

Μυοσκελετικές Παθήσεις

Αιτίες, πρόληψη & αντιμετώπιση



Ergonomia

Οκτώβριος
2023

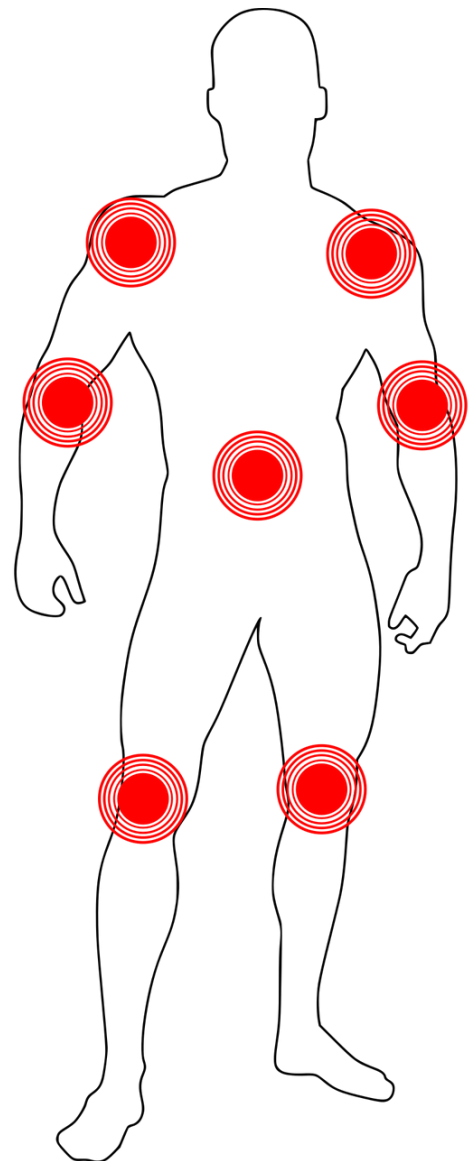
Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε από την ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ Α.Ε., με αφορμή την Εβδομάδα δράσης για τα Οστά και τις Αρθρώσεις:

- 12 Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Αρθρίτιδας
- 16 Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Σπονδυλικής Στήλης
- 17 Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Τραύματος
- 20 Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης

Υπενθυμίζουμε την σημασία ενημέρωσης σχετικά με τις μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να μειώσουμε τις επιπτώσεις τους στη ζωή μας.

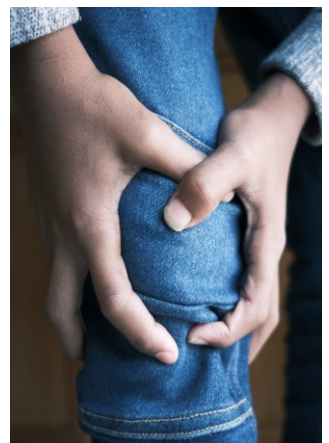
Τα μυοσκελετικά προβλήματα αφορούν οποιαδήποτε ενόχληση, πόνο έως και σοβαρό τραυματισμό. Χαρακτηριστικά παραδείγματα τραυματισμών είναι ο πόνος στην μέση, τον αυχένα, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα αλλά και τα διαστρέμματα.

Η φύση του εργασιακού περιβάλλοντος μπορεί να συμβάλει στην αρχική εμφάνιση αυτών ή να επιδεινώσει προϋπάρχουσες καταστάσεις.



Αιτίες μυοσκελετικών παθήσεων

- Οι **ατομικοί παράγοντες** αναφέρονται κυρίως στις προϋπάρχουσες παθήσεις κάθε ατόμου.
- Οι **φυσικοί και βιομηχανικοί παράγοντες** αναφέρονται στον τύπο της εργασίας:
Μπορεί να αφορά τον τρόπο διαχείρισης του σώματος σε κινήσεις που περιλαμβάνουν έντονη στασιμότητα ή ορθοστασία, οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις, η έντονη στροφή και κάμψη του κορμιού, η παράταση των έντονων ρυθμών αλλά και τα πλαίσια μέσα στα οποία πραγματοποιείται (συνθήκες ψύχους, ανεπαρκής φωτισμός, έντονοι κραδασμοί).
- Οι **ψυχοκοινωνικοί παράγοντες** αφορούν τις απαιτητικές θέσεις, την πολύωρη εργασία, την απουσία διαλειμάτων καθώς και την παράλειψη αιτημάτων αλλαγής στάσεων εργασίας.

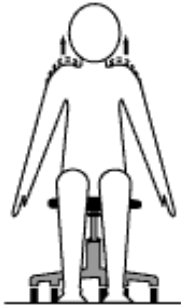


Γενικά μέτρα πρόληψης μυοσκελετικών παθήσεων

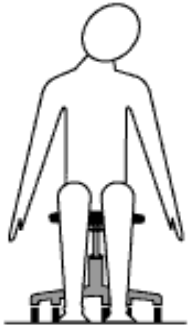
- Σωστή διαρρύθμιση του χώρου, έτσι ώστε να ευνοείται η σωστή **εργονομική θέση** του εργαζομένου.
- Παροχή του κατάλληλου **προστατευτικού εξοπλισμού** αναλόγως με το είδος της θέσης και τις ανάγκες που έχει αλλά και η τήρηση των κανόνων εφαρμογής από τους ίδιους τους εργαζομένους.
- Διαχείριση του εκάστοτε εργασιακού πόστου με **συχνά διαλείμματα και εναλλαγές**.
- Διαρκή **εκπαίδευση και ενημέρωση** όσον αφορά τους παράγοντες κινδύνου και τα ειδικά μέτρα πρόληψης που αφορούν την αντίστοιχη εργασιακή θέση (CDC).
- **Αλλαγή εργασιακής θέσης**, σε περίπτωση που ο τραυματισμός δεν επιτρέπει την παραμονή σε αυτή και δυσκολεύει την ποιότητα της καθημερινότητας.
- Επιπλέον, μέσω των **προληπτικών εξετάσεων** για μυοσκελετικές παθήσεις, μπορεί να γίνει έγκαιρα αντιληπτό κάποιο πρόβλημα που μπορεί να οφείλεται σε τραυματισμούς ή χρόνια κόπωση. Η διαδικασία περιλαμβάνει την λήψη ιστορικού, την εξέταση από ορθοπεδικό και την παραπομπή για περαιτέρω διερεύνηση εάν θεωρηθεί αναγκαίο (OSHA).

Οδηγός για ασκήσεις Κορμού, Αυχένα & Άκρων (1/3)

Ώμοι και λαιμός



Ανασηκώνουμε τους ώμους μέχρι να νιώσουμε ελαφρύ “τράβηγμα” στην περιοχή του αυχένα. Επαναλαμβάνουμε 2-3 φορές.



Προσπαθούμε να ακουμπήσουμε το δεξιό μας αυτί στον δεξιό μας ώμο, “ρίχνοντας” αργά το κεφάλι. Πραγματοποιούμε κι από την άλλη μεριά με τρόπο που σχηματίζουμε έναν πλήρη κύκλο.



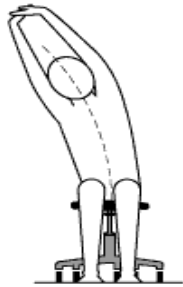
Κάνουμε 5 κυκλικές κινήσεις με τους ώμους με φορά προς τα πίσω. Έπειτα επαναλαμβάνουμε προς τα εμπρός άλλες 5 φορές.



Τοποθετούμε τα χέρια μας πίσω από το κεφάλι και προσπαθούμε να πιέσουμε τις ωμοπλάτες, κάνοντας έκταση στον θώρακα.

Οδηγός για ασκήσεις Κορμού, Αυχένα & Άκρων (2/3)

Πλάτη και πόδια



Πλέκουμε τα δάχτυλα μας και τεντώνουμε τα χέρια μας πάνω από το κεφάλι. Παράλληλα, μπορούμε να λυγίσουμε δεξιά κι αριστερά διατηρώντας την αρχική θέση.



Σε όρθια στάση τοποθετούμε τα χέρια στην μέση. Προσπαθούμε να γείρουμε την πλάτη πίσω ελαφρώς ενώ τα χέρια έχουν την αντίθετη φορά.



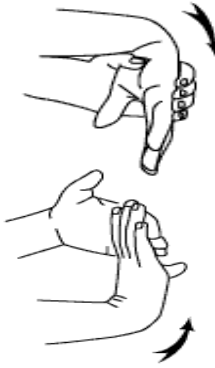
Με τα πόδια σε σταυρωτή θέση, τοποθετούμε το ένα χέρι στην εξωτερική πλευρά του ποδιού που βρίσκεται από πάνω. Εφαρμόζουμε ελαφριά πίεση ενώ κοιτάμε από την αντίθετη πλευρά. Επαναλαμβάνουμε κι από την αντίθετη πλευρά.



Ανασηκώνουμε το πόδι από το πάτωμα και προσπαθούμε να ακουμπήσουμε την μύτη στο γόνατο μας. Επαναλαμβάνουμε κι από το άλλο.

Οδηγός για ασκήσεις Κορμού, Αυχένα & Άκρων (3/3)

Χέρια



Κρατάμε τα δάχτυλα του ενός χεριού και προσπαθούμε να λυγίσουμε τον καρπό μας, τόσο ώστε να νιώθουμε ένα “τέντωμα” για 3-5 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνουμε και με τον άλλο καρπό, συνολικά 5 φορές.

Οι παραπάνω ασκήσεις βοηθούν στη μείωση της καταπόνησης και στη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος.

Συστήνεται να γίνονται **καθημερινά, ανά 1 ώρα** καθιστικής εργασίας και με **διάρκεια τουλάχιστον 5'**

Περισσότερες πληροφορίες:

1. [Μυοσκελετικές παθήσεις | Safety and health at work EU-OSHA \(europa.eu\)](#)
2. [Work-Related Musculoskeletal Disorders & Ergonomics | Workplace Health Strategies by Condition | Workplace Health Promotion | CDC](#)
3. [Directive 2009/104/EC – use of work equipment | Safety and health at work EU-OSHA \(europa.eu\)](#)
4. [CCOHS: Office Ergonomics - Stretching - At the Workstation](#)

