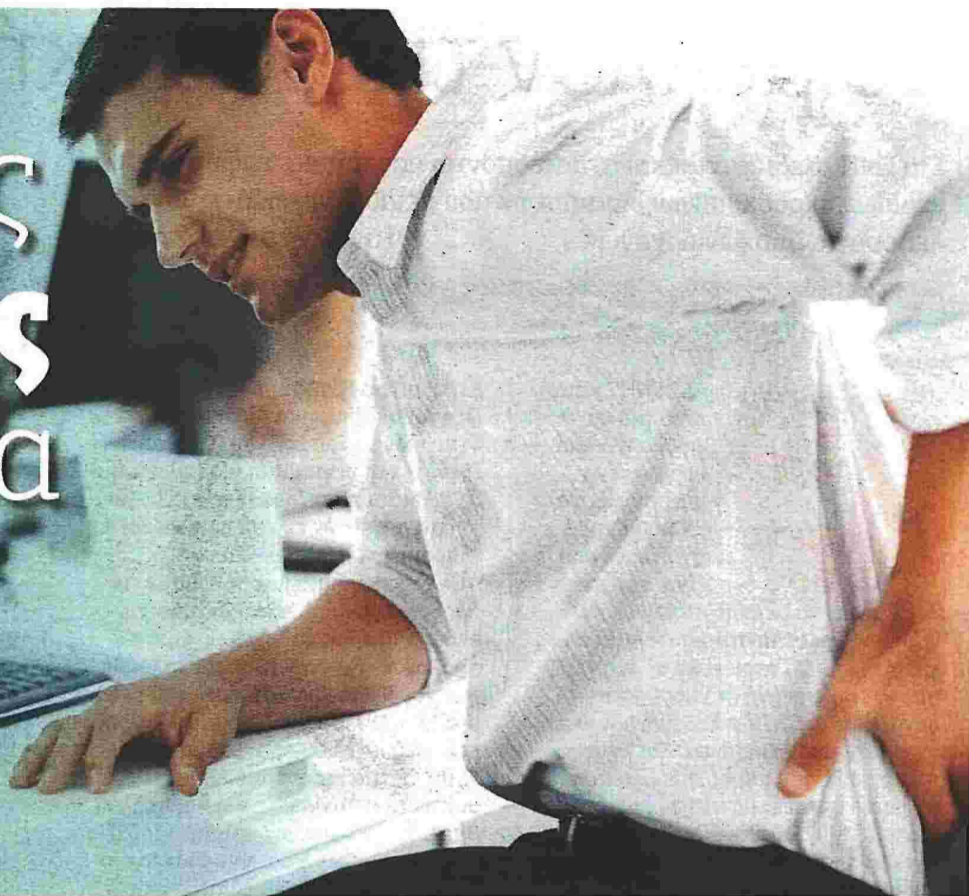


Εκτός εργασίας λόγω... μέσης 16 εκατομμύρια Ευρωπαίοι

Στην Ευρώπη, πάνω από 100 εκατ. άνθρωποι υποφέρουν από χρόνιους μυοσκελετικούς πόνους, από τους οποίους 40 εκατ. είναι εργαζόμενοι, ενώ το 40% από αυτούς (δηλαδή 16 εκατ.) χρειάζεται να εγκαταλείψει την εργασία του!



ΟΙ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ αυτές οδήγησαν τους Ευρωπαίους ηγέτες και τους επιστημονικούς φορείς της ΕΕ να δημιουργήσουν ένα συντονιστικό

επιστημονικό όργανο, που θα προωθεί πολιτικές για την αντιμετώπιση των μυϊκών πόνων και των πόνων των αρθρώσεων, παθήσεις που κοστίζουν στα κράτη-μέλη περίπου 240 δισ. ευρώ τον χρόνο.

Ετσι δημιουργήθηκε ο φορέας «Fit for Work Europe», που ήδη δραστηριοποιείται τα τελευταία χρόνια για να αντιμετωπίσουν οι εργαζόμενοι το πρόβλημα και να μείνουν στην αγορά εργασίας.

«Είναι πολύ σημαντικό να υιοθετήσουμε πολιτικές που κρατάνε τους ανθρώπους με χρόνια προβλήματα στην εργασία», λέει ο καθηγητής Paul Emery, πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Ρευματολογίας (EULAR). Οι μυοσκελετικές παθήσεις (MSDs) ευθύνονται για το 49% της απουσίας από την εργασία και για το 60% της μόνιμης ανικανότητας για εργασία στην ΕΕ.

Η πρόληψη, η έγκαιρη διάγνωση και η κατάλληλη θεραπευτική παρέμβαση με δράσεις διεπιστημονικής διαχείρισης των μυοσκελετικών παθήσεων, που προϋποθέτει ευρωπαϊκές και εθνικές πολιτικές που υποστηρίζουν αυτούς τους στόχους, θα μπορούσαν να μειώσουν κατά πολύ το κόστος από τις συνέπειες των μυοσκελετικών παθήσεων.

«...Καλούμε την Ευρωπαϊκή Ένωση και τις εθνικές κυβερνήσεις να καταστήσουν τις μυοσκελετικές παθήσεις προτεραιότητα στην πολιτική υγείας» είπε η ευρωβουλευτής, αντιπρόεδρος της «Fit for Work Europe», Antonia Paranova. «Μόνο μέσω συντονισμένων δράσης που βασίζεται σε στοιχεία και ισχυρές πολιτικές επιλογές μπορούμε να βελτιώσουμε τον εργασιακό βίο των ατόμων που πάσχουν από μυοσκελετικές παθήσεις». Ο φορέας «Fit for Work Europe» είναι

μέρος μιας συνεχούς προσπάθειας να γίνουν οι μυοσκελετικές παθήσεις προτεραιότητα για τα υπουργεία Υγείας και Εργασίας στην ΕΕ. Επίσης, ο φορέας θα συνεργαστεί με την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρευματολογίας (EULAR) στις Βρυξέλλες και σε εθνικό επίπεδο.

Οι αναλυτικοί στόχοι του «Fit for Work Europe»

Για φορείς πολιτικών αποφάσεων:

Να αναδειχθούν οι μυοσκελετικές παθήσεις ως προτεραιότητα της δημόσιας υγείας σε ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο, στοχεύοντας κυρίως στην ανάπτυξη εθνικών σχεδίων δράσης.

Για τους φορείς χρηματοδότησης:

Να διασφαλίσουν την κατάλληλη κατανομή πόρων και χρηματοδότηση για την έγκαιρη παρέμβαση και την ενδεδειγμένη θεραπεία των μυοσκελετικών παθήσεων.

Για τους εκπαιδευμένους εργαζομένους και τους λοιπούς επαγγελματίες της υγείας:

Να θεσπιστούν η παραγωγικότητα στην εργασία και το ευρύτερο κλινικό και οικονομικό κόστος ως στόχοι της αξιολόγησης της οικονομίας της υγείας.

Για τους ιατρούς και τους λοιπούς επαγγελματίες της υγείας:

Να θεσπιστεί η εργασιακή παραγωγικότητα ως κλινικό αποτέλεσμα.

Για τους ασθενείς και τους συγγενείς τους: Να ακουστεί η φωνή των ασθενών και να προβληθούν παραδείγματα καλών πρακτικών που μπορούν να κάνουν τη διαφορά στις ζωές των ασθενών και των συγγενών τους.

Για τους εργοδότες: Να υιοθετήσουν μέτρα για τον κατάλληλο εργονομικό σχεδιασμό για ασθενείς με μυοσκελετικές παθήσεις, ώστε να μεγιστοποιήσουν την παραγωγική ικανότητα και την καλή κατάσταση των υπαλλήλων.

Πού οφείλονται οι μυϊκοί πόνοι;

Ο μυϊκός πόνος μπορεί να οφείλεται σε μειωμένη αιμάτωση των μυϊκών ιστών ή σε τραυματισμό. Αυτό προκαλεί ένταση και διεγείρει τα νευρικά κύτταρα ώστε

Τι πρέπει να γνωρίζουμε

ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ

- Απότομες κινήσεις, επικύψεις και συστροφές
- Ανύψωση βαρέων αντικειμένων
- Κακή στάση εργασίας (δουλειά γραφείου, παρατεταμένο κάθισμα μπροστά στον υπολογιστή)
- Μονότονες κινήσεις
- Υπερπροσπάθεια
- Ψυχρό κλίμα ή ψυχρά ρεύματα
- Καταστάσεις που προκαλούν άγχος
- Συναισθηματικές εντάσεις
- Εκφυλισμός σπονδυλικής στήλης

ΠΟΙΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Οξύς πόνος • Παρατεταμένος πόνος

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Ο καθιστικός τρόπος ζωής
- Το φύλο
- Η ηλικία
- Το είδος του επαγγέλματος
- Η παχυσαρκία
- Το συναισθηματικό στρες
- Η κύηση

● ●
Τα μυοσκελετικά προβλήματα κοστίζουν στα κράτη-μέλη περίπου 240 δισ. ευρώ τον χρόνο

να στείλουν τα μηνύματα «πόνου» στη σπονδυλική στήλη και από εκεί στον εγκέφαλο. Η αίσθηση πόνου προκαλεί περαιτέρω συστολή των μυών, επιδεινώνοντας την κατάσταση. Η ένταση, η κόπωση, η παχυσαρκία και η ελάχιστη έως μηδενική άσκηση σε συνδυασμό με τον σύγχρονο τρόπο ζωής και το εργασιακό περιβάλλον (το οποίο περιλαμβάνει κυρίως συγκεκριμένη στάση εργασίας σε δουλειές γραφείου) ευθύνονται για την ολοένα αυξανόμενη εμφάνιση των μυϊκών πόνων. Οι περιοχές του σώματος που πλήττονται περισσότερο είναι ο αυχέννας, η ωμοπλάτη και η μέση. Στην πραγματικότητα, εκτιμάται ότι το 85% του πληθυσμού θα νιώσει στη ζωή του πόνους στη μέση. Λόγω της θέσης και των κινήσεών του, ο αυχέννας είναι απροστάτευτος και κατά συνέπεια επιρρεπής σε τραυματισμούς. Όπως επίσης και οι μύες της ωμοπλάτης που συνήθως καταπονούνται ύστερα από απότομες κινήσεις ή έντονη σωματική άσκηση.

Διάγνωση - Θεραπεία

Τα πρώτα βήματα της διάγνωσης περιλαμβάνουν λήψη πλήρους ιατρικού ιστορικού και κλινικής εξέτασης. Παράλληλα, ανάλογα με τη συμπτωματολογία και το ιατρικό ιστορικό, γίνονται διάφορες εξετάσεις, όπως ακτινογραφίες, αιματολογικές, αξονική τομογραφία, μαγνητική τομογραφία, σπινθηρογράφημα ή πλεκτρομυογράφημα.

Ο γιατρός εντοπίζοντας από ποια παθολογική αιτία προκαλείται ο πόνος και ανάλογα συστήνει φυσικοθεραπείες, κινησιοθεραπείες, βελονισμό, διατακτικές ασκήσεις, βελτίωση της στάσης του σώματος, εφαρμογή τοπικών αντιφλεγμονωδών-ανalgητικών σκευασμάτων, παυσίπονα ή μυοχαλαρωτικά φάρμακα, ενέσεις κορτιζόνης, χρήση ειδικής ζώνης, ιαματικά λουτρά και σε κάποιες περιπτώσεις ακόμα και χειρουργείο. Επειδή, όμως, είναι καλύτερα να προλαμβάνουμε παρά να θεραπεύουμε, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

