

采取哪些措施可以减轻工作相关肌肉骨骼疾患

1. 避免提举和搬运较大和较重物体，以免肌肉高度用力，造成急性超负荷和/或肌肉疲劳。
2. 避免在受限空间、有障碍和不平坦地面进行操作。
3. 减少每日操作物体总量，避免长期持续负荷接触。
4. 减少频繁重复用力，使具有高负荷不能避免的单调重复性作业机械化，并让劳动者自主决定休息时间。
5. 避免受限作业，当受限姿势不可避免时设置时间限制和/或交替进行不同性质的作业。
6. 避免长时间静态姿势、握持物体或工具等造成肌肉过度紧张
7. 改善不合理作业环境：减少震动、适当温度、充分照明等。
8. 充分考虑作业任务设计、工作设备、工作环境、工作组织等因素以减轻劳动者心理负荷。

健康中国
健康工作

T/WSJD 14.1-2020
《工作相关肌肉骨骼疾患的工效学预防原则》
第一部分：通用要求

工作相关肌肉骨骼疾患

work-related musculoskeletal disorders



工作相关肌肉骨骼疾患

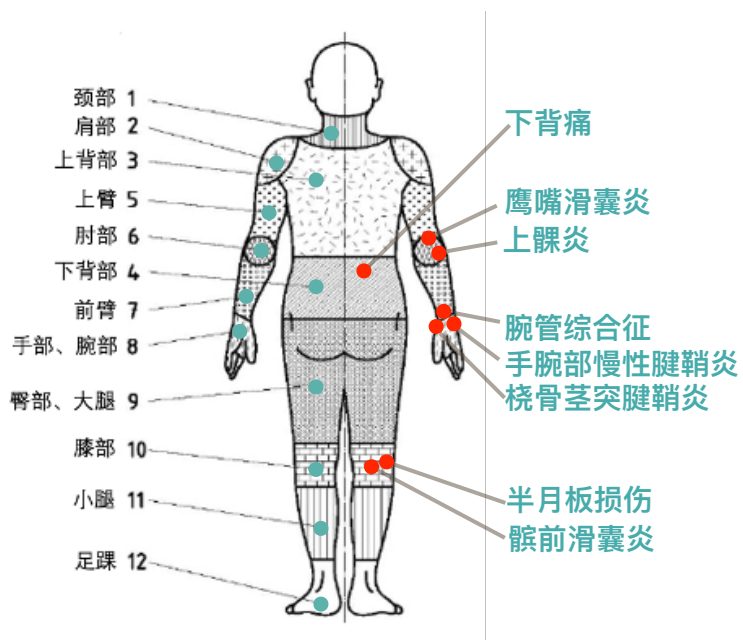
01 什么是工作相关肌肉骨骼疾患？

工作相关肌肉骨骼疾患 (WMSDs)，是指从事职业活动所导致或加重的肌肉、肌腱、骨骼、软骨、韧带和神经等运动系统的疾患。例如：长时间伏案低头工作或长期前倾坐姿职业人群以及教师、交通警察、医生、护士等以站姿作业为主的职业人群和驾驶员等长时间固定体位作业等三类职业人群。

02 常见的 WMSDs 有哪些？

以下背痛、颈肩腕综合征和腕管综合征最为常见，主要表现为**疼痛**和**活动受限**。

2010年3月国际劳工组织批准生效的最新版职业病名单中对肌肉骨骼疾病进一步细化，分为8类：桡骨茎突腱鞘炎、手腕部慢性腱鞘炎、鹰嘴滑囊炎、髌前滑囊炎、上踝炎、半月板损伤、腕管综合征以及上述条目中没有提到的任何其他肌肉骨骼疾患。



工作相关肌肉骨骼疾患目前尚未列入《职业病分类和目录》，不是法定的职业病，但它们都是与职业活动有关的工作相关疾病，对职业人群健康的危害大、范围广。

2019年7月9日，国务院成立健康中国行动推进委员会，负责统筹推进《健康中国行动（2019-2030年）》，其中，“职业健康保护行动”主要依据《中华人民共和国职业病防治法》和有关职业病预防控制指南，分别提出劳动者个人、用人单位、政府应采取的举措，强化政府监管职责，督促用人单位落实主体责任，提升职业健康工作水平，有效预防和控制职业病危害，切实保障劳动者职业健康权益。

03 哪些因素会导致WMSDs？

- 高强度作用力
- 长期持续负荷接触
- 过度重复用力
- 强烈的姿势要求
- 强烈或长时间肌肉紧张
- 不利作业环境和心理负荷
- 不良的工作(劳动)组织

