izvješće](#)
- Izvješće – [Obuka učitelja za podučavanje](#) o rizicima – [Primjeri uključivanja sigurnosti i zdravlja na radu u programe obuke učitelja](#) i [sažeto izvješće](#)
- Izvješće – [Sigurnost i zdravlje na radu i obrazovanje: cjeloviti školski pristup](#)

Pridružite nam se i smanjite opterećenje!

- Više informacija potražite na **mrežnoj stranici** kampanje:
<https://healthy-workplaces.eu/hr>
- Pretplatite se na bilten kampanje:
<https://healthy-workplaces.eu/hr/media-centre/newsletter>
- Pratite aktivnosti i događanja na društvenim mrežama:



#EUhealthyworkplaces