

## Ar darbu saistītie veselības traucējumi biroja darbiniekiem un ergonomiskie risinājumi

Ženija Roja<sup>1</sup>, Henrijs Kaļķis<sup>2</sup>, Artis Ruiss<sup>3</sup>, Ināra Roja<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Latvijas Universitāte

<sup>2</sup> Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

<sup>3</sup> Latvijas Ergonomikas biedrība

<sup>4</sup> Rīgas 1. slimnīca

**Ievads.** Latvijā tāpat kā citur pasaulē krasi pieaug muskuļu, skeleta un saistaudu sistēmas (MSSS) slimības nodarbinātajiem. Saskaņā ar statistikas datiem pēdējo 10 gadu laikā MSSS slimības veido 49,7 gadījumus uz 100 000 nodarbināto, bet aroda etioloģijas karpālā kanāla sindroms – 48,7 gadījumus uz 100 000 nodarbināto (Darba apstākļi un riski Latvijā, 2013). Minētie veselības traucējumi (mugurkaula spondiloze ar radikulopātiju, tendinīti, tendovaginīti, bursīti, periartrīti u. c.) galvenokārt ir saistīti ar pārslodzi darbā, atsevišķu ķermeņu daļu noslodzi, piespiedu darba pozām.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Pētījuma mērķis bija identificēt, analizēt ergonomiskos riskus biroja darbiniekiem un izstrādāt preventīvos pasākumus to novēršanai. Pētījumā piedalījās 9 biroja darbinieki (7 sievietes un 2 vīrieši) vecumā no 26 līdz 65 gadiem. Pētījumā iesaistīto darba pienākumi bija saistīti ar darbu pie datora un klientu apkalpošana. Veikta nodarbināto aptauja, atsevišķu ķermeņu daļu noslodzes analīzei tika lietota ātrās ekspozīcijas kontroles metode, ķermeņa noslodzes analīzei tika lietota RULA un REBA metode.

**Rezultāti.** Aptaujas rezultāti liecina, ka pamatā nodarbinātie sūdzas par hroniskām sāpēm muguras kakla daļā, mugurkaula krūšu, jostas daļā, kā arī rokās un kājās, ātru acu nogurumu. 78,78% darbinieku darba galdu virsmu augstums un krēslu augstums neatbilst personu antropometriskajiem rādītājiem. Darba galdu virsmu augstumus nevar noregulēt darbam stāvus pozīcijā. Darbiniekiem nav apakšdelma un plaukstas pamatnes balstītāju darba laikā, krēsliem nav galvas atbalstu. Darbinieki sūdzas par neapmierinošu gaisa apmaiņu, 50% darbinieku neapmierina apgaismojums. Biroja darbinieki atpūtas pauzes neizmanto relaksējošiem vingrinājumiem. Atsevišķu ķermeņa daļu noslodzes vērtējums pēc ĀEK metodes uzrāda, ka ekspozīcijas līmenis biroja darbiniekiem ir vidējs un atbilst II riska pakāpei. Augšdelma noslodze un visa ķermeņa noslodze pamatā atbilst II riska pakāpei, bet divām darbiniecēm, kas strādā nepiemērotos apstākļos, – III riska pakāpei. Izstrādātie preventīvie pasākumi vērsti uz darba vides sakārtošanu atbilstoši LR normatīvu prasībām, darba vietu pielāgošanu nodarbināto antropometriskajiem rādītājiem, atpūtas paužu ievērošanu, darba vienmērīgu plānošanu, stresa situāciju novēršanu un nodarbināto apmācību relaksējošiem vingrinājumiem un autogēnā treniņa paņēmieniem.

**Secinājumi.** Nepiemērotas darba mēbeles, piespiedu darba pozas, stresa situācijas, nevienmērīga darba plānošana veicina ar darbu saistīto MSSS slimības biroja darbiniekiem. Būtiska nozīme minēto slimību profilaksē ir ergonomiskiem risinājumiem, kas galvenokārt vērsti uz darba pozas uzlabošanu, darba vides uzlabošanu un nodarbināto izglītošanu.