

Foglalkozás-egészségügyi Fórum  
Rehabilitáció és munkába való visszatérés  
2022. Február 09.



**Lehetőségek és kihívások-  
visszatérés a munkába mozgásszervi megbetegedéssel**

Dr. Fekete Zsuzsa  
NNK-MFF Reumatológia

# Mozgásszervi megbetegedések

Csontokat, ízületeket, ínakat, ínhüvelyeket, izmokat, izmok tapadási helyeit, perifériás idegeket érintő betegségek.

- Degeneratív gerinc és ízületi betegségek
- Lágyrész reumatizmusok
- Alagút szindrómák
- Autoimmun reumatológiai betegségek

# Degeneratív gerinc és ízületi betegségek

- ▶ nyaki gerinc fájdalom, torticollis
- ▶ hátfájás, gerincferdülés, hanyagtartás
- ▶ ágyéki gerincpanaszok, lumbago
- ▶ porckorong kopás okozta idegi fájdalmak, ideggyulladás felső vagy alsó végtagokon
- ▶ vállízületi fájdalom és mozgáskorlátozottság, „befagyott váll” szindróma
- ▶ kéz és láb kisízületi fájdalom, deformitások  
pl Heberden arthrosis, Hallux valgus, kalapácsujj
- ▶ csípő- és térdízületi kopás, arthrosis

# Lágyrész reumatizmusok

Izmok, inak, szalagok, nyáktömlők

gyulladásos vagy túleröltetési betegségei

- ▶ ínhüvely gyulladás
- ▶ bursitisek pl váll körül
- ▶ tenisz- és golfkönyök
- ▶ térd körüli lágyrészek elváltozásai (pl. pes anserinus enthesitis)
- ▶ sarokfájdalom (exostosis calcanei, plantaris fasciitis)
- ▶ Achilles tendinitis
- ▶ fibromyalgia

# Alagút szindrómák

- ▶ kéztő alagút szindróma: (Carpal tunnel syndrome CTS) kéz I-III ujjak zsibbadásával
- ▶ mellkas kimeneti szindróma: (Thoracic outlet syndrome= TOS) felső végtag zsibbadásával és kisugárzó fájdalmával
- ▶ piriformis alagút szindróma: farból alsó végtagba kisugárzó fájdalom

# Autoimmun reumatológiai betegségek



- ▶ Sokízületi gyulladás (Rheumatoid arthritis, RA)
- ▶ Behterew-betegség (Spondylitis ankylopoetica, SPA)
- ▶ Psoriasishez társuló ízületi gyulladás (Arthritis psoriatica, PsA)
- ▶ Reaktív arthritis (ReA)
- ▶ Polymyalgia rheumatica (PMR)

# Autoimmun reumatológiai betegségek

- ▶ A korszerű célzott terápiák megjelenésével és térdhódításával az autoimmun reumatológiai betegségek jó hatékonysággal kezelhetők.
- ▶ A rendszeres gondozásnak köszönhetően az esetek nagy részében a betegek akár teljes remisszióban tarthatók, megelőzve és kivédve az irreverzibilis ízületi deformitások kialakulását.
- ▶ A betegség aktivitási indexek és életminőség skálák jól korrelálnak a betegek munkaképességével.
- ▶ Gondozott, remisszióban tartott vagy kismértékű betegség aktivitású megbetegedés esetén sokszor nem szükséges külön korlátozás.
- ▶ Aktív betegség illetve kialakult deformitások és ízületi funkcióvesztés esetén egyéni elbírálás, a gondozó reumatológiát bevonva.

# Mozgásszervi megbetegedések kialakulása

- ▶ Sorsszerű, degeneratív, kopásos betegségek kialakulása az életút során az életkor előre haladtával
- ▶ Genetikai prediszpozíció pl autoimmun betegségek
- ▶ Foglalkozási- illetve foglalkozással összefüggő betegségek kialakulása
- ▶ A meglévő megbetegedés súlyosbodása, progressziója





# Mozgásszervi megbetegedések időbelisége



## Akut

- Megfelelő kezelés mellett gyógyul
- Átmeneti keresőképtelenség
- Rehabilitáció általában nem szükséges
- Ha a munkahelyi megterhelés miatt alakult ki, a kiváltó expozíció csökkentése vagy kerülése javasolt, különben kiújulhat,
- gyakran ismétlődő epizódok után krónikus állapotba mehet át



## Krónikus

- Maradványtünetek hosszú hónapokig, akár élethosszig tartóan
- Meg kell tanulni vele együtt élni és alkalmazkodni
- Fájdalom menedzsment
- Adaptálni kell a munkakörnyezetet
- Munkakörváltás
- Rehabilitáció

# Rehabilitáció

- ▶ a betegség miatt kialakult funkcióvesztés helyreállítása, pótlása vagy kompenzáló új képesség kifejlesztése



## Mozgásszervi megbetegedések esetén

- ▶ érintett ízületek mozgástartományának visszaállítása vagy javítása
- ▶ izomerő helyreállítása vagy fokozása
- ▶ mozgékonyág fenntartása
- ▶ fájdalom menedzsment
- ▶ pszichés vezetés

# Munkaköri alkalmasság

## Mozgásszerveket érintő munkahelyi kockázati tényezők

- ▶ Kézi anyagmozgatás
- ▶ Fokozott baleseti veszély
- ▶ Kényszertartás (görnyedés, guggolás)
- ▶ Ülés
- ▶ Állás
- ▶ Járás
- ▶ Helyileg ható vibráció
- ▶ Egésztest vibráció
- ▶ Ergonómiai tényezők

A munkáltató megnevezése, cégcím, bélyege

**Bentlás munkaköri orvosi alkalmassági vizsgálat\***  
(a munkáltató tölti ki)

A munkavállaló neve:..... Szül.:..... év..... hó..... nap

Leletme:.....

Munkaköre:..... TAJ száma:.....

A vizsgálat oka: munkába lépés, előtti munkakör (hely) változása előtti, soron kívüli, záróvizsgálat\*\*

**A munkakör (munkahely) főbb egészségkárosító kockázatai\*\*\***


Jelölés	Kockázat		A munkakör		Kockázat		A munkakör	
	megnevezése	egészséges	egészséges	károsító	megnevezése	egészséges	károsító	
1.	Kézi anyagmozgatás				14.	Forrás, hővesztés		
1.1	≤ 5 kg - 20 kg							
1.2	20 kg - 50 kg							
1.3	> 50 kg							
2.	Fokozott kényelmi vonás (magasból végzett munka, lépcső, fordított állás, munka), légkondicionálás				15.	Vegyő anyagok, anyagok		
3.	Kényszertartás (görnyedés, guggolás)				16.	Ártalmatlan ipari károsító anyagok		
4.	Ülés				17.	Érztelenség		
5.	Állás				18.	Érztelenség		
6.	Járás				19.	Nyíró erők végzett munka		
7.	Felhőmozgás (lég, füst, szél, víz, pára)				20.	Érztelenség		
8.	Zaj				21.	Érztelenség		
9.	Iszap				22.	Érztelenség		
10.	Vibráció				23.	Érztelenség		
11.	Érztelenség							
12.	Érztelenség							
13.	Érztelenség							

Kelt:....., év..... hó..... napján

.....  
A munkáltató aláírása, hiteles bélyege

\* Időszakos alkalmassági vizsgálatok a munkakör megváltozása esetén.  
\*\* A munkakör megváltozása előtt.  
\*\*\* A munkakör megváltozása esetén a munkakör megváltozása előtti munkakör (hely) változása előtti, soron kívüli, záróvizsgálat.

A.MIB-217 - 1. számú K/17



# Kézi anyagmozgatás

## Mozgásszervi rizikófaktorok

- ▶ Gerincbetegségek  
pl polydiscopathia, spondylosis, discus hernia, SPA
- ▶ Vállízületi kopás,  
Krónikus periarthritus humeroscapularis,  
ROK-laesio
- ▶ Krónikus epicondylitisek
- ▶ Deformált kéz kisízületek (Heberden arthrosis, RA, PsA)
- ▶ Carpalis alagút szindróma
- ▶ Coxarthrosis
- ▶ Gonarthrosis

## Megoldási lehetőségek

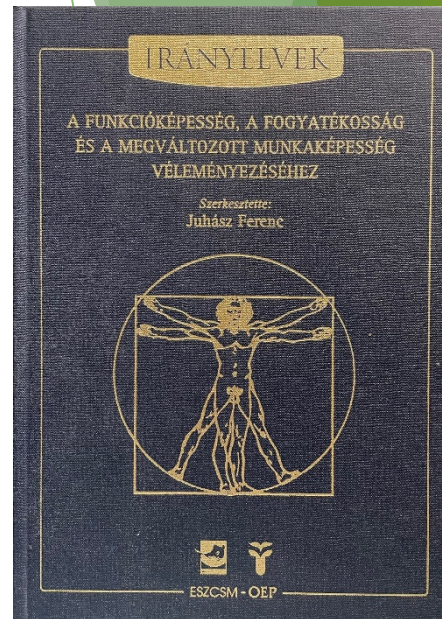
- ▶ Súlykorlát bevezetése
- ▶ Helyes emelési technika betanítása
- ▶ Tehermentesítő orthosis alkalmazása
- ▶ Emelő segédeszközök alkalmazása
- ▶ Tevékenységre fordított munkaidő csökkentése



# Súlykorlát meghatározása

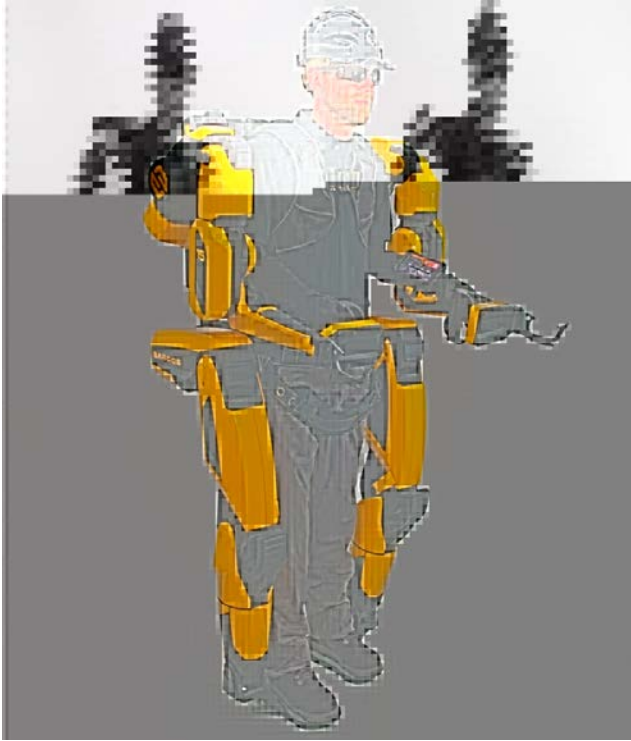
Az ülő, illetve álló helyzetben elviselhető terhelések a 3 hónapos kímélő időszak végére

Panaszok				
	súlyos	középsúlyos	enyhe	panaszmentes
Folyamatos ülőmunka	20 perc			50 perc
Teheremelés segítség nélkül - férfi	9kg	9kg	27kg	36kg
Teheremelés segítség nélkül - nő	9kg	9kg	16kg	18kg



"Írányelvek a funkcióképesség, a fogyatékoság és a megváltozott munkaképesség véleményezéséhez" című, Juhász Ferenc szerk. kiadv. 13.76. táblázata alapján

# Exoskeleton



# Fokozott baleseti veszély

## Mozgásszervi rizikófaktorok

- ▶ Minden olyan előrehaladott krónikus mozgásszervi megbetegedés, amely nem teszi lehetővé a gyors reakciót a hirtelen bekövetkező helyzetváltozásokra
- ▶ Egyéni elbírálást igényel

## Megoldási lehetőségek

- ▶ Korlátozással lehet alkalmas
- ▶ Fokozott baleseti veszéllyel járó munkakörben nem dolgozhat

# Kényszertartás, görnyedés, guggolás

## Mozgásszervi rizikófaktorok

- ▶ Gerincbetegségek
- ▶ Coxarthrosis
- ▶ Gonarthrosis
- ▶ Ízületi implantátumot viselő munkavállaló
- ▶ Gerinc fixációs műtét utáni állapot
- ▶ Postlaminecomiás szindróma

## Megoldási lehetőségek

- ▶ Korlátozás bevezetése
- ▶ A gerinc fokozott terhelésével, illetve tartós kényszertesthelyzettel járó munkavégzés nem javasolt.
- ▶ Térdeléssel, guggolással, lépcsőzéssel, létra használattal járó munkavégzés nem javasolt.



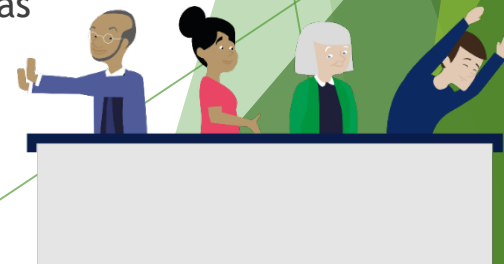
# Ülés

## Mozgásszervi rizikófaktorok

- ▶ Gerincbetegségek: polydiscopathia, spondylosis, scoliosis, hanyagtartás
- ▶ Cervicobrachialgia
- ▶ Gerinc fixációs műtét utáni állapot
- ▶ Postlaminecomiás szindróma
- ▶ Coxarthrosis
- ▶ Ízületi implantátumot viselő munkavállaló

## Megoldási lehetőségek

- ▶ Korlátozás bevezetése
- ▶ Egyénre szabott munkakörnyezet kialakítása
- ▶ Testtarás, testhelyzet folyamatos változtatása
- ▶ Képernyő előtti munkavégzés során pihenőidő biztosítása vagy más tevékenység közbeiktatása



# Állás, járás

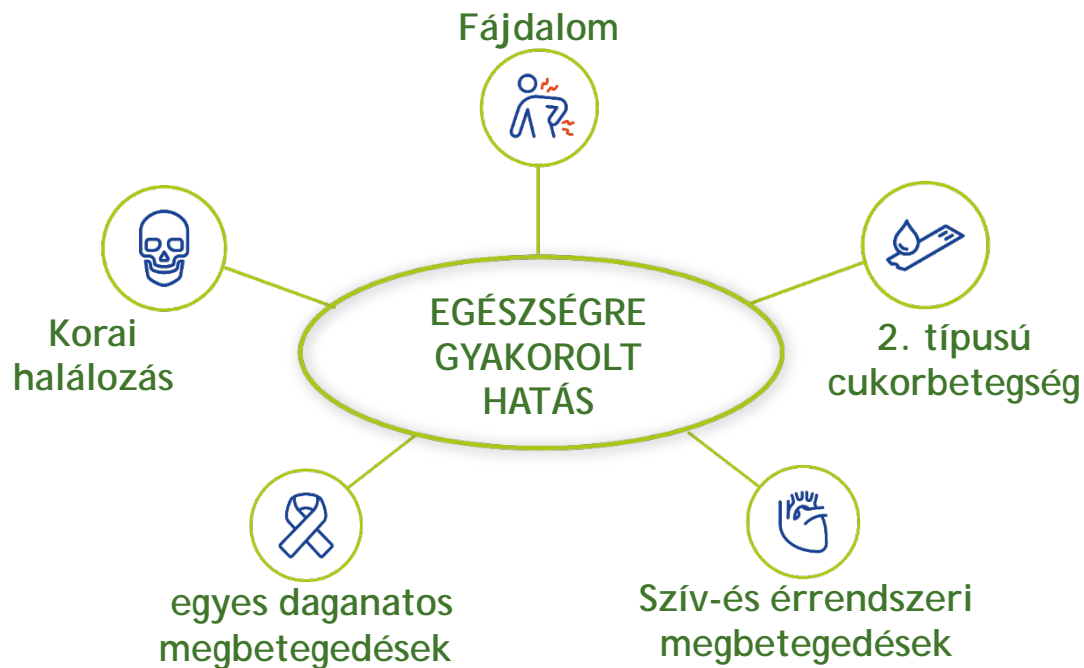
## Mozgásszervi rizikófaktorok

- ▶ Degeneratív gerincbetegsége  
pl polydiscopathia, spondylosis
- ▶ Discus hernia
- ▶ Scoliosis
- ▶ Coxarthrosis
- ▶ Gonarthrosis
- ▶ Lábboltozat süllyedés
- ▶ Láb kisízületi deformitások
- ▶ Plantaris fasciitis, exostosis

## Megoldási lehetőségek

- ▶ Ülés-állás-járás rendszeres váltakozása
- ▶ Jól megválasztott munkavédelmi lábbeli
- ▶ Pihenőidők
- ▶ Rotáció

# Az ülőmunka egészségesre gyakorolt káros hatásai



## Ajánlás

*Maximum 2 óra ülés egyhuzamban*



20-30 percenként álljunk fel



*Maximum összesen 5 óra ülés egy munkanapon*



# Munkahelyi stratégiák

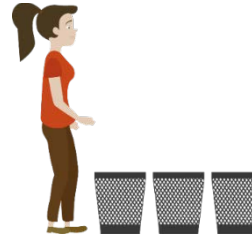
Kockázatbecslések alapján:

- ▶ Megelőzés a legjobb
- ▶ Célirányos lépések a mozgás elősegítéséhez
- ▶ Vezetői példamutatás
- ▶ Aktív munkakörnyezet kialakítása
- ▶ Dolgozók bevonása
- ▶ Egészség prevenció



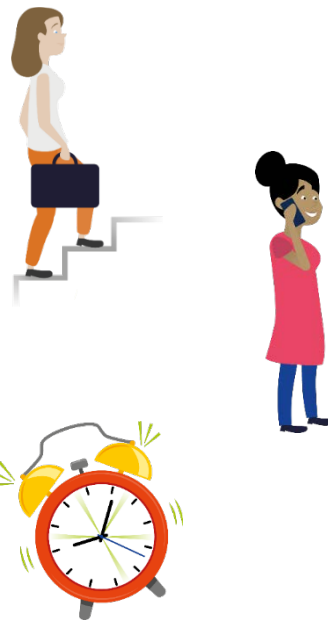
# Munkahelyi mozgás - ötletek munkáltatóknak

- ▶ Motiválás
- ▶ Megbeszéléseken közös nyújtógyakorlatok
- ▶ Nyomtatók, szeméttárolók irodákon kívüli elhelyezése a közösségi területeken
- ▶ Álló munkaállomások létrehozása
- ▶ Állítható magasságú asztalok (ülés/állás)
- ▶ Dinamikus ülésre alkalmas eszközök
- ▶ Fitness gépek, felszerelések
- ▶ Vezetéknélküli telefonok...



## Munkahelyi mozgás - egyéni tippek

- ▶ Sétáljunk át a kollégák irodájába
- ▶ Álljunk fel és járjunk telefonáláskor
- ▶ Tegyük messzebbre a mobiltelefonunkat
- ▶ Lépcsőt használjunk lift helyett
- ▶ Rövid megbeszéléseket állva is tarthatunk
- ▶ Tartsunk kisebb szüneteket
- ▶ Parkoljunk az irodától messzebb
- ▶ 'Screen break' app-ok vagy pihenőidőre emlékeztető időzítők alkalmazása
- ▶ Állítható magasságú asztalok használata, gyakori helyzetváltoztatás....



## Dinamikus ülés

- ▶ A medence billentése előre, hátra
- ▶ Testsúly áthelyezése
- ▶ A nyak-váll-hát régió nyújtása
- ▶ Dőlünk hátra a székekben
- ▶ Tartsunk rövid szüneteket, ilyenkor nyújtózkodunk

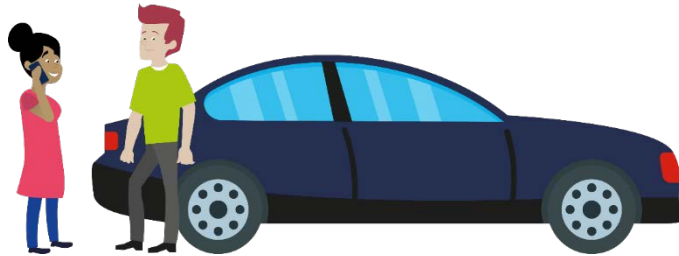




# Gépjárművezetők védelme

Munkáltatók:

- ▶ Pihenőidő biztosítása
- ▶ Vezetőkre egyénileg adaptálható, állítható vezetőülések
- ▶ Vibrációs ártalmak kiküszöbölése

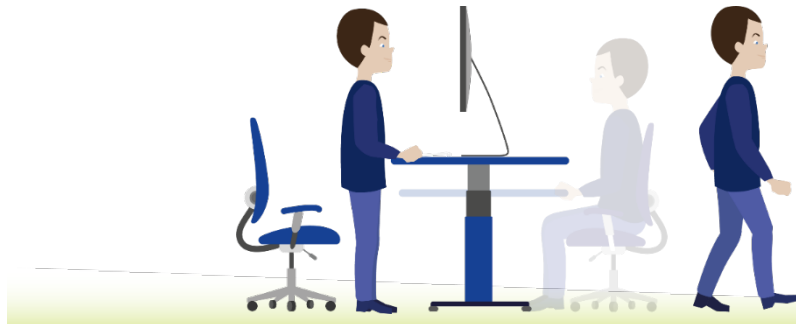


Sofőrök:

- ▶ Vezetőülés beállítása
- ▶ A kormányra görnyedés kerülése
- ▶ Testtartás gyakori változtatása
- ▶ Gyakran szálljunk ki az autóból, például evéskor vagy telefonálásor...

## A tartós állás nem váltja ki a tartós ülést

- ▶ Az ülés ellentéte a mozgás
- ▶ A tartós állás ugyanúgy egészségügyi problémákhoz vezethet és fárasztó is



# Összefoglalás

- ▶ Mozgásszervi megbetegedések esetén vizsgálni kell a munkahelyen előforduló kockázati tényezőket.
- ▶ Akut mozgásszervi megbetegedés gyógyulását követően, illetve krónikus megbetegedés esetén értékelni kell a mozgásszervi terhelhetőséget, szükség esetén korlátozások bevezetése vagy munkakör váltás javasolt.
- ▶ Amennyiben a munkakörülmények között kockázati tényezőket lehet azonosítani, gondolni kell foglalkozási eredetre is.
- ▶ Foglalkozási megbetegedés esetén fontos az expozícióból való kiemelés.

Köszönöm a figyelmet!