

Bakverkinn burt!

Átak gegn atvinnutengdum einkennum í vöðvum og liðum

Kristinn
Tómasson

Vinnu-
verndarvika
23.-27.
október.
Áskorun til
lækna.

SAMKVÆMT GÖGNUM Tryggingastofnunar má rekja um 30% af örorku hér á landi til geðsjúkdóma og um 20% til stoðkerfissjúkdóma (1). Þetta er svipað og í Danmörku þar sem talið er að 26% þeirra sem eru á örorku séu það vegna stoðkerfissjúkdóma og 25% vegna geðsjúkdóma (2). Ef skoðaðar eru orsakir veikindafjarvasta í Danmörku þá tengjast 24% veikindum í stoðkerfi, 19% slysum og 10% geðsjúkdómum en sjaldnar öðrum sjúkdómum (2). Í rannsókn á vegum Evrópubandalagsins frá 1996 kemur fram að 57% fólks á vinnumarkaði í ríkjum þess kveðst hafa fundið fyrir veikindum vegna vinnu. Algengast er að fólk kvarti um einkenni frá stoðkerfi (30%) og streitu (28%). Tæplega fjórðungur (23%) sagðist hafa misst úr vinnu vegna vinnutengdra sjúkdóma á árinu áður en könnunin var gerð (3).

Vegna upplýsinga af þessu tagi hefur verið ákveðið hjá Evrópsku vinnuverndarstofnuninni (European agency for safety and health at work) að hrinda af stað átaki gegn atvinnutengdum álags-einkennum í vöðvum og liðum. Vinnueftirlit ríkisins tekur þátt í þessu átaki undir kjörorðinu **Bakverkinn burt!**

Ástæða þess að Vinnueftirlitið hefur með þessum hætti lagt áherslu á óþægindi frá baki og hryggsúlu er ekki hvað síst sú að meira en helmingur af stoðkerfisveikindum er í baki og hryggsúlu (4). Samkvæmt Andersson (4) má ætla að bakverkir leggjast á yfir 70% af fólki á lífsleiðinni. Meðal fólks, sem er yngri en 45 ára, er bakveiki algengasta orsök forfalla, önnur helsta ástæða fyrir komum sjúklinga til lækis og þriðja algengasta ástæða þess að fólk fer í uppskurð (4).

Mikilvægi forvarna

Með skipulögðum aðgerðum, svo sem leiðbeiningum til starfsmanna, betri þjálfun, skimun í áhættuhópum og ekki síst meðferð með tilliti til starfa viðkomandi einstaklinga, hefur verið sýnt að draga má verulega úr forföllum frá vinnu (5,6). Þótt aðlögun vinnu-umhverfis að getu og heilsu starfsfólks sé sjaldnast meðal þess sem lækna geta áorkað beint hjá sjúklingum sínum, geta þeir hvatt til þess að störfum sé hagað þannig að komið sé í veg fyrir óheppilegt álag á hreyfi- og stoðkerfi. Í þessu sambandi má benda læknum á greinar sem birtust fyrir um fjórum árum í British Medical Journal undir heitinu **ABC of work related disorders**. Þær fjalla um hvernig sé best fyrir lækna að nálgast ýmis vinnutengd heilsufarsvandamál sjúklinga og er í þessu sambandi vakin sérstök athygli á tveimur greinum um stoðkerfissjúkdóma (7,8). Lækna þurfa að benda sjúklingum

sínum á fræðsluefni um rétta líkamsbeitingu og aðgerðir til að hlífa bakinu, meðal annars við skjávinnu sem getur reynt verulega á bak, háls og herðar (sjá heimasíðu Vinnueftirlitsins: www.ver.is). Einnig er nauðsynlegt að lækna þekki leiðbeiningar í reglugerð um starfsumhverfi þungaðra kvenna (9).

Að lokum er rétt að leggja áherslu á aðalmarkmið heilsuverndar á vinnustöðum, starfsmannaheilsuverndar, sem eru:

1. Að fyrirbyggja óþægindi, sjúkdóma og slysum sem rekja má til atvinnu fólks.
2. Að auka þekkingu vinnuveitenda og starfsfólks á áhættuþáttum í vinnuumhverfi.
3. Að draga úr fjarvistum vegna veikinda og slysa með því að auka öryggi, viðhalda heilsu starfsmanna og aðlaga störf til starfsmönnum (10).

Í vinnuverndarvikunni og í framhaldi af henni er rétt að hvetja lækna til þess að spyrja sig, þegar þeir meta og skoða sjúklinga sína, hvernig þeir geti sem best náð þessum þremur aðalmarkmiðum heilsuverndar á vinnustöðum og þar með bætt heilsufar sjúklinga sinna á vinnualdri eins og frekast er unnt.

Heimildir

1. Thorlacius S, Stefánsson S, Ólafsson S. Umfang og einkenni örorku á Íslandi árið 1996. Læknablaðið 1998; 84: 629-35.
2. Andersen I. Arbejdsmedisin. København: Arbejdstilsynet, Arbejds miljøinstituttet; 1994.
3. Cox T, Griffiths A, Rial-Gonzales E. Research on work-related stress. Luxembourg: European agency for safety and health at work; 2000.
4. Andersson GB. Epidemiological features of chronic low-back pain. Lancet 1999; 354: 581-5.
5. Feldstein A, Breen V, Dana N. Prevention of work-related disability. Am J Prev Med 1998; 14/Suppl. 3: 33-9.
6. Frank J, Sinclair S, Hogg-Johnson S, Shannon H, Bombardier C, Beaton D, et al. Preventing disability from work-related low-back pain: new evidence gives new hope - if we can just get all the players onside. CMAJ 1998; 158: 1625-31.
7. Jayson MI. ABC of work related disorders: back pain. BMJ 1996; 313: 355-8.
8. Hagberg M. Neck and arm disorders. BMJ 1996; 313: 419-22.
9. Reglugerð nr. 679/1998 um ráðstafanir til þess að auka öryggi og heilbrigði á vinnustöðum fyrir starfsmenn sem eru þungaðir, hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti. Reykjavík: Félagsmálaráðuneytið; 1998.
10. Heilsuvernd starfsmanna. Skýrsla nefndar á vegum Vinnueftirlits ríkisins. Reykjavík: Vinnueftirlit ríkisins; 1999.

Höfundur er yfirlæknir
Vinnueftirlits ríkisins,
Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík.
Netfang: kristinn@ver.is