



Afecțiunile musculoscheletice (AMS) în rândul copiilor și tinerilor – o abordare a prevenției de-a lungul vieții pentru generația viitoare de lucrători

Problema - Prevalența mare a afecțiunilor musculoscheletice în rândul copiilor și tinerilor

- Prevalența afecțiunilor musculoscheletice la copii și tineri (cu vârsta între 7 și 26,5 ani) care nu au intrat încă pe piața muncii este foarte mare, ridicându-se la aproximativ 30 %.
- Prevalența medie la lucrătorii tineri (cu vârsta între 15 și 32 de ani) care sunt angajați pe piața muncii este puțin mai mare, de aproximativ 34 %.

EU-OSHA, Afecțiunile musculoscheletice în rândul copiilor și al tinerilor: prevalență, factori de risc, măsuri preventive, 2021

Importanța promovării sănătății musculoscheletice a copiilor și tinerilor

- Când ajung la locul de muncă, tinerii suferă deja de afecțiuni musculoscheletice, care pot fi agravate de muncă.
- Este necesară o abordare de-a lungul vieții pentru afecțiunile musculoscheletice și sănătatea musculoscheletică (care începe din copilărie).
- Astfel, se poate înțelege mai bine cum și de ce apar afecțiunile musculoscheletice de-a lungul vieții și cum se poate promova sănătatea musculoscheletică.
- Prevenirea AMS la copii și tineri va contribui la reducerea prevalenței AMS în rândul lucrătorilor (indiferent de vârstă).

Combaterea AMS este posibilă și realizabilă

- Majoritatea factorilor de risc asociați cu risc mare de AMS la copii și tineri pot fi preveniți și gestionați:
 - excesul de greutate
 - lipsa activității fizice / sedentarism
 - accidente sportive
 - poziții greșite sau incomode
 - ...



Prevenirea AMS în școli / învățământul profesional

- Studiile / formările sunt eficiente în ceea ce privește lărgirea cunoștințelor și creșterea gradului de conștientizare.
- Exercițiile, mișcarea, activitatea fizică influențează rapid prevenirea sau reducerea AMS.
- Echipamentele ergonomice au, pe lângă antrenament, un efect pozitiv.
- Programele educative din domeniul prevenției și activitatea fizică moderată pot reduce efectiv accidentele și răniile.



Acțiunăm împreună!

- Sectoarele de sănătate publică, învățământ și sănătate în muncă trebuie să acționeze împreună pentru prevenirea AMS și pentru sprijinirea sănătății musculoscheletice în rândul copiilor și tinerilor.
- Printre acțiunile care contribuie la atingerea acestui obiectiv se numără promovarea activității fizice, de recreere și sportive în context școlar și integrarea securității și sănătății în învățământ.
- Printre exemplele practice se numără:
 - „Moving School” (Școala în mișcare) – Austria
 - „Schools on the Move” (Școli în mișcare) – Finlanda
 - „Daily physical education as part of health promotion in schools” (Educația fizică zilnică ca parte din acțiunea de promovare a sănătății în școli) – Ungaria
 - Integrarea securității și sănătății în muncă (SSM) (mai ales sănătatea musculoscheletică) în procesul de învățământ – EU-OSHA



Exemplul 1 – „Moving School” (Școala în mișcare) - Austria

- Scop: prevenirea creșterii problemelor de sănătate în rândul elevilor - parțial, din cauza timpului petrecut în poziția șezând și a lipsei de activitate fizică -, oferindu-le mai multe oportunități de a face mișcare în școli.
- Activitatea fizică este folosită pentru a ajuta la îmbunătățirea calității învățământului în școli.
- Inițiativa este răspândită pe tot cuprinsul țării.
- Acțiune susținută de principalele părți interesate, în special:
 - autoritățile naționale din domeniul învățământului
 - Sectorul siguranței și sănătății în muncă, de exemplu Austrian Workers' Compensation Board (AUVA) (Consiliul pentru compensarea lucrătorilor din Austria)

Mai multe informații sunt disponibile la: [Modelul austriac al școlii în mișcare: a face școală de calitate înseamnă a permite copiilor să-și satisfacă nevoia naturală de mișcare.](#)

Exemplul 2 - „Schools on the Move” (Școli în mișcare) - Finlanda

- Scop: creșterea activității fizice în rândul copiilor și al tinerilor pe durata programului de studiu, printr-o cultură școlară care să facă viața școlară cotidiană mai activă.
- Inițiativa acordă o atenție generală unei activități fizice sporite pe durata cursurilor zilnice.
 - Acest lucru duce la evoluții pozitive, precum o condiție fizică mai bună, promovarea învățării și un climat social mai bun.
- De la un proiect pilot în 2010, a devenit un program la scară națională folosit de peste 90 % din școlile generale finlandeze.



Mai multe informații sunt disponibile la: [Schools and Students on the Move – A Finnish initiative \(Școli și elevi în mișcare - o inițiativă finlandeză\)](#)

Exemplul 3: - „Daily physical education as part of health promotion in schools” (Educația fizică zilnică ca parte din acțiunea de promovare a sănătății în școli) – Ungaria

- Scop: reducerea lipsei de activitate în rândul elevilor pentru atenuarea afecțiunilor musculoscheletice, printre altele.
- Implementarea educației fizice zilnice pentru toți școlarii din școlile din Ungaria.
- Ora de educație fizică contribuie la ameliorarea sănătății fizice, psihice și emoționale a tuturor elevilor, la creșterea performanței academice, la o mai bună integrare și la îmbunătățirea stării de bine.

Mai multe informații sunt disponibile la: [Application of special exercises in physical education. The Hungarian prevention programme](#) (Introducerea de exerciții speciale la orele de educație fizică. Programul de prevenție în Ungaria & [Daily physical education as part of holistic health promotion in Hungarian schools](#) (Educația fizică zilnică ca parte din acțiunea de promovare a sănătății în școli)

Integrarea siguranței și sănătății musculoscheletice în învățământ

- Oricine urmărește creșterea siguranței și sănătății în muncă trebuie să înceapă să promoveze această temă deja în rândul copiilor.
- Integrarea - sau includerea - siguranței și sănătății în muncă în sistemul de învățământ înseamnă introducerea sistematică a acestor teme în programa școlară.
- Dacă copiii încep să învețe despre securitate și sănătate așa cum învață să scrie și să citească, acestea vor deveni o parte firească a modului în care muncesc, se joacă și trăiesc.
- Școlile sunt medii foarte potrivite de implementare a prevenției timpurii și de promovare a sănătății,
- putând contribui astfel la prevenirea afecțiunilor musculoscheletice.

Mai multă mișcare în școli - Crearea de școli în mișcare

Raport EU-OSHA

- Raportul EU-OSHA oferă o privire de ansamblu asupra modului în care școlile pot contribui la prevenția timpurie și pe termen lung a afecțiunilor musculoscheletice.
- De asemenea, conține o „abordare strategică pentru promovarea activității fizice și prevenirea afecțiunilor musculoscheletice în școli”.
- Raport disponibil la:
<https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=en/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health>



Publicații și materiale EU-OSHA despre afecțiunile musculoscheletice la copii și tineri

- Raport - Școli mai bune prin promovarea sănătății musculoscheletice
- Raport - Afecțiunile musculoscheletice în rândul copiilor și al tinerilor: prevalență, factori de risc, măsuri preventive și Raport de sinteză
- Baza de date AMS – Resurse pentru generații viitoare.
- Articole OSHwiki:
 - Schools and Students on the Move – A Finnish initiative (Școli și elevi în mișcare - o inițiativă finlandeză)
 - Modelul austriac al școlii în mișcare: a face școală de calitate înseamnă a permite copiilor să-și satisfacă nevoia naturală de mișcare.
 - Musculoskeletal Disorders in Children and Young People (Afecțiunile musculoscheletice la copii și tineri)
 - Afecțiunile musculoscheletice la profesori și asistenți didactici
 - Introducerea de exerciții speciale la orele de educație fizică. Programul de prevenție în Ungaria
 - Educația fizică zilnică ca parte din acțiunea de promovare a sănătății în școli

Publicații și materiale principale ale EU-OSHA despre introducerea SSM în învățământ

- Toate publicațiile despre tineri și introducerea SSM în învățământ pot fi consultate [aici](#)
- [Spațiu web dedicat introducerii SSM în învățământ](#)
- [Napo pentru cadre didactice](#)
- [SSM și sistemul de învățământ](#)
- Raport - [Mainstreaming occupational safety and health into education](#) (Introducerea securității și sănătății în muncă în învățământ)
- Raport - [OSH in the school curriculum: requirements and activities in the Member States](#) (SSM în programa școlară: cerințe și activități în statele membre) & [Summary report](#) (Raport de sinteză)
- Raport - [Challenges and opportunities for mainstreaming OSH into university education](#) http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mainstream_osh_university_education (Provocări și oportunități privind introducerea SSM în învățământul universitar) & [Summary report](#) (Raport de sinteză)
- Raport - [Training teachers to deliver risk education – Examples of mainstreaming OSH into teacher training programmes](#) (Formarea cadrelor didactice în domeniul educației privind riscurile - exemple de introducere a SSM în programele de formare a cadrelor didactice) & [Summary report](#) (Raport de sinteză)
- Raport - [Occupational safety and health and education: a whole-school approach](#) (Securitatea și sănătatea în muncă în sistemul de învățământ: o abordare la nivelul întregii școli)

Veniți alături de noi și vă faceți sarcina mai ușoară!

- Pentru mai multe informații, consultați site-ul campaniei:
<https://healthy-workplaces.eu/ro>
- Abonați-vă la buletinul informativ al campaniei:
<https://healthy-workplaces.eu/ro/media-centre/newsletter>
- Urmăriți activitățile și evenimentele noastre pe platformele de socializare:



#EUhealthyworkplaces

Traducere efectuată de Centrul de Traduceri (CdT, Luxemburg), pe baza textului original din limba engleză.