



Warszawa, 25 listopada 2021 r.

Problemy mięśniowo-szkieletowe to aż 16% absencji w pracy
*Zdrowe i bezpieczne miejsca pracy w polskich firmach
nagrodzone w Konkursie Dobrych Praktyk
organizowanym przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy*

Według danych ZUS w 2020 roku zaburzenia mięśniowo-szkieletowe były powodem 16% absencji chorobowych i zajmowały 2-gie miejsce wśród jej przyczyn¹. Ze względu na to, że nieobecność w pracy spowodowana tymi problemami często jest długotrwała oraz generuje koszty rehabilitacji i rent, stanowią one znaczące obciążenie dla systemu ubezpieczeń społecznych. Pracownicy z zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego częściej niż inni twierdzą, że po osiągnięciu 60 roku życia nie będą w stanie wykonywać tej samej pracy, przedwcześnie z niej rezygnują i odchodzą na emeryturę.

Wśród kosztów, jakie firmy ponoszą w związku z zaburzeniami mięśniowo-szkieletowymi, są m.in. czas stracony wskutek absencji i straty wynikające z obniżonej wydajności pracownika. Pogorszenie kondycji fizycznej i psychicznej jest także przyczyną większej liczby błędów popełnianych przez pracowników, a w konsekwencji wypadków przy pracy. Dla pracowników konsekwencje tych zaburzeń są także niebagatelne: czasowa, często długotrwała niemożność wykonywania pracy, obniżenie dochodów, koszty związane z leczeniem i rehabilitacją, czy też zdecydowane pogorszenie się jakości życia.

Coraz więcej osób w Polsce i na świecie cierpi na przewlekłe zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego, czyli dolegliwości kręgosłupa, szyi, pleców, barków i rąk, a także kończyn dolnych. Zazwyczaj są to zaburzenia narastające, wynikające z narażenia na duże przeciążenia powtarzające się w długim okresie czasu. Dzieje się tak na skutek wykonywania obciążającej pracy, starzenia się społeczeństwa, ale także współczesnego stylu życia związanego z długotrwałym siedzeniem i niską aktywnością fizyczną – mówi dr hab. inż. Wiktor M. Zawieska, dyrektor Centralnego Instytutu Ochrony Pracy - Państwowego Instytutu Badawczego (CIOP-PIB).

Zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego można skutecznie zapobiegać i jest to korzystne nie tylko dla zdrowia pracowników i dla systemu ubezpieczeń społecznych, ale także dla kondycji przedsiębiorstw, które chcą utrzymać zatrudnienie i zadowalającą produktywność.

Działania profilaktyczne podejmowane przez firmy powinny być ukierunkowane na:

- zapewnienie ergonomicznych stanowisk pracy
- prowadzenie w firmach programów promujących zachowania prozdrowotne
- edukowanie w zakresie ergonomii stanowiska i organizacji pracy
- monitorowanie stanu zdrowia pracowników i wczesną interwencję.



Identyfikowanie i upowszechnianie przykładów takich działań jest celem **Europejskiego Konkursu Dobrych Praktyk i jego krajowej edycji. W 2021 r. w Konkursie nagrodzono i wyróżniono sześć rozwiązań** zastosowanych w przedsiębiorstwach różnego typu i z różnych branż. Jury konkursu, zorganizowanego przez CIOP-PIB, przyznało:

- I miejsce rozwiązaniu pt. *Program ergonomiczny*, przygotowanemu przez Bridgestone Poznań Sp. z o.o.
- II miejsce rozwiązaniu pt. *Poprawa ergonomii w obszarze produkcji maści*, zastosowanemu przez GSK Pharmaceuticals S.A.
- III miejsce rozwiązaniu pt. *Zmiana organizacji pracy i redukcja ryzyka dla pracowników magazynu w obszarze wysyłek*, opracowanemu przez Kimball Electronics Poland Sp. z o.o.

Przyznano także trzy równorzędne wyróżnienia za rozwiązania:

- *Zastosowanie układu gontów papowych*, zgłoszone przez firmę „Izolacja Matizol” Sp. z o.o., Grupa Selenia
- *Ograniczenie narażenia na wysiłek fizyczny i poprawa ergonomii pracy poprzez wprowadzone rozwiązania techniczne i organizacyjne*, opracowane przez Żywiec Zdrój S.A., Grupa Danone
- *Wyeliminowanie zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego za pomocą rozwiązań projektowych*, wdrożone w firmie ProElite Sp. z o.o.

Rozwiązania nagrodzone w konkursie są przykładami przemyślanego, spójnego działania na rzecz bezpieczeństwa pracy. U jego podstaw leżą nie tylko tak oczywiste dla firm starania o usprawnienie procesów produkcyjnych i podwyższenie efektywności pracy, ale przede wszystkim dbałość o pracowników, ich bezpieczeństwo i zdrowie. Laureaci Konkursu mają to wpisane nie tylko w formalną politykę firm w tym zakresie, ale przede wszystkim w podejście do prowadzenia biznesu, uznające kulturę bezpieczeństwa pracy za jego nieodzowną część. Cieszymy się, że dzięki konkursowi dobre praktyki w zakresie tworzenia zdrowych i bezpiecznych miejsc pracy będą nagłaśniane i upowszechniane wśród innych organizacji, a rozwiązania nagrodzone I i II miejscem wezmą udział w ogólnoeuropejskim etapie Konkursu Dobrych Praktyk, organizowanym przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA) – dodaje dr hab. inż. Wiktor M. Zawieska, dyrektor CIOP-PIB.

W latach 2020-2022 we wszystkich państwach Unii Europejskiej jest prowadzona kampania informacyjna pt. „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy. Dźwigaj z głową”. Na poziomie ogólnoeuropejskim kampania jest koordynowana przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA), a jej krajową edycję



Zdrowe i bezpieczne
miejsce pracy
**DŹWIGAJ
Z GŁOWĄ**



Europejska Agencja
Bezpieczeństwa
i Zdrowia w Pracy



Zdrowe i bezpieczne
miejsce pracy

proceeds Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy. **Patronat honorowy nad polską edycją kampanii objął Zakład Ubezpieczeń Społecznych.** Celem kampanii jest podniesienie poziomu wiedzy i świadomości na temat problemów mięśniowo-szkieletowych związanych z pracą. Jej grupy docelowe to: pracodawcy z sektora prywatnego i publicznego oraz ich organizacje, pracownicy i ich organizacje, specjaliści BHP i dział HR. Więcej informacji: <https://www.ciop.pl/dzwigaj-z-glowa>

Kontakt:

Wioleta Klimaszewska, Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Krajowy Punkt Centralny Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy; ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa,

www.ciop.pl; wioleta.klimaszewska@ciop.pl

Eliza Misińska GENESIS PR; email: euosha@genesispr.pl

ⁱ [Raport o absencji chorobowej \(zus.pl\)](http://raport.zus.pl)