



Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego wśród dzieci i młodych osób – długofalowe podejście do profilaktyki dla przyszłego pokolenia pracowników

Problem – wysoka częstość występowania zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego u dzieci i młodych osób

- Częstość występowania zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego wśród dzieci i młodych osób (w wieku od 7 do 26,5 lat), które nie weszły jeszcze na rynek pracy, jest bardzo wysoka i wynosi ok. 30%.
- Średnia częstość występowania wśród młodych pracowników (w wieku od 15 do 32 lat), którzy weszli na rynek pracy, jest nieznacznie wyższa i wynosi około 34%.

EU OSHA zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego u dzieci i młodych osób: częstość występowania, czynniki ryzyka, środki zapobiegawcze, 2021

Istota promowania zdrowia mięśniowo-szkieletowego wśród dzieci i młodych osób

- Młodzi osoby rozpoczynają już swą pierwszą pracę z istniejącymi zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego, które mogą ulec dalszemu pogorszeniu wraz z rozwojem kariery.
- Konieczne jest przyjęcie podejścia, które pozwoli przeciwdziałać chorobom układu mięśniowo-szkieletowego (począwszy już od dzieciństwa) i zapewnić jego dobry stan przez całe życie.
- Takie podejście pomoże lepiej zrozumieć okoliczności i przyczyny występowania chorób wraz z upływem czasu oraz sposoby promowania zdrowia układu mięśniowo-szkieletowego.
- Zapobieganie zaburzeniom mięśniowo-szkieletowym u dzieci i młodzieży przyczyni się do rzadszego ich występowania wśród pracowników (niezależnie od ich wieku).

Stawianie czoła zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego jest możliwe i wykonalne

- Większość czynników ryzyka związanych ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego u dzieci i młodych osób jest możliwa do uniknięcia i możliwa do opanowania:
 - nadwaga
 - brak aktywności fizycznej / siedzący tryb życia;
 - kontuzje sportowe;
 - zła lub nieprawidłowa postawa;
 - ...



Zapobieganie występowaniu zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego w szkołach / szkolenie zawodowe

- Edukacja jest skuteczna w podnoszeniu wiedzy i świadomości.
- Ćwiczenia fizyczne, ruch i aktywność fizyczna skutecznie i w szybki sposób przyczyniają się do zapobiegania zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego lub ograniczania ich występowania.
- W połączeniu z ćwiczeniami fizycznymi sprzęt ergonomiczny ma pozytywny wpływ na zdrowie układu mięśniowo-szkieletowego.
- Edukacyjne programy prewencyjne i umiarkowana aktywność fizyczna mogą skutecznie ograniczyć liczbę wypadków i urazów.



Współpraca!!!

- Sektory zdrowia publicznego, edukacji i ochrony zdrowia w miejscu pracy muszą współpracować ze sobą w celu przeciwdziałania zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego i promować zdrowy ujęgo zdrowie wśród dzieci i młodzieży.
- Do działań mających pomóc w osiągnięciu tego celu zaliczają się promowanie aktywności fizycznej, gier i sportu w środowisku szkolnym oraz uwzględnianie zdrowia i bezpieczeństwa w edukacji.
- Oto praktyczne przykłady takich działań:
 - „Aktywna szkoła” – Austria
 - „Szkoły w ruchu” – Finlandia
 - „Codzienne wychowanie fizyczne w ramach promowania zdrowia w szkołach” – Węgry
 - Uwzględnienie zagadnienia BHP (zwłaszcza zdrowia układu mięśniowo-szkieletowego) w edukacji – EU-OSHA



Przykład 1 – Aktywna szkoła w Austrii

- Cel: przeciwdziałanie wzrostowi liczby problemów zdrowotnych wśród uczniów – po części wynikających z ilości czasu spędzonego w pozycji siedzącej i braku aktywności fizycznej – poprzez stworzenie większych możliwości prowadzenia ćwiczeń fizycznych w szkołach.
- Aktywność fizyczna jest wykorzystywana do poprawy jakości edukacyjnej szkół.
- Inicjatywa ta jest szeroko rozpowszechniona w całym kraju.
- Przy wsparciu kluczowych zainteresowanych stron, w szczególności:
 - państwowych organów oświaty;
 - sektora bezpieczeństwa i higieny pracy, np. austriackiego zakładu ds. ubezpieczeń wypadkowych (AUVA).

Więcej informacji można znaleźć pod adresem: [Austriacki model aktywnej szkoły: jakość szkoły jest definiowana przez umożliwianie dzieciom zaspokajania swoich naturalnych potrzeb w zakresie ruchu.](#)

Przykład 2 – „Szkoly w ruchu” – Finlandia

- Cel: zwiększenie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w czasie nauki szkolnej w ramach kultury szkolnej w celu zwiększenia aktywności codziennego życia szkolnego.
- Jego głównym celem jest zwiększenie aktywności fizycznej w codziennym życiu szkolnym.
 - Powinno to prowadzić do pozytywnych zmian, takich jak poprawa sprawności fizycznej, promowanie uczenia się i poprawa klimatu społecznego.
- Z projektu pilotażowego w 2010 r. w ogólnokrajowy program wykorzystywany przez ponad 90% fińskich szkół ogólnokształcących

Więcej informacji można znaleźć pod adresem: [Szkoly i uczniowie w ruchu – fińska inicjatywa](#)

Przykład 3 – Codzienne wychowanie fizyczne w ramach promowania zdrowia w szkołach – Węgry

- Cel: ograniczenie braku aktywności fizycznej wśród uczniów w celu złagodzenia m.in. zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego.
- Wprowadzenie codziennych lekcji wychowania fizycznego dla wszystkich uczniów w węgierskich szkołach.
- Lekcja wychowania fizycznego przyczynia się do poprawy zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego wszystkich uczniów; wyników w nauce; integracji i dobrostanu społecznego;

Więcej informacji można znaleźć pod adresem: [Przeprowadzanie specjalnych ćwiczeń wychowania fizycznego. Węgierski program profilaktyki i codzienne lekcje wychowania fizycznego jako część całościowej promocji zdrowia w węgierskich szkołach](#)

Uwzględnienie zagadnienia BHP i zdrowia (mięśniowo-szkieletowego) w edukacji

- Osoby pragnące poprawić bezpieczeństwo i higienę pracy muszą zacząć promować to zagadnienie już wśród dzieci.
- Uwzględnienie zagadnienia zdrowia i bezpieczeństwa w edukacji oznacza jej systematyczne włączanie do programu zajęć szkolnych.
- Jeśli dzieci zaczynają uczyć się o zdrowiu i bezpieczeństwie w tym samym czasie co czytać i pisać, tematyka ta staje się naturalnym elementem ich stylu pracy, zabawy i życia.
- Szkoły są w wysokim stopniu przystosowane do wdrażania wczesnej profilaktyki i promocji zdrowia.
- Szkoły mogą przyczynić się do zapobiegania zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego

Więcej ruchu w szkołach – zakładanie szkół, w których rządzi ruch! Raport EU-OSHA

- Raport EU-OSHA zawiera kompleksowy przegląd sposobów, w jakie szkoły mogą przyczynić się do wczesnej, długookresowej profilaktyki zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego.
- Zawiera on także strategiczne podejście dotyczące promowania aktywności fizycznej i zapobiegania zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego w szkołach.
- Raport dostępny pod linkiem:
<https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=en/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health>



Publikacje i zasoby EU-OSHA dotyczące zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego oraz dzieci i młodzieży

- Raport – Lepsze szkoły dzięki zdrowemu układowi mięśniowo-szkieletowemu
- Raport: „Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego u dzieci i młodzieży: występowanie, czynniki ryzyka, środki zapobiegawcze” oraz sprawozdanie podsumowujące
- Baza danych dotycząca zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego – zasoby przyszłych pokoleń
- Artykuły OSHwiki:
 - Szkoły i uczniowie w ruchu – fińska inicjatywa
 - Austriacki model „aktywnej szkoły”: jakość szkoły jest definiowana przez umożliwianie dzieciom zaspokajania swoich naturalnych potrzeb w zakresie ruchu.
 - Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego u dzieci i młodzieży
 - Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego u nauczycieli i asystentów dydaktycznych
 - Przeprowadzanie specjalnych ćwiczeń w ramach wychowania fizycznego Węgierski program prewencyjny
 - Codzienne wychowanie fizyczne w ramach całościowego promowania zdrowia w węgierskich szkołach

Główne publikacje i zasoby EU-OSHA skupiające się na uwzględnianiu tematyki BHP w edukacji

- Wszystkie publikacje dotyczące młodych osób oraz uwzględniania tematyki BHP w edukacji można znaleźć [tutaj](#).
- [Obszar internetowy poświęcony uwzględnianiu tematyki BHP w edukacji](#)
- [Napo dla nauczycieli](#)
- [BHP i edukacja](#)
- Raport – [uwzględnianie tematyki bezpieczeństwa i zdrowia w pracy w edukacji](#)
- Raport – [BHP w programie nauczania szkolnego: wymogi i działania w państwach członkowskich oraz sprawozdanie posumowujące](#)
- Sprawozdanie – [Wyzwania i możliwości w zakresie uwzględniania tematyki BHP w szkolnictwie wyższym](#)http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mainstream_osh_university_education oraz sprawozdanie podsumowujące
- Raport – [Szkolenie nauczycieli w zakresie kształcenia dotyczącego ryzyka – Przykłady uwzględnienia tematyki BHP w programach szkolenia nauczycieli oraz sprawozdanie podsumowujące](#)
- Raport – [Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz edukacja: podejście ogólnoszkolne](#)

Dołącz do kampanii „Dźwigaj z głową”!

- Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej poświęconej kampanii:
healthy-workplaces.eu
- Zapisz się na nasz biuletyn o kampanii:
<https://healthy-workplaces.eu/pl/healthy-workplaces-newsletter>
- Śledź aktualne informacje o działaniach i wydarzeniach w mediach społecznościowych:



#EUhealthyworkplaces

Tłumaczenie wykonane przez Centrum Tłumaczeń (CdT, Luksemburg), na podstawie oryginału w języku angielskim.