



A 2020 és 2022 közötti időszakra szóló „Egészséges munkahelyek” kampány **LEGYEN KÖNNYEBB A TEHER!**

Pszichoszociális tényezők a munkával összefüggő váz- és izomrendszeri megbetegedések megelőzésében

Áttekintés

- Pszichoszociális kockázati tényezők és a váz- és izomrendszeri megbetegedések
- Hogyan okoznak pszichoszociális kockázati tényezők váz- és izomrendszeri megbetegedéseket?
- Nem minden pszichoszociális tényező rossz.
- Pszichoszociális kockázatok és a munkába való visszatérés
- Kockázatértékelés
- Megelőző intézkedések



Pszichoszociális kockázati tényezők és a váz- és izomrendszeri megbetegedések

- Bár általában a fizikai kockázati tényezők jelentik a váz- és izomrendszeri megbetegedések kockázatára gyakorolt, munkával kapcsolatos fő hatást, a munkahelyi pszichoszociális tényezők jelentősen hozzájárulhatnak a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatához és egy már meglévő probléma súlyosbodásához.
- A pszichoszociális tényezők és a váz- és izomrendszeri megbetegedések oda-vissza hatnak.
 - A pszichoszociális tényezők hozzájárulhatnak a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásához, és viszont, a betegségnek is lehetnek kedvezőtlen következményei, pl. a munkával való elégedetlenség és a rossz mentális egészség.

A váz- és izomrendszeri megbetegedésekhez kapcsolódó pszichoszociális tényezők



**A kockázat-
értékeléseknek ezen
kockázati tényezők
„kombinációit” is
figyelembe kell
venniük**



- Túlzott munkateher
- Ellentmondásos elvárások és nem egyértelmű szerepek
- Nincs lehetőség részvételre a munkavállalót érintő döntések meghozatalánál és a munkavégzés módjának befolyásolására
- Rosszul irányított szervezeti változások
- A munkalehetőség elvesztésének lehetősége
- Nem hatékony kommunikáció
- A vezetőség vagy a kollégák támogatásának hiánya
- Pszichológiai és szexuális zaklatás, harmadik személyek által elkövetett erőszak
- A munkával való elégedettség alacsony szintje

Hogyan okoznak pszichoszociális kockázati tényezők váz- és izomrendszeri megbetegedéseket? (1)

- A „stresszválaszon” alapuló különböző elméletek kifejtik, hogy a pszichoszociális tényezők hogyan vezethetnek a váz- és izomrendszeri megbetegedések fokozott kockázatához.
- A káros pszichoszociális tényezőknek való kitettség élettani változásokat eredményez a szervezetben (a „stresszválasz”).
- Az állandósult „stressz” következményei a következők:
 - hormonális változások, például a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásában szerepet játszó catecholaminok vagy kortikoszteroid hormonok felszabadulása;
 - az izomtónus („feszesség”) erősödése;
 - a szövetjavítási mechanizmusok megváltozása;
 - a fájdalom fokozott érzékelése.

Hogyan okoznak pszichoszociális kockázati tényezők váz- és izomrendszeri megbetegedéseket? (2)

- Emellett a kemény fizikai követelmények és a (munkatársaktól és másoktól érkező) támogatás hiánya ahhoz vezethetnek, hogy a munkavállalók gyorsabban próbálnak dolgozni (beleértve azt is, hogy nem tartanak szüneteket) és sietségükben előfordulhat, hogy:
 - nem ügyelnek a biztonságos testtartásra vagy többlet terhet cipelnek (mindkettő növeli az izomsérülés kockázatát),
 - a könnyebb megoldást választják és kockázatot vállalnak (növelve a balesetek kockázatát),
- Így gyakran fordul elő, hogy nem marad elég idő a fizikai regenerálódásra, ami pedig tovább növeli a váz- és izomrendszeri megbetegedések kockázatát.

Hogyan okoznak pszichoszociális kockázati tényezők váz- és izomrendszeri megbetegedéseket? (3)

- A megnövekedett izomfeszültség befolyásolja az izmok és az inak biomechanikus terhelését, ami növeli a túlterhelés kockázatát.
- Számos váz- és izomrendszeri megbetegedés megzavarja a szövetkárosodás és -javítás közötti egyensúlyt, ami gyulladásához vezet. A javítási mechanizmusok stressz okozta változásai tovább zavarják ezt az egyensúlyt és megterhelhetik a szövetregenerálódás folyamatát.
- Más mechanizmusok közvetett módon is működhetnek: például az érzékelt stressz fokozott fájdalomtudathoz (fájdalomészleléshez) vagy a fájdalommal szembeni alacsonyabb toleranciához vezethet.

Nem minden pszichoszociális tényező rossz.

- Az is bizonyított, hogy a pszichoszociális munkakörnyezet pozitív aspektusai hozzájárulhatnak a negatív hatások csökkentéséhez.
- Az olyan tényezők, mint például a jó szociális (kollégáktól vagy vezetőktől érkező) támogatás ellensúlyozhatják a magas munkahelyi elvárásokhoz hasonló tényezők kedvezőtlen hatását.
 - Például, a munkával kapcsolatos mentális elvárások magas szintjéről azt gondolhatnánk, hogy az a váz- és izomrendszeri megbetegedések kockázatát hordozza, azonban bizonyos helyzetekben ez mégsem jár ezzel a negatív hatással, mivel hatását ellensúlyozzák az erős személyes kontroll vagy a szociális támogatás jelentette előnyök.

Pszichoszociális kockázatok és a munkába való visszatérés

- A pszichoszociális tényezők befolyásolhatják a mozgásszervi betegségekben szenvedők munkába való visszatérését is.
- A munkahelyi pszichoszociális kockázati tényezők növelhetik a váz- és izomrendszeri megbetegedések kiújulásának kockázatát. Ezért fontos, hogy foglalkozzanak minden olyan munkahelyi fizikai vagy pszichoszociális kockázattal, amely hozzájárulhatott a váz- és izomrendszeri megbetegedések kezdeti kialakulásához vagy súlyosbodásához.

Kockázatértékelések, pszichoszociális tényezők és a váz- és izomrendszeri megbetegedések



- A kockázatértékelési módszernek széles körűnek kell lennie: a fizikai és pszichoszociális tényezők a munkavállalók fizikai és mentális jóllétét egyaránt befolyásolhatják, ezért ezeket együttesen kell értékelni.
- A problémák okainak meghatározása és a megelőző intézkedések kidolgozása érdekében fontos megérteni:
 - egyrészt az egyes fizikai kockázati tényezők (pl. a terhelés nagysága és gyakorisága, vagy a kényelmetlen vagy ismétlődő mozgások mértéke) szerepét,
 - másrészt pedig azt, hogy az egyes pszichoszociális tényezők milyen mértékben járulnak hozzá a munkavállalók általános terheihez.

Kockázatértékelések, pszichoszociális tényezők és a váz- és izomrendszeri megbetegedések



- A kockázatértékeléseknek a pszichoszociális kockázati tényezők „kombinációit” is figyelembe kell venniük (lásd 4. dia), mivel a magas munkahelyi követelmények különösen károsak, ha közben hiányzik a autonómia és az elismerés és alacsony a szociális támogatás szintje.
- A pszichoszociális tényezőknek közvetlen negatív hatása is lehet a mentális egészségre és jóllétre.
- Az értékeléseknek figyelembe kell venniük a sajátos igényeket a munkavállalók különböző csoportjainál.
- További információk a kockázatkezelésről: „Kockázatértékelés a váz- és izomrendszeri megbetegedésekhez” PPT



- Ha elmarad az intézkedés a kockázatértékelést követően, akkor nem csökken váz- és izomrendszeri megbetegedésekből a munkavállalókat érő terhelés, sem a munkáltatóknál és a társadalomban ennek következtében felmerülő költség.
- A megelőző intézkedések tervezésekor figyelembe kell venni a következőket:
 - Prioritásként kell kezelni a zaklatás vagy erőszak azonosított kockázatait. A munkával kapcsolatos erőszak súlyos biztonsági és egészségügyi probléma lehet, amely fizikai és pszichológiai következményekkel is jár.
 - A prioritások, szerepek és feladatok, valamint a „parancsnoki lánc” tisztázása segíthet a túlzott vagy egymásnak ellentmondó elvárások kezelésében.

Megelőző intézkedések (2)



- A kedvező pszichoszociális tényezők erősítése
 - A kollégák vagy a vezetők támogatásának jobb hozzáférhetősége és minősége kedvező hatású lehet, és
 - hozzájárulhat az egyéb negatív tényezők potenciálisan kedvezőtlen hatásainak ellensúlyozásához is.
- Ezek a módszerek nemcsak megakadályozhatják a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulását, hanem a krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedésekben szenvedők számára is lehetővé tehetik, hogy tovább dolgozzanak.

Csatlakozzon a kampányhoz, hogy könnyebb legyen a teher!

- Bővebb információ a kampány weboldalán található:
<https://healthy-workplaces.eu/hu>
- Iratkozzon fel a kampány hírlevelére:
<https://healthy-workplaces.eu/hu/media-centre/newsletter>
- Kövesse figyelemmel a tevékenységeket és eseményeket a közösségi médián keresztül:



#EUhealthyworkplaces