



ALI VESTE KAJ SO MIŠIČNO-KOSTNE BOLEZNI?

Mišično-kostne bolezni je splošni izraz, ki ga uporabljamo za opisovanje cele vrste obolenj, ki so povezana:

- z mestom: zgornje okončine (roke, dlani in prsti), spodnje okončine (stegna, noge in stopala), trup ali hrbtenica (vključno z vratom), medenični ali prsni obroč;
- s tkivi ali organi: kost, kita, sklep (in sestavni deli), živec, žila itd.
- s patogenimi mehanizmi ali vzroki: mehanski (sila, obremenitev, gibanje, vibracija), organizacijski, psihosocialni (podnebje, kultura, organizacijski odnosi) itd.

Vse to povzroča mišično-kostne bolezni, ki na kratko opišejo številna zdravstvena stanja kot so:

- sindrom napetega vratu ali sindrom karpalne- ga kanala – obolenja določenega mesta;
- teniški komolec in zbadanje v peti – kar se na- naša tako na prizadeto tkivo kot tudi na mesto (komolec, peta);
- sindrom čezmerne obremenitve ali poškodbe zaradi ponavljajočega preobremenjevanja – temelječ na poškodbi ali patogenih mehaniz- mih...

NAMEN PROJEKTA

Spodbuditi delavce in delodajalce k aktivni pro- mociji bolj zdravih delovnih mest, še posebej tis- tih, kjer se v gradbeništvu najpogosteje pojavljajo mišično kostna obolenja.

Promocija zdravja na delovnem mestu je več kot le izpolnjevanje zakonskih zahtev glede varnosti in zdravja. Pomeni tudi, da delodajalci dejavno pomagajo svojim zaposlenim pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja. Bistvenega pomena je, da so delavci vključeni v ta proces ter da se upoštevajo njihove potrebe in stališča glede organizacije dela in delovnega mesta.

CILJ PROJEKTA

Analiza stanja v desetih gradbenih podjetjih in predstavitev pozitivnega ravnanja za zmanjšanje mišično-kostnih obolenj. Na podlagi projektnih re- zultatov in ugotovitev priprava koristnih informacij za zmanjševanje teh obolenj in posredovanje strokovnih gradiv v gradbena podjetja in delav- cem. Pomoč podjetjem in družbam pri ukrepih za zmanjševanje bolniških odsotnosti in posledičnih stroškov zaradi mišično kostnih bolezni. Ozavešča- nje delavcev in njihovih vodij o zdravem in varnem načinu dela in vzpodbuja delodajalcev k premišlje- ni in trajni promociji zdravja na delovnem mestu.

Projekt promocije zdravja za zmanjševanje absentizma zaradi mišično-kostnih bolezni



Projekt na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in 2016 sofinancira

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Projektni konzorcij:



Sindikat delavcev gradbenih dejavnosti Slovenije

Dalmatinova ulica 4, 1000 Ljubljana
tel.: 01/43 41 220, e: sdgd@sindikat-zsss.si
i: www.sdgd.si

Gospodarska
zbornica
Slovenije

Zbornica gradbeništva in
industrije gradbenega materiala

GZS Zbornica gradbeništva in industrije IGM

Dimičeva 13, 1504 Ljubljana, Slovenija,
t: + 386 1 5898 242, e: zgigm@gzs.si,
i: www.gzs.si/zgigm



Zbornica VZD

Zbornica varnosti in zdravja pri delu

Miklošičeva cesta 38, 1000 Ljubljana
t: 01/430 32 56 e: info@zbornica-vzd.si
i: www.zbornica-vzd.si



POMEMBNEJŠI DEJAVNIKI TVEGANJA NA MOJEM DELOVNEM MESTU

Obstajajo štirje znani in identificirani biomehanski dejavniki, ki zahtevajo sistematičen pristop:

SILA (neposreden mehanični pritisk na telo)



DRŽA (slaba, neprimerna, nenaravna, prisilna drža)



VIBRACIJE TELESA, SLABA RAZSVETLJAVNA ALI HLADNI DELOVNI PROSTORI



GIBANJE (pogosto ponavljajoči se gibi, stalna uporaba rok)



Njihove značilnosti so magnituda in amplituda (na primer število kilogramov ali stopinj kota), število ponovitev in trajanje izpostavljenosti delavca omejitvam.

Povzeto po letaku Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu z naslovom Z delom povezana kostno-mišična obolenja v Evropi (<https://osha.europa.eu/sl/themes/musculoskeletal-disorders>) in publikaciji Mišično-kostne bolezni slabo razumljena »pandemija«, Evropski sindikalni inštitut ETU-I-REHS, Oddelek za varnost in zdravje pri delu HESA.

MOJ MESEČNIK AKTIVNOSTI V IZOGIB MIŠIČNO-KOSTNIM BOLEZNIM

Kaj lahko naredim sam? Nekaj idej podajamo spodaj. Kaj pa vi počnete na delovnem mestu? Zapišite svoje aktivnosti. Najboljše in redne prakse bomo nagradili. Naredite nekaj za svoje zdravje!

GIBALNE AKTIVNOSTI NA DELOVNEM MESTU
(gibalni odmor na del.mestu, sproščanje po zaključku delovnega dne)



UPORABA ZAŠČITNIH SREDSTEV NA DEL.MESTU
(zaščitne rokavice, kolenčniki, opora za zadnjico)



UPORABA ROTACIJE DELOVNEGA MESTA
(menjavanje zaposlenih na sorodnih delovnih mestih)



MOJE TEDENSKE ZDRAVSTVENE TEŽAVE V OPAZOVANEM OBDOBJU

Označite, če vas v opazovanem tednu kaj od naštetega boli in v katerem predelu telesa. Zapišite sproti.

Datum začetka zapisovanja: _____

ZABELEŽKA	1. TEDEN	2. TEDEN	3. TEDEN	4. TEDEN
VRAT, ZG. DEL HRBTA				
SP. DEL				
HRBTA				
RAME, ROKE				
ZAPESTJE, DLANI				
KOLKI, NOGE, KOLENA, STOPALA				
DRUGE ZABELEŽKE O BOLEČINAH IN POČUTJU				



ZABELEŽKA	5. TEDEN	6. TEDEN	7. TEDEN	8. TEDEN
VRAT, ZG. DEL HRBTA				
SP. DEL				
HRBTA				
RAME, ROKE				
ZAPESTJE, DLANI				
KOLKI, NOGE, KOLENA, STOPALA				
DRUGE ZABELEŽKE O BOLEČINAH IN POČUTJU				

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Po končanem obdobju opazovanja pošljite izpolnjen karton na SDGD Slovenije, Dalmatinova ulica 4, 1000 Ljubljana ali na GZS ZGIGM, Dimičeva 13, 1504 Ljubljana