

## MUZIKANTŲ ERGONOMINIAI DARBO APLINKOS VEIKSNIAI IR JŲ SĄSAJOS SU KAULŲ IR RAUMENŲ SISTEMOS SUTRIKIMAIS

**Projekto vadovas:** Dr. Saulius Vainauskas

**Atsakinga vykdytoja:** Jūratė Tamašauskaitė

**Projekto vykdymo laikotarpis:** 2014 – 2015 m.

**Tyrimo pagrindimas.** Tyrimas vykdytas vadovaujantis Higienos Instituto Profesinės sveikatos centro Tyrimų ir technologijų vertinimo skyriaus 2014 m. veiklos plano 2.1. priemone, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. birželio 5 d. įsakymu Nr. V – 655 ir 2015 m. veiklos plano 2.4. priemone, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2015 m. balandžio 16 d. įsakymu Nr. V – 509. Grojimas yra veikla reikalaujanti daug fizinių ir protinių pastangų. Muzikantas, norėdamas patenkinti klausytojų viltis ir perduoti partitūroje esančią informaciją su savo asmenine interpretacija ir išgyvenimais, privalo pasiekti ypatingą meistriškumo lygį, kuris pasireiškia kaip neuromotorikos, muzikalumo ir išraiškingumo visuma. Tyrimai rodo, kad ilgalaikis darbas nepatogioje padėtyje, esant statinėms ir/ar dinaminėms raumenų apkrovoms, atliekant dažnai pasikartojančius vienodus judesius, sukelia įvairius lėtinius kaulų ir raumenų sistemos pakenkimus. Epidemiologiniai tyrimai rodo, kad kaulų ir raumenų sistemos sutrikimai yra plačiai paplitę muzikantų tarpe. 39 – 87 proc. muzikantų turi problemų susijusių su grojimu atitinkamu muzikos instrumentu. Dėl šio profesinio poveikio muzikantai gali būti priskiriami specialiai rizikos grupei, kuriai dėl darbo pobūdžio gresia kaulų ir raumenų sistemos, kaklo, nugaros ir viršutinių galūnių sutrikimai. Su grojimu susijusios muzikantų sveikatos problemos vis dar nepakankamai ištirtos ir pripažintos. Lietuvoje nėra, išsamių ir patikimų žinių apie šios problemos dydį, paplitimą, rizikos veiksnius, efektyvios terapijos metodus ir prevenciją.

**Tyrimo tikslas** – Ištirti muzikantų ergonominius darbo aplinkos veiksnius ir nustatyti jų sąsajas su kaulų ir raumenų sistemos sutrikimais Vilniaus ir Kauno muzikantų populiacijoje.

**Medžiaga ir metodai.** Valstybinėse ir savivaldybių biudžetinėse įstaigose mokyklose ir koncertinėse įstaigose dirbantys privalomuoju sveikatos draudimu apdrausti muzikantai, kurie dirba Vilniuje ir Kaune. Tyrime dalyvavo 8 įstaigos (2 orkestrai ir 6 mokyklos), apklausti 427 darbuotojai, atvestos 69 anketos; analizuotos 358 anketos. Tyrimo metodai – anketinė apklausa. Nusiskundimai skausmu ar diskomfortu skirtingose KRS lokalizacijose vertinti naudojant standartizuotą Šiaurės šalių kaulų ir raumenų sistemos klausimyną (angl. „*Nordic Questionnaire*“). Darbo vietos ergonomika vertinta RULA (angl. *Rapid upper limb assessment*, liet. *greitas viršutinių galūnių įvertinimas*) metodu.

**Pagrindiniai rezultatai.** Dauguma (83,8 proc.) respondentų skundėsi skausmu ar diskomfortu vienoje ar daugiau kaulų ir raumenų sistemos lokalizacijų per 12 mėnesių laikotarpį, o pusė (46,9 proc.) - pastarųjų 7 dienų laikotarpiu. Dėl to sutriko 39,9 proc. respondentų įprastinė, kasdieninė veikla; dažniausiai tiriamieji skundėsi apatinės nugaros dalies (juosmens), kaklo/sprando, kairiojo ir dešiniojo peties, skausmu ir diskomfortu per 12 mėnesių, o per 7 dienų laikotarpį skundėsi skausmu ar diskomfortu apatinės nugaros dalies (juosmens), kaklo sprando, pečių lokalizacijose. Kasdieninę veiklą per 12 mėnesių laikotarpį dažniausiai trikdė skausmas apatinės nugaros (juosmens) ir kaklo/sprando lokalizacijose. Didžiausia ergonominė rizika nustatyta grojantiems fortepijonu (5,89 balai), arfa (5,5 balai) ir akordeonu (5 balai), žemiausia grojantiems – saksofonu ir kanklėmis; Mažumai – 4, 1 proc. tiriamųjų rizika ergonominiu požiūriu yra priimtina (I prevencijos veiksnių lygis), net trečdaliui – 30,6 proc. (III prevencijos veiksnių lygis) yra būtina daryti neatidėliotinus pokyčius darbo vietoje, kad rizika atitiktų reikalavimus. Didžioji dalis respondentų – 65,3 proc. turi padidintą ergonominę riziką, kas rodo tolesnio tyrimo reikalingumą ir reikalauja darbo pozos stebėjimo. Įvertinus nusiskundimų skausmu ar diskomfortu kaulų ir raumenų sistemoje sąsajas su ergonominiais darbo aplinkos veiksniais nustatyta, kad kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų galimybę statistiškai reikšmingai daugiau du kartus didino grojimo metu juntama fizinė ir beveik tris kartus – emocinė (psichologinė) įtampa bei daugiau nei tris kartus – darbas nepatogioje (statinėje/dinaminėje) darbo pozoje. Pasirengimas (apšilimo darymas) prieš grojimą kaulų ir raumenų sutrikimų galimybę statistiškai reikšmingai mažino beveik šešiasdešimčia procentų.

Daugiau informacijos Jums gali suteikti Higienos instituto PSC Tyrimų ir technologijų vertinimo skyriaus vyr. specialistė J. Tamašauskaitė (8 5) 212 2589, el. paštu [jurate.tamasauskaite@hi.lt](mailto:jurate.tamasauskaite@hi.lt)