

# WHO w Europie wdraża najnowszy Action Plan w zakresie zdrowia mięśniowo-szkieletowego

Plan Działania, zatwierdzony 15.09.2016 na posiedzeniu Komitetu Regionalnego WHO w Europie, ma na celu podkreślenie istotności prewencji i leczenia przyczyn niepełnosprawności w Europie.

Zaistniała sytuacja jest pierwszym przypadkiem kiedy Światowa Organizacja Zdrowia (Region Europy), zaleca konkretne działania, w zakresie schorzeń mięśniowo-szkieletowych, mające na celu wdrożenie przez wszystkie kraje członkowskie tzw.: *Action Plan for Prevention and Control of Noncommunicable Diseases*.

W Planie Działania WHO Europe stwierdza, że schorzenia mięśniowo-szkieletowe są najczęstszą przyczyną niepełnosprawności, niezależnie od wieku. Schorzenia te są jednocześnie jedną z głównych przyczyn bezrobocia, zaś w późniejszym wieku utraty samodzielności. Dobry stan zdrowia układu mięśniowo-szkieletowego jest podstawą utrzymania sprawności ruchowej, niezależności finansowej, aktywnego zdrowego przebiegu procesu starzenia się i najważniejszym czynnikiem przyczyniającym się do prewencji chorób niezakaźnych. Zdrowie to może być upośledzone przez schorzenia tj. artretyzm, bóle pleców (okolice „krzyża” i „karku”), osteoporozę i złamania niskoenerygtyczne lub urazy powstałe na skutek uprawianego sportu lub wykonywanego zawodu.

Czynniki ryzyka upośledzenia zdrowia mięśniowo-szkieletowego są podobne jak w innych chorobach niezakaźnych a tym samym podobnie jak w ich przypadku są one modyfikowalne. W szczególności do czynników tych zaliczyć możemy zwiększenie aktywności fizycznej, dążenie do poprawnej wagi ciała, zaprzestanie palenia, ograniczeniu podaży alkoholu oraz zapobieganie urazom.

## **Zmiany i zalecenia skierowane do organizacji zdrowotnych w krajach członkowskich zakładają:**

- promowanie zdrowia mięśniowo-szkieletowego w każdym wieku celem poprawy sprawności fizycznej poprzez zwiększenie jej intensywności, redukcję otyłości oraz zapobieganie towarzyszącym urazom;
- poprawę zdrowia mięśniowo-szkieletowego w ciągu całego życia poprzez
  - wspieranie dzieci i młodzieży przez rodzinę i grupy rówieśnicze, ze szczególnym naciskiem na przedszkolne oraz szkolne programy zdrowotne;
  - uwzględnianie zdrowia mięśniowo-szkieletowego w promocji zdrowia i higieny pracy;
  - prowadzenie regularnych programów zdrowotnych (skupionych na układzie mięśniowo-szkieletowym) skierowanych do osób starszych, w szczególności zaś rezydentów domów opieki;
- tworzenie takich wzorców postępowania w zakresie opieki mięśniowo-szkieletowej by pacjenci mieli możliwość wczesnej interwencji oraz by byli w stanie samodzielnie funkcjonować choćby w ograniczonym zakresie;
- szerzenie wiedzy na temat możliwości zapobiegania i możliwości leczenia schorzeń układu ruchu;
- wzmocnienie kontroli, wyszkolenie wykształconej i zróżnicowanej kadry, wspierającej proces leczenia chorób układu ruchu.

W imieniu **The Global Alliance for Musculoskeletal Health** zachęcamy wszystkie kraje członkowskie regionu europejskiego do uwzględniania Planu Działania przy opracowaniu polityki zdrowotnej w zakresie układu narządu ruchu. Wśród sygnatariuszy znajdują się największe organizacje ortopedyczne i chorób mięśniowo-szkieletowych tj. EFORT, EULAR, ESCEO, ECTS.

Więcej informacji na temat Action Plan oraz Global Alliance for Musculoskeletal Health dostępne jest na stronie [www](#).

