

## Muskuļu un skeleta sistēmas problēmu cēloņi un to novēršana

Balsta un kustību aparāta jeb muskuļu, skeleta un saistaudu slimības ir visizplatītākā ar darbu saistītā problēma Eiropā, tai skaitā arī Latvijā. Gandrīz 24 % Eiropas Savienības valstu darbinieku sūdzas par sāpēm mugurā, bet 22 % – par muskuļu sāpēm. Pētījuma “[Darba apstākļi un riski Latvijā 2013](#)” dati liecina, ka biežākās arodslimības Latvijā pēdējo gadu laikā ir fizisku pārslodžu izraisītās arodslimības, kas saistītas ar smagu fizisku darbu, piespiedu darba pozu un atkārtotām vienveidīgām kustībām (piem., spondiloze, radikulopātija, karpālā kanāla sindroms, artroze). Arī brīvā laika aktivitātes un pārmērīga un nenormēta fiziskā aktivitāte var ietekmēt muskuļu un skeleta sistēmas veselību (piem., pastiprināta nodarbošanās ar sportu, smagu darbu veikšana mājās).

Būtiskākie faktori, kas var veicināt muskuļu un skeleta slimību attīstību:

- Fiziskie faktori (piem., smagumu celšana, kustību atkārtojums, neērtas un statiskas pozas, vibrācija, aukstums vai pārāk liels karstums);
- Organizatoriskie un psihosociālie faktori (piem., paaugstinātas prasības darbā, veikto uzdevumu kontroles trūkums, zems autonomijas līmenis, neapmierinātība ar darbu, atkārtotais, monotons darbs ātrā tempā, kolēģu, uzraugu, vadītāju atbalsta trūkums);
- Individuālie faktori (piem., iepriekšēja slimības vēsture, fiziskās spējas, vecums, liekais svars, smēķēšana).

Jāatzīmē, ka balsta un kustību sistēmas slimības ir uzskatāmas par t.s. “sāpīgajām slimībām” – šo slimību gadījumā cilvēki izjūt sāpes, vēršas pie ārsta, kā arī lieto pretsāpju līdzekļus. Piemēram, pētījuma dati liecina, ka veselības traucējumus izjūt 25,7% nodarbināto, kas darba vietā ir pakļauti darbam piespiedu pozā (piemēram, stāvus, sēdus), 26,4% nodarbināto, kas pārvieto smagus priekšmetus.

Balsta un kustību aparāta slimības visbiežāk izpaužas ar sāpēm rokās, plecu joslā, sprandā, mugurā, kājās, sāpīgām un ierobežotām kustībām noteiktā ķermeņa daļā vai locītavā, muskuļu spēka samazināšanos, roku vai kāju tirpšanu, sāpēm sprandā, ko dažreiz pavada galvas reiboņi un nestabilitātes sajūta, sāpju radītiem miega traucējumiem, nervozitāti un nogurumu.

Dators ir kļuvis par mūsdienīgu cilvēku galveno dzīves balstu, turklāt darba vietas organizācija birojā bez tā nav iedomājama, un cilvēks pavada pie monitora ekrāna lielāko dienas daļu, tai skaitā arī mājās. Ja cilvēks ilgi un nekustīgi sēž, viņa mugurkauls piedzīvo milzīgu slodzi un ar laiku parādās veselības problēmas. Šādu tendenci apliecina arī pētījuma “Darba apstākļi un riski Latvijā” dati, kas parāda, ka 18,9% respondenti, kas vismaz 2 stundas dienā strādā ar datoru, ir minējuši veselības traucējumus.

Turklāt, jāņem vērā, ka arī mazkustīgs dzīvesveids un liekā ķermeņa masa palielina slodzi locītavām un var provocēt sāpju sindroma attīstību.

Diemžēl ergonomiskiem riskiem darbā netiek pievērsta pienācīga uzmanība un nodarbinātie cieš no pārslodzes darbā, piespiedu ķermeņa pozām, ilgstošām darba stundām, aizvien pieaugošas darba intensitātes, nereti - no psihoemocionāla stresa darbā.

Skeleta un muskuļu slimību novēršanai ir vajadzīga saskaņota pieeja, veicot dažādus pasākumus, kas ir gan preventīvi, gan vērsti uz cēloņu novēršanu, gan organizatoriski, gan slimību attīstību novērsoši (t.sk. rehabilitācija), gan slimības pārcietušo darbinieku reintegrācija atpakaļ darba vietā.

Lai izvairītos no muskuļu un skeleta slimību attīstības, un nebūtu jāvēršas pie ārsta un jālieto medikamenti, pirmkārt ir jāatceras par profilaksi un veselības veicināšanu. Regulāra un pareiza fiziskā aktivitāte nostiprina cilvēka organismu, tā orgānus un orgānu sistēmas un muskuļi atrodas tonusā, saites ir elastīgas, locītavas ir kustīgas. Tādējādi ļoti svarīga ir kustība gan ikdienā, gan arī darba vietās, organizējot gan regulāras vingrošanas pauzes, jo sevišķi strādājot pie datora vai veicot darbu piespiedu darba pozā, gan ievērojot atpūtas pauzes, jo sevišķi pie vienveidīgu kustību veikšanas un smagumu pārvietošanas, gan apmeklējot sporta nodarbības (peldot, vingrojot, nūjojot), gan masāžas.

Darba vietas pareiza – ergonomiska iekārošana un dažādu palīgīdzekļu nodrošināšana, piemēram, smagumu celšanai un pārvietošanai, ir tikpat svarīga kā veselības veicināšana, jo arī vērstā uz skeleta un muskuļu sistēmas profilaksi. Darba vietai jābūt iekārtotai atbilstoši ergonomikas prasībām – darba vietai jābūt pielāgotai nodarbinātā psihiskajām un fiziskajām spējām, lai nodrošinātu efektīvu darbu, kas neizraisa draudus cilvēka veselībai un kuru var viegli izpildīt.

Tāpat būtiska ir [obligāto veselības pārbaūžu veikšana](#), kad sarunā ar arodslimību ārstu varētu jau savlaicīgi identificēt veselības traucējumus, lai novērstu arodslimības attīstību. Turklāt arodslimību ārsts varētu sniegt darba devējam un personai ieteikumus darba laika organizēšanai, darba vietas iekārtojumam, dot rekomendācijas veselības uzlabošanai.

Ja tomēr, nākas ciest no muskuļu un skeleta sistēmas sāpēm, ir jāvēršas pie ārsta. Gadījumos, ja šīs sāpes varētu būt saistītas ar darbu, tas noteikti ir jādara zināms ģimenes ārstam, kas nosūta pie arodslimību ārsta. Lai noteiktu slimības saistību ar darba vides faktoriem un [noteiktu arodslimības diagnozi](#), arodslimību ārsts nosūtīs uz ārstu komisiju arodslimībās.

Noderīga informācija:

Plakāts “[Aizsardzība pret muguras traumām](#)”

Plakāts “[Pārvieto smagumu droši](#)”

Plakāts “[Atslodzes vingrinājumi balsta un kustību sistēmai](#)”

Plakāts “[Veselīga izvēle](#)”

Plakāts “[Mēneša mīts – smags darbs un vingrošana](#)”

Plašāka informācija:

[www.stradavesels.lv](http://www.stradavesels.lv)

[www.osha.lv](http://www.osha.lv)