

## Οσφυαλγία

Η οσφυαλγία, γνωστή από την εποχή του Ιπποκράτη, έχει πάρει σήμερα επιδημικές διαστάσεις στις βιομηχανικά ανεπτυγμένες χώρες.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής καθώς και η σημερινή δομή της παραγωγικής διαδικασίας που οδηγεί στην αναγκαστική προσαρμογή του ανθρώπου στις απαιτήσεις της εργασίας έχουν ως αποτέλεσμα το 25 - 35% των ατόμων της παραγωγικής ηλικίας να παρουσιάζουν κάποιο πρόβλημα στη μέση τους.

Το πρόβλημα των ΜΣΠ είναι σημαντικό καθώς οι εργαζόμενοι εκτίθενται όλο και περισσότερο σε παράγοντες κινδύνου που συντελούν στην ανάπτυξη μυοσκελετικών παθήσεων.

Θα πρέπει να τονισθεί ότι η οσφυαλγία δεν είναι αρρώστια αλλά αποτελεί ένα σύμπτωμα, ένα σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά με τη μέση μας, με υπεύθυνη τις περισσότερες φορές τη σπονδυλική μας στήλη.

Παρατηρείται είτε σε περιπτώσεις υπερφόρτωσης της σπονδυλικής στήλης (εργάτες μεταφορών, κλπ.), είτε σε μη σωστή θέση της σπονδυλικής στήλης σε ελαφρές εργασίες (καθιστικές), είτε σε κακώσεις που οφείλονται σε επαναλαμβανόμενη καταπόνηση των στοιχείων που συντελούν στη φυσιολογική λειτουργία της σπονδυλικής στήλης.

Μπορεί να προσβληθεί ο δίσκος (δισκοπάθεια, δισκοκήλη) ή τα διάφορα τμήματα των σπονδύλων (αρθρίτιδα, σπονδυλολίθηση κλπ.).

## Νομοθεσία

- ♦ **ν.1568/85** Υγιεινή και ασφάλεια των εργαζομένων.
- ♦ **π.δ. 17/96 & π.δ. 159/99** Μέτρα για την βελτίωση της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων κατά την εργασία.
- ♦ **π.δ. 397/94** Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας κατά την χειρωνακτική διακίνηση φορτίων που συνεπάγεται κίνδυνος ιδίως για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα των εργαζομένων.
- ♦ **π.δ. 398/94** Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας κατά την εργασία με οθόνες οπτικής απεικόνισης.
- ♦ **π.δ. 16/96** Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας στους χώρους εργασίας.
- ♦ **π.δ. 395/94 π.δ.89/99** Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας για τη χρησιμοποίηση εξοπλισμού εργασίας από τους εργαζόμενους κατά την εργασία τους.
- ♦ **π.δ. 396/94** Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας για τη χρήση από τους εργαζόμενους εξοπλισμών ατομικής προστασίας κατά την εργασία τους.
- ♦ **π.δ. 88/99** Ελάχιστες προδιαγραφές για την οργάνωση του χρόνου εργασίας.
- ♦ **YA 416/16-1-79** Άρθρο 40 καν. ΙΚΑ Αναγνωρισμένες επαγγελματικές ασθένειες
- ♦ **Πρότυπα CEN** (Ευρ. Επιτρ. Τυποποίησης) που σχετίζονται με πρόληψη ΜΣΠ.
- ♦ **απ. Β4373/1205/93** Για την προσέγγιση των νομοθεσιών των κρατών μελών σχετικά με τα Μέσα Ατομικής Προστασίας.
- ♦ **π.δ.377/93 π.δ. 18/96** Προσαρμογή της Ελληνικής Νομοθεσίας στις οδηγίες 89/392/ΕΟΚ και 91/368/ΕΟΚ σχετικά με τις μηχανές.

Στο φυλλάδιο αυτό εκφράζονται οι απόψεις των συγγραφέων και ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται



**Ελληνική Εθνική Επιτροπή**

**«Η Ευρώπη για την Ασφάλεια και την Υγεία στο χώρο εργασίας»**

**Με την συμβολή της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

**Υπουργείο Εργασίας  
και Κοινωνικών Ασφαλίσεων**  
Γενική Διεύθυνση Συνθηκών και Υγιεινής της Εργασίας

## Η πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων που σχετίζονται με την εργασία



**ΑΘΗΝΑ, 2000**

## Τι εννοούμε με τον όρο ΜΣΠ

Με τον όρο μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) εννοούμε τις παθήσεις εκείνες που εμφανίζουν οι μύες, οι τένοντες, οι θύλακοι, τα νεύρα και τα οστά συμπεριλαμβανομένων του αυχένα, των άνω άκρων, της μέσης (περιοχή οσφύος) και των κάτω άκρων. Το αυχενικό σύνδρομο και η οσφυαλγία είναι δύο από τις πιο γνωστές ΜΣΠ όπως και οι τενοντίτιδες και το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.

## Πόσο συχνό είναι το πρόβλημα

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι ΜΣΠ συνδέονται κατά μεγάλο μέρος με την εργασία. Έτσι άλλωστε εξηγείται γιατί τόσοι πολλοί εργαζόμενοι σε κάθε είδος εργασίας και σε κάθε κλάδο απασχόλησης πάσχουν κάθε χρόνο από ΜΣΠ.

## Τι προκαλεί ΜΣΠ

Οι ΜΣΠ οφείλονται στο συνδυασμό κάποιων από τους πιο κάτω αναφερόμενους παράγοντες:

- ✓ επίπονες στάσεις
- ✓ επαναλαμβανόμενες κινήσεις με έντονο ρυθμό
- ✓ χειρωνακτικές εργασίες που απαιτούν δύναμη
- ✓ δονήσεις στα χέρια και τους βραχίονες
- ✓ άμεση μηχανική πίεση σε ιστούς του σώματος
- ✓ ψυχρό περιβάλλον εργασίας
- ✓ τρόπος οργάνωσης της εργασίας
- ✓ πως οι εργαζόμενοι αντιλαμβάνονται την οργάνωση εργασίας (κοινωνικοψυχολογικοί παράγοντες εργασίας).

## Ομάδες υψηλού κινδύνου

- Οι χειρώνακτες
- Οι ηλικιωμένοι εργαζόμενοι
- Γυναίκες εργαζόμενες
- Οι εργαζόμενοι με προσωρινή απασχόληση.

## Μπορούμε να τις προλάβουμε;

Η πρόληψη των ΜΣΠ εντάσσεται στις διαδικασίες που χαρακτηρίζουν την εκτίμηση του επαγγελματικού κινδύνου στους εργασιακούς χώρους.

## Υποχρεώσεις Εργοδοτών

Ο εργοδότης εφαρμόζει τα κατάλληλα μέτρα βάσει των ακόλουθων γενικών αρχών πρόληψης:

- Αποφυγή των κινδύνων.
- Εκτίμηση των κινδύνων που δεν μπορούν να αποφευχθούν.
- της εργασίας στον άνθρωπο.
- Αντικατάσταση του επικίνδυνου από το μη επικίνδυνο ή το λιγότερο επικίνδυνο.
- Προγραμματισμός της πρόληψης.
- Καταπολέμηση των κινδύνων στην πηγή τους.
- Προτεραιότητα στη λήψη μέτρων ομαδικής προστασίας σε σχέση με τα μέτρα ατομικής προστασίας.
- Προσαρμογή στις τεχνικές εξελίξεις.
- Παροχή των κατάλληλων οδηγιών στους εργαζόμενους.

## Υποχρεώσεις Εργαζομένων

Οι εργαζόμενοι έχουν υποχρέωση να εφαρμόζουν τους κανόνες ασφάλειας και υγείας.

## Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε

1. Στο Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων:  
**Γενική Διεύθυνση Συνθηκών και Υγιεινής της Εργασίας**  
Internet: [www.osh.gr](http://www.osh.gr)
  - α. **Διεύθυνση Συνθηκών Εργασίας**  
τηλ: 3214105, 3214327, 3214436, 3213673, 3214417  
Fax: 3214294, e-mail: [grhsa@compulink.gr](mailto:grhsa@compulink.gr)
  - β. **Κέντρο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας**  
τηλ: 3214147, 3214532, 3214820, 3214092  
Fax: 3214197, e-mail: [kya@compulink.gr](mailto:kya@compulink.gr)
2. Στις αρμόδιες υπηρεσίες **Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης Εργασίας** του Σώματος Επιθεώρησης Εργασίας.  
Τηλ: 3702417, 3702426, 3702400
3. **ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.**  
Τηλ: 8200100, FAX: 8200222, e-mail: [info@elinyae.gr](mailto:info@elinyae.gr),  
internet: [www.elinyae.gr](http://www.elinyae.gr)
4. **Κέντρο Διάγνωσης και Ιατρικής της Εργασίας** του ΙΚΑ  
τηλ: 5235803, 5236164
5. **Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία** (Bilbao)  
<http://osha.eu.int/>

## Παραδείγματα μέτρων

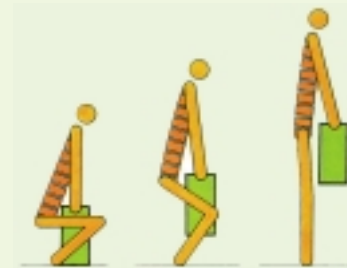
που συντελούν στην αποφυγή πρόκλησης ΜΣΠ

### Εργασία με οθόνες



- Επαρκής ελεύθερος χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο και χρήση πληκτρολογίου με ρυθμιζόμενη κλίση.
- Κατάλληλο κάθισμα εργασίας με ρυθμιζόμενο ύψος και δυνατότητα στήριξης της πλάτης.
- Οργάνωση της εργασίας (αλλαγές δραστηριότητας ή διαλείμματα).

### Ανύψωση φορτίου



- Εκτίμηση κινδύνου για τη ράχη και τη μέση.
- Σωστή μέθοδος ανύψωσης φορτίου.