

# Gerincbetegségek foglalkozás-egészségügyi feladatai

Dr. Kudász Ferenc  
Nemzeti Foglalkozás-egészségügyi  
Hivatal

2014.07.02.



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

## Útmutató készítése

- **Pályázat:** Nemzeti Munkaügyi Hivatal, TÁMOP 2.4.8-12
- **Cím:** Útmutató a deréktáji gerincbetegséggel és –gerincműtétet követő állapottal élők munkaköri orvosi alkalmasságának meghatározásához, illetve munkahelyi rehabilitációjuk és a munkaképességük fejlesztésének módszereihez
- **Cél:** megelőzés, ill. kialakult betegség utáni mielőbbi visszatérés a munkába
- **Célcsoport:** foglalkozás-egészségügyi szakorvosok ( prevencióban, gerincbetegek ellátásában résztvevő szakemberek...)
- **„Ötletgazda”:** Dr. Kudász Ferenc ( NMH, Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Főosztály)
- **Tervezett kiadás:** 2014



Nemzeti Munkaügyi Hivatal



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

## Fejlesztő munkacsoport tagjai és feladataik

- **Gerincgyógyászati reumatológia** –fizioterápia, mozgásszervi rehabilitáció: dr.Ferenc Mária, Budai Egészségközpont - Országos Gerincgyógyászati Központ
  - epidemiológia
  - nem műtétes kezelések, rehabilitáció, prevenció, visszatérés a munkába
- **Ortopédiai gerincsebészet**, dr.Bors István, Budai Egészségközpont - Országos Gerincgyógyászati Központ
  - leggyakoribb műtéti megoldások, rehabilitáció, visszatérés a munkába
- **Mozgásszervi rehabilitáció**, foglalkozás-orvostan, társadalom-orvostan: dr.Major Gizella, Újpesti Egészségügyi Nonprofit Kft.
  - foglalkozási rehabilitáció



BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT

## Fejlesztő munkacsoport tagjai és feladataik

- **Ergonómia**: dr.Szabó Gyula, Óbudai Egyetem
  - ergonómiai kóroki tényezők, rehabilitáció, prevenció
- **Gyógytorna**: Fehér Katalin, Budai Egészségközpont - Országos Gerincgyógyászati Központ
  - prevenció, rehabilitáció, gyógytorna lehetőségei, visszatérés támogatása
- **Pszichológia**: Császár Noémi, Bagdi Petra, Harkai Viktória, Mezei Ágnes, Stoll Dániel Péter, Országos Gerincgyógyászati Központ, Pszichoszomatikus Ambulancia Kft
  - gerincbetegségek pszichés okai, a gyógyulás és visszatérés pszichés támogatása
- **Foglalkozás-orvostan**: dr.Nagy-László Nóra, Budai Egészségközpont
  - alkalmassági vizsgálatok, prevenció, rehabilitáció



BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT

## Deréktáji gerincbetegségek csoportosítása

### Specifikus

- pontosan ismerjük az okot: csontritkulás (15%), műtét utáni panaszos állapot ( 10%), deformitás ( 4%), tünetes gerincsérv ( 3%), fejlődési rendellenesség ( 3%), trauma ( 1%), daganat ( 0.7%), gyulladás( 0.29%)

### Nem specifikus > 60 %! – degeneratív gerincbetegségek

- nem ismerjük a pontos okot
- általában túlterhelésből adódik
- pszichoszociális tényezők hatása is erősen érvényesül



BUDAI EGÉSZSÉGGKÖZPONT

## Útmutató témája

Az útmutató a munkaköri alkalmasságot leggyakrabban befolyásoló, alábbi betegségekre vonatkozóan tartalmaz konkrét ajánlásokat:

- deréktáji degeneratív gerincbetegségek csoportja
- gerincsérv műtét és ún. fúziós műtét ( több csigolya rögzítése) utáni állapotok



BUDAI EGÉSZSÉGGKÖZPONT

## Miért ezzel a csoporttal foglalkozunk?

- a derékfájdalom a második leggyakoribb ok, mellyel a betegek felkeresik orvosukat ( háziorvos)
- az emberek 60%-90%-a szenved élete során valamilyen deréktáji megbetegedéstől, bármely adott időpontban az emberek 15% és 42% szenved éppen
- a deréktáji betegségekből 60-70%-uk épül fel 6 héten belül, 70-90%-uk pedig 12 héten belül.

Ez nagy mértékű munkából való kieső időt jelent!

Hazánkban is a derékfájás következtében fizeti ki az OEP legtöbb táppénzes napot!



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

## Kockázati tényezők

- genetikai faktorok (40-70%)
- 50 év feletti kor
- dohányzás
- női nem
- **munkahelyi tényezők**
- **pszichoszociális tényezők : stressz**
- egyéb: otthoni munka, szabadidős tevékenységi szokások, stb.



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

## Foglalkozás-egészségügy feladata

- 1. munkahelyi tényezők megismerése, kockázatok korai felismerése**, kockázat megszüntetésében, csökkentésében, kockázatértékelésben való részvétel, dokumentált tanácsadás, javaslattétel a munkáltató részére
- 2. együttműködés** a munkabiztonság, ergonómia, pszichológia, egyéb terület szakembereivel
- 3. a deréktáji gerincbetegségek korai felismerése (vizsgálat!) a munkavállalók körében (szűrés!), szükség esetén további kivizsgálás kezdeményezése**
  - mind a munkakörnyezetre, a deréktáji betegségeket okozó tényezők feltárására és megszüntetésére
  - mind a munkavállalóra vonatkozóan (szakorvosi ellátás)



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

## Foglalkozás-egészségügy feladata

- 4. a deréktáji gerincbetegséggel élők alkalmasságának elbírálása** az előzetes, időszakos, soron kívüli alkalmassági vizsgálatok során
- 5. a foglalkozási rehabilitációban való aktív részvétel**
- 6. a deréktáji gerincbetegséggel, vagy műtétet követő állapottal élő munkavállaló figyelemmel kísérése, megelőző gondozása**
- 7. a munkahelyeken a megelőzésben, munkahelyi egészségfejlesztésben való aktív részvétel ( pl. mozgásszervi szűrési kampányok, előadások tartása, tájékoztatók átadása)**



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

## Gerincet erősen terhelő tényező

- nehéz fizikai munka
- 10-25 kg közötti teher emelése, 25 kg feletti teher emelése
- görnyedés, guggolás
- előrehajlott testhelyzet
- tartós állómunka
- egyoldalú, ismétlődő, monoton mozgást igénylő munka
- nyomásváltozásban végzett munka
- egésztest-vibrációval járó munka
- fokozottan balesetveszélyes munka
- futószalag melletti munka
- egyéni védőeszköz okozta terhelés



BUDAI EGÉSZSÉGGKÖZPONT

## Gerincet erősen terhelő tényező

- A teher:
  - túl nehéz vagy túl nagy
  - nem kézre álló vagy nehéz fogni
  - instabil vagy tartalma elmozdulhat
  - olyan módon helyezkedik el, hogy annak mozgatása során nincs lehetőség a törzs közelében történő elhelyezésére, vagy a törzs hajlításával vagy elfordításával lehet tartani, illetve mozgatni
  - körvonalai (felszíne) vagy halmazállapota (állaga) miatt valószínű, hogy a munkavállaló sérülését okozza ütközés esetén
- az emelés csak a törzs elcsavarodásával kivitelezhető, a test labilis helyzetében következik be



BUDAI EGÉSZSÉGGKÖZPONT

## Gerincet erősen terhelő tényező

- a teher hirtelen elmozdulhat
- az emelés előrehajolt helyzetben történik
- a padozat vagy a láb megtámasztása labilis
- főként a gerincet érintő túl gyakori vagy túl hosszán tartó fizikai erőfeszítés
- a testi pihenési vagy a regenerációs periódus elégtelen
- az emelési, lerakási vagy továbbítási távolságok túlzottak
- a munkaritmust olyan folyamat szabja meg, amelyet a munkavállaló nem változtathat meg
- a munkavégzéshez alkalmatlan ruházatot, lábbelit vagy más személyes tárgyat visel
- nem rendelkezik megfelelő ismeretekkel, illetve gyakorlattal



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

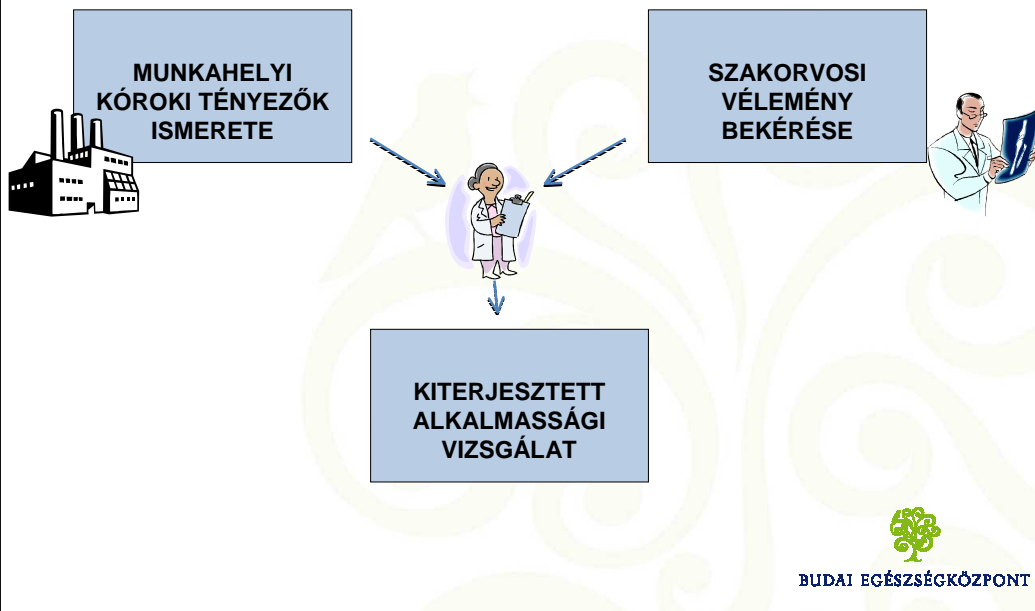
## Gerincet közepesen terhelő tényező

- közepesen nehéz fizikai munka
- 10 kg alatti teher emelése
- térdelés
- oldalra hajlott testhelyzet
- tartós ülőmunka, képernyő előtti munkavégzés
- egyoldalú, ismétlődő, monoton mozgást igénylő munka
- szintkülönbségek közötti munkavégzés - létrázás, lépcsőzés
- zárt, szűk térben végzett munka
- nyomásváltozásban végzett munka (súlytalanság, keszon)
- helyileg ható vibrációval járó munka






BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

## Alkalmassági vizsgálat



## Szakorvosi vélemény - minta

Munkakör tényező		Megengedett 	Könnyített feltételekkel végezhető 	Nem végezhető 
Könnyű munka	fizikai	X		
Közepesen nehéz fizikai munka	nehéz fizikai		X	
Nehéz munka	fizikai			X
10 kg alatti teher emelése		X		
stb....				



## Szemponrendszer kidolgozása a munkába való visszatéréshez

A leggyakoribb betegségek kezelése és műtétek utáni ajánlások kidolgozása a visszatéréshez

pl. gerincsérv műtét után megfelelő gondozás, rehabilitáció mellett:

- 0- 2 hét: intenzív rehabilitáció, gyógytorna, táppénz, varratszedés
- 2-6 hét között: panaszmentes, szövődménymentes esetben, gerincet nem vagy enyhén terhelő munkakörbe visszatérhet (egyéni elbírálással sz.e. könnyített munkakör, munkaidő csökkentés)



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

## Szemponrendszer kidolgozása a munkába való visszatéréshez

- 6. hét után
  - gerincet nem/vagy enyhén terhelő munkakör esetén teljes munkaidőben
  - gerincet közepesen terhelő munkakör esetén könnyítéssel, munkaidő csökkentéssel
  - gerincet erősen terhelő munkakörben nem dolgozhat
- 3 hónap után a gerincet közepesen terhelő munkakörben lehet alkalmas teljes munkaidőben is
- 6 hónap után - gyógyult, tünet – és panaszmentes esetben gerincet erősen terhelő munkakörben is alkalmas lehet
- 1 év után gyógyultnak nyilvánítható



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

## Pszichológiai tényezők

Munkába való visszatérést jelentősen befolyásolják:

- Munkával való elégedettség
- Stressztől való félelem
- Sérüléstől, fájdalomtól való félelem
- Táppénz-érdekeltség



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

## Foglalkozási rehabilitáció: csapatmunka

- eredeti munkakörben, eredeti feltételekkel NEM alkalmas
- **A legfontosabb, hogy a meglévő képességekre koncentráljunk és ne arra, ami elveszett!**
- eredeti munkakörben könnyített munka, munkakörülmények változtatása, ergonómiai változtatások, pl. munkabeosztás, gép, munkaeszköz átalakítása, munkaidő csökkentése, stb.
- pszichés tényezők csökkentése ( pl. túlmunka, darabbér, időkényszer csökkentése)
- korának, képzettségének, egészségi állapotának megfelelő másik munkakörbe való áthelyezés
- más munka végzésére betanítani vagy szakképzésben részesíteni



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

## Prevenció: csapatmunka

- a foglalkozás-egészségügyi orvosnak is rendelkeznie kell alapvető ergonómiai ismeretekkel a kockázatokra vonatkozóan
- mozgásszervi betegek kiszűrése – időben történő beavatkozás a munkahelyen, időben történő kivizsgálás
- oktatás, tanácsadás, tájékoztatás
- munkahelyi egészségfejlesztő program kezdeményezése, részvétel (!)



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

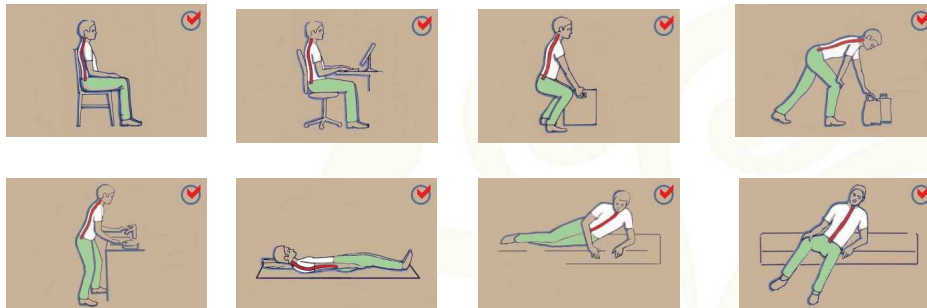
## Általános prevenciós ajánlások a gerincgyógyásztól

- testmozgás, vízi torna, vízi gyógyászat, úszás, lovaglás
- matrac: közepes keménységű
- lábbeli: magas sarkú és lapos sem javasolt
- fűző (tartós viselése nem javasolt)
- szék: rugós alátámasztású, ülőfelület változtatása
- dohányzás kerülése
- a munkahely és az otthon megközelítése (a hosszas vezetés lehetőség szerinti csökkentése, beiktatott tömegközlekedéssel, gyaloglással, stb..)
- egyoldalú terhelés kerülése (pl. megfelelő táskák)
- hosszas ülő munka esetén javasolt beiktatni fél óránként pár perces sétát, nyújtó gyakorlatokat



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

## Oktató füzet - [www.gerinces.hu](http://www.gerinces.hu)



## Nehézségek

- a foglalkozás-egészségügyi orvos nem mindig ismeri a munkahelyet, munkakörülményeket
- a kockázatértékelés, prevenció nem csapatmunka
- a munkáltatóval általában nem együttműködés van, hanem alá-fölérendeltségi viszony
- a rehabilitáció a legtöbb munkáltatónál nem megoldott
- a munkavállaló letagadja betegségeit
- nincs megfelelő kommunikáció a foglalkozás-egészségügyi és gerinc-szakorvos, háziorvos, munkabiztonsági, ergonómiai szakemberek között

## Összefoglalás

Minden szakember egyetértett abban, hogy a munkából való  
hosszas kimaradás csökkenti a visszatérés esélyét, ezért arra  
kell törekednünk, hogy a munkavállaló mielőbb munkába  
állhasson.

(Természetesen a munkáltató érdeke sem lehet egy jó munkaerő  
elvértése!)



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

omni-gyermek!



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT