

Kas ve iskelet sistemi hastalıkları önemli bir sorundur. Ancak, mevcut sağlık ve güvenlik yasalarına uyulması ve iyi uygulama örneklerinin takip edilmesiyle bu hastalıklar önlenilmekte ya da sayıları büyük ölçüde azaltılabilmektedir.

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarının önlenmesine yönelik eylemlerin başlıca özellikleri, Avrupa direktiflerinde, Üye Devletlerin yönetmeliklerinde ve iyi uygulamalarda tanımlanmaktadır.

Önleme

Risk değerlendirmesi, işyerindeki tehlikelerin ve kimlerin risk altında bulunduğunun belirlenmesine ve önleyici tedbirler ile risk gözetimi konusunda karar verilmesine yardımcı olmaktadır.

Yapılacak olan değerlendirme holistik/bütünsel bir yaklaşımı temel almalı ve vücut üzerindeki toplam yük değerlendirilmelidir. Normalde, kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarına sebep olan tek bir faktör yoktur — örneğin, elle yük kaldırma çok nadiren tek başına sırt ağrısına yol açmaktadır: sırt problemlerinin ortaya çıkmasında rol oynayan çok çeşitli faktörler bulunmaktadır; stres, titreşim, soğuk ve iş organizasyonu gibi.

Bu nedenle, **kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarıyla ilgili risklerin tümünü göz önünde bulundurmak ve bunlara müdahale etmek için kapsamlı bir yaklaşım benimsemek çok önemlidir.** Risk değerlendirmesi, kas ve iskelet sistemine etki edebilecek risklerin mümkünse tamamen ortadan kaldırılmasını, ya da azaltılmasını hedefleyen bir dizi eylemin uygulamaya konmasıyla tamamlanmalıdır. Önleyici eylemler belirlenirken, mümkün olan bir dizi değişiklik de göz önünde bulundurulmalıdır:

İşyeri — örneğin, yüksek kuvvet uygulanmasını gerektiren görevlerde çalışanların bu eylemleri biçimsiz, static çalışma pozisyonlarında gerçekleştirmelerini önlemek için genel yerleşimde değişiklik yapılabilir mi?

İş ekipmanları — örneğin, kullanılan araçların tasarımı ergonomik mi? Bir görevin yerine getirilmesi için ihtiyaç duyulan kuvveti azaltmak için enerjiyle çalışan araçlar kullanılabilir mi? Bu tür araçların kullanımı el ya da kol titreşimine maruziyeti artırır mı?

Çalışanlar — çalışanların ergonomik faktörler konusunda bilinç düzeylerinin artırmak ve güvenli olmayan çalışma koşullarını farketmelerini ve bunlardan kaçınmalarını sağlamak için eğitim vermek şarttır. Bunun da ötesinde, önlemenin neden bu kadar önemli olduğu ve risklerin göz ardı edilmesi durumunda nelerin meydana gelebileceği konusunda çalışanları ikna etmek gerekir. Ayrıca, iyi uygulama ve çalışma yöntemlerini benimsemenin, hastalıklardan kaynaklanan sıkıntıların azaltılması ve gelir kaybının önlenmesi gibi faydaları konusunda da çalışanlar bilinçlendirilmelidir;

Görevler — en önemli gerekliliklerden biri de uygulanan kuvvet miktarını, tekrarlayan hareketleri, biçimsiz duruşları ve/veya titreşimi azaltarak yapılan işin fiziksel yükünü hafifletmektir. Bu, genellikle yeni araçların ya da çalışma yöntemlerinin kullanılmasını gerektirir;

iş yönetimi — örneğin, takip edilen çalışma prosedürleri daha iyi planlanabilir ya da güvenli çalışma sistemleri uygulamaya konabilir. Tekrarlı hareketleri, el ile kuvvet uygulaması gerektiren eylemleri, ve uzun süre eğilmeyi veya bükülmeyi gerektiren hareketleri azaltmak için bu tür hareketleri içeren görevler sırayla farklı çalışanlara verilebilir;

işletme düzeyinde — uygulanabilecek pratik çözümlerin içinde, yorgunluğu azaltmak için uygun çalışma/dinlenme oranlarının benimsenmesi, molaların organize edilmesi ve iş rotasyonu gibi çözümler yer almaktadır. Kurumsal düzeyde, kas ve iskelet sistemi hastalıklarının belirlenmesi ve kontrol altına alınması ile güvenlik ve gözetim tedbirlerinin geliştirilebilmesi konusunda üst düzey yönetimin kararlılığını ve katılımını sağlamak için güçlü bir güvenlik kültürü geliştirmeye yönelik bir politikanın benimsenmesi teşvik edilmelidir.

Aşağıdaki konulara da ayrıca önem verilmelidir:

sağlık gözetimi;

düzenli eğitim;

çalışanların bilgilendirmesi ve görüşlerinin alınması ve

ergonomik çalışma sistemleri.

Önleyici eylemlerin yanında, halihazırda kas ve iskelet sistemi hastalıklarına yakalanmış olan çalışanların görevlerine devam etmelerinin sağlanması, rehabilitasyonları ve yeniden iş hayatına entegrasyonları konusunda uzmanların rolü de büyüktür.