

Sāpes muskuloskeletālajā sistēmā: Rīgas skolotāju sūdzību analīze

Marija Avota, Elīna Gertmane, Darja Kaļūznaja

*Rīgas Stradiņa universitāte, Aroda un vides
medicīnas katedra, Latvija*

Ievads. Skolās strādājošie galvenokārt ir nodarbināti tieši mācīšanas procesā, un nozīmīgu darba daļu aizņem gatavošanās stundām, skolēnu darbu vērtēšana un ārpusstundu aktivitātes. Novērota tendence, ka skolotājus muskuloskeletālās slimības skar vairāk nekā citu grupu nodarbinātos. Iegūti ir dati par muskuloskeletālo slimību prevalenci skolotāju vidū 40–95 %.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Mērķis – noskaidrot muskuloskeletālās sistēmas strukturālo problēmu biežāko izpausmju, t. i., sāpju prevalenci skolotājiem Rīgā; analizēt riska faktorus, kas saistīti ar sāpēm un muskuloskeletālās sistēmas strukturālām slimībām.

Pētījums tika veikts Rīgas skolās, ievācot informāciju par skolotāju vecumu, dzimumu, aroda riska faktoriem, psihoemocionālo slodzi, sāpju prevalenci muskuloskeletālajā sistēmā, sāpju ietekmi uz darbu un ikdienu, iespējām un metodēm, kā tikt galā ar sāpēm. Pētnieciskā darba dati tika apstrādāti, izmantojot *IBM SPSS Statistics* un *Microsoft Excel* programmu. Izmantota aprakstošās statistikas metode.

Rezultāti. Kopumā tika aptaujāti 152 respondenti – 138 sievietes un 14 vīrieši, dalībnieku vecums – no 21 līdz 73 gadiem (vidējais vecums 45,8 gadi). Sākumskolā strādāja 30 % respondentu, pamatskolā – 46 % un vidusskolā – 24 %. Darba stāžs: 22 % < 10 gadiem, 26 % tas bija 11–20 gadi, 30 % – 21–30 gadi, bet 22 % > 30 gadiem. Pēc slodzes nedēļā respondenti tika sadalīti šādi: 31 % slodze bija līdz 20 stundām, 54 % – 21–30 stundas, 14 % slodze pārsniedza 31 stundu. 40 % respondentu bija normāls $\dot{K}MI$, savukārt 38 % – palielināts $\dot{K}MI$, bet 21 % – aptaukošanās. Visbiežāk skolotāji sūdzējās par sāpēm šādās ķermeņa daļās: muguras lejasdaļā (73 %), plecu (66 %) un kakla (65 %) rajonā. Visvairāk skolotāji sūdzējās par sāpēm, kuru biežums bija 1–2 reizes mēnesī. Respondentu lielākā daļa apgalvoja, ka viņus nomoka vieglas un mērenas sāpes, bet no stiprām un neciešamām sāpēm visvairāk cieta respondenti, kam sāpes lokalizējās muguras lejasdaļā (17 %), muguras augšdaļā (15 %) un pēdās (15 %). Sievietes skolotājas par sāpēm sūdzējās ievērojami vairāk nekā viņu kolēģi vīrieši.

Secinājumi. No 152 respondentiem 90 % atzīmēja, ka pēdējo sešu mēnešu laikā cietuši no sāpēm muskuloskeletālajā sistēmā. Visbiežāk skolotāji cieta no sāpēm muguras lejasdaļā, kā arī plecu un kakla daļā, un sāpju biežums bija 1–2 reizes mēnesī. Lielākajai respondentu daļai bija vieglas un mērenas sāpes, bet stipras un neciešamas sāpes visvairāk atzīmēja tie, kam sāpes lokalizējās muguras lejasdaļā, muguras augšdaļā un pēdās. Pieaugot ķermeņa masas indeksam, palielinājās sūdzību skaits par sāpēm kakla, gurnu un pēdu rajonā. Ergonomiski neatbilstoši iekārtota darbavieta bija saistīta ar sāpēm muguras lejasdaļā, nogurums pēc darba palielināja sūdzību biežumu par sāpēm kakla daļā.

Sāpes muskuloskeletālajā sistēmā ir nozīmīgs iemesls darba kavēšanai – 15 % respondentu to dēļ bija kavējuši darbu.

X