



DOI: 10.5281/zenodo.14531449
UDC: 616.7-02:613.65

POZIȚIA ORGANISMULUI ÎN TIMPUL MUNCII ȘI SĂNĂTATEA LUCRĂTORILOR

BODY POSTURE DURING WORK AND WORKERS' HEALTH

Elena Bucata¹, medic igienist, doctorand, Iurie Pînzaru¹, dr. hab. în șt. med., conf. univ.

¹ Secția Sănătate ocupațională și siguranță chimică, Agenția Națională pentru Sănătate Publică, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat

Obiective. Poziția de lucru este postura organismului adoptată de un lucrător în timpul îndeplinirii sarcinilor de lucru. Poziția forțată în timpul muncii poate duce la disconfort fizic, probleme de sănătate pe termen lung și scăderea productivității.

Metode. A fost realizată o revizuire a literaturii pentru a identifica și sintetiza influența poziției organismului în timpul muncii asupra sănătății lucrătorului.

Rezultate. Diverse studii au stabilit că postura forțată/ incorectă poate contribui la dezvoltarea afecțiunilor musculo-scheletice la lucrătorii din diferite ocupații. Afecțiunile musculo-scheletice sunt o cauză comună a reducerii calității vieții și a creșterii incapacității temporare de muncă și a dizabilității. De asemenea, poziția forțată a organismului este asociată cu depresia la muncitori.

Concluzii. Studiile științifice susțin o asociație puternică între postura forțată în timpul muncii și afecțiuni/ probleme de sănătate a lucrătorilor.

Cuvinte-cheie: poziție de lucru, afecțiuni musculo-scheletice, ergonomie

Summary

Objectives. The workers' posture is referred to as the position of the body adopted by a worker while performing work tasks. In addition to causing physical discomfort, forced posture at work can result in long-term health issues and reduced productivity.

Methods. The literature review was conducted in order to identify and synthesize the influence of poor body posture during work on worker's health.

Results. Numerous studies suggest that workers from various industries may develop musculoskeletal diseases as a result of forced or improper posture. Musculoskeletal disorders are a common cause of reduced quality of life and increased temporary work incapacity and disability. Forced body posture is also associated with depression in workers.

Conclusions. Research indicates a correlation between forced posture at work and health issues or disorders affecting employees.

Keywords: work posture, musculoskeletal disorders, ergonomics

Introducere

Poziția de lucru este postura organismului adoptată de un lucrător în timpul îndeplinirii sarcinilor de lucru. În timpul muncii, postura reflectă modul în care lucrătorul își aliniază capul, gâtul, coloana vertebrală, umerii, brațele și picioarele, în raport cu activitățile pe care le efectuează. Poziția de lucru poate fi modificată frecvent sau o singură postură poate fi menținută pentru o perioadă lungă de timp, aceasta este direct influențată de caracterul muncii și sarcinile îndeplinite în timpul lucrului. Poziția forțată poate duce la disconfort fizic, probleme de sănătate pe termen lung și scăderea productivității, în timp ce postura corectă îmbunătățește sănătatea, eficiența și bunăstarea generală [1, 2, 3, 4]. Mai mult, o poziție forțată de lucru poate prezenta un risc de rănire la locul de muncă [3, 5].

Scopul studiului a fost revizuirea literaturii pentru a formula asocierea dintre o poziție forțată a organismului în timpul muncii și influența asupra sănătății lucrătorului, de asemenea și prevenția efectelor negative.

Material și metode

Această revizuire a literaturii a fost realizată pentru a identifica și sintetiza influența poziției organismului în timpul muncii asupra sănătății lucrătorului. Au fost consultate bazele de date precum PubMed, Scopus, Embase, Medline și Google Scholar pentru a identifica articolele relevante.

Rezultate și discuții

Diverse studii s-au concentrat pe relația dintre poziția în timpul muncii – sănătatea fizică și productivitatea muncii. Au fost stabilite legități că postura forțată/ incorectă poate contribui la dezvoltarea afecțiunilor musculo-scheletice la lucrătorii din diferite ocupații [4, 6, 7, 8, 9].

Munca continuă fără pauză, menținerea a aceeași poziție mai mult de 2 ore și activitățile repetitive ridicate, reprezintă o asociere semnificativă cu durerea în regiunea cervicală în rândul muncitorilor din industria confecțiilor [10, 11, 12, 13, 14]. Cercetările în domeniul agriculturii au stabilit o asociere puternică între poziția forțată de muncă și dureri în regiunea lombară (de spate) [15, 16].

Totodată, au fost efectuate puține cercetări privind relația dintre postura la locul de muncă și sănătatea mintală. Aceste cercetări au arătat că poziția forțată a organismului, ridicarea sau mișcarea greutăților, menținerea îndelungată în ortostatism și poziție așezat, sunt asociate cu depresia la muncitori [17, 18]. În special, situațiile de muncă care provoacă dureri musculo-scheletice și condiții precare de muncă au fost asociate cu depresia lucrătorului.

Locurile de muncă sunt caracterizate printr-o multitudine de factori de risc care amenință sănătatea și siguranța lucrătorilor. Factorii de risc și de protecție pentru afecțiunile musculo-scheletice pot fi împărțiți în factori fizici, psihosociali, organizaționali și socio-demografici în diferite grupuri ocupaționale, în special cei implicați în activități sedentare și repetitive [6, 19, 20, 21]. Afecțiunile musculo-scheletice sunt o cauză comună a reducerii calității vieții și a creșterii incapacității temporare de muncă și a dizabilității,

atât în țările dezvoltate, cât și în cele în curs de dezvoltare [7].

O bună înțelegere a factorilor de risc ergonomici este importantă în orice mediu de lucru, deoarece acești factori de risc pot avea multe efecte adverse asupra angajaților.

În acest context, este necesară planificarea și organizarea corespunzătoare a muncii bazate pe metode științifice pentru a menține și promova sănătatea lucrătorilor.

Concluzii

Ponderea dovezilor susține o asociație puternică între postura forțată a lucrătorului în timpul muncii și afecțiuni/probleme de sănătate. Managementul poziției forțate a organismului muncitorului prin intervenții ergonomice în zona de lucru, poziția șezut/ortostatică, poziția mâinilor lucrătorilor și a scaunului în timpul muncii și ciclul muncă-odihnă este esențială.

Bibliografie

1. Abdollahzade F, Mohammadi F, Dianat I, et al. Working posture and its predictors in hospital operating room nurses. *Health Promot Perspect*. 2016;6(1):17-22.
2. Hignett S, McAtamney L. Rapid entire body assessment (REBA). *Appl Ergon*. 2000;31(2):201-205.
3. Mekonnen TH, Yenealem DG, Geberu DM. Physical environmental and occupational factors inducing work-related neck and shoulder pains among self-employed tailors of informal sectors in Ethiopia, 2019: results from a community based cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2020;20(1):1265.
4. Stedmon AW, Howells H, Wilson JR, Dianat I. Ergonomics/human factors needs of an ageing workforce in the manufacturing sector. *Health Promot Perspect*. 2012;2(2):112-125.
5. HSE. Working posture. Health and Safety Executive; 2022. Available from: <https://www.hse.gov.uk/pharmaceuticals/workingposture.htm>
6. Dianat I, Kord M, Yahyazade P, Karimi MA, Stedmon AW. Association of individual and work-related risk factors with musculoskeletal symptoms among Iranian sewing machine operators. *Appl Ergon*. 2015;51:180-188.
7. Dianat I, Salimi A. Working conditions of Iranian hand-sewn shoe workers and associations with musculoskeletal symptoms. *Ergonomics*. 2014;57(5):602-611.
8. Nejati P, Lotfian S, Moezy A, Nejati M. The study of correlation between forward head posture and neck pain in Iranian office workers. *Int J Occup Med Environ Health*. 2015;28(2):295-303.
9. Teodoroski R, Koppe VM, Merino E. Old scissors to industrial automation: the impact of technologic evolution on worker's health. *Work*. 2012;41(2):2349-2354.
10. Biadgo GH, Tsegay GS, Mohammednur SA, Gebremeskel BF. Burden of neck pain and associated factors among sewing machine operators of garment factories in Mekelle City, Northern Part of Ethiopia, 2018, a cross-sectional study. *Saf Health Work*. 2021;12(1):51-56.
11. Dianat I, Karimi MA. Musculoskeletal symptoms among handicraft workers engaged in hand sewing tasks. *J Occup Health*. 2016;58(6):644-652.
12. Habib MM. Ergonomic risk factor identification for sewing machine operators through supervised occupational therapy fieldwork in Bangladesh: a case study. *Work*. 2015;50(3):357-362.
13. Mahendran S, Tiwari RR. Prevalence of work-related musculoskeletal disorders and quality of life assessment among garment workers in Tiruppur district, Tamil Nadu. *Int J Occup Saf Ergon*. 2024;30(1):146-152.
14. Zein RM, Halim I, Azis NA, Saptari A, Kamat SR. A survey on working postures among Malaysian industrial workers. *Proc Manuf*. 2015;2:450-459.
15. Das B, Ghosh T, Gangopadhyay S. Prevalence of musculoskeletal disorders and occupational health problems among groundnut farmers of West Bengal, India. *J Hum Ergol (Tokyo)*. 2013;42(1-2):1-12.
16. Khan MI, Bath B, Boden C, Adebayo O, Trask C. The association between awkward working posture and low back disorders in farmers: a systematic review. *J Agromedicine*. 2019;24(1):74-89.
17. Kim KY. The association between working posture and workers' depression. *Healthcare (Basel)*. 2022;10(3):477.
18. Linaker CH, Walker-Bone K. Shoulder disorders and occupation. *Best Pract Res Clin Rheumatol*. 2015;29(3):405-423.
19. Andersen JH, Kaergaard A, Frost P, et al. Physical, psychosocial, and individual risk factors for neck/shoulder pain with pressure tenderness in the muscles among workers performing monotonous, repetitive work. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2002;27(7):660-667.
20. Côté P, van der Velde G, Cassidy JD, et al. The burden and determinants of neck pain in workers. *Eur Spine J*. 2008;17(1):60-74.
21. Linton SJ. Occupational psychological factors increase the risk for back pain: a systematic review. *J Occup Rehabil*. 2001;11(1):53-66.

Recepționat – 19.11.2024, acceptat pentru publicare – 12.12.2024

Autor corespondent: Elena Bucata, e-mail: bucata.elena.v@gmail.com

Declarația de conflict de interese: Autorii declară lipsa conflictului de interese.

Declarația de finanțare: Studiul a fost realizat din cadrul Proiectului Programului de Stat (2024-2027), subproiectului științific „Modelarea biomonitoringului uman ca instrument prioritar în gestionarea riscurilor chimice” (codul: 130101).

Citare: Bucata E, Pînzaru I. Poziția organismului în timpul muncii și sănătatea lucrătorilor [Body posture during work and workers' health]. *Arta Medica*. 2024;92(3):37-38.