O zdraví 6. 6. 2023 | redakce Vím, co jím

Až třikrát více se s nemocemi z povolání kvůli přetěžování potýkají ženy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Az-trikrat-vice-se-s-nemocemi-z-povolani-kvuli-pretezovani-potykaji-zeny__s10012x20584.html

Sedavé zaměstnání a fyzicky náročná povolání způsobují chronické bolesti a onemocnění pohybového aparátu. Od fyzioterapeutů zaznívá, že společným faktorem těchto profesí je pohybový stereotyp. Proti přetěžování a jeho důsledkům je vhodné zařadit strečinkové cviky a aktivní pohyb do každodenního režimu.

Jaká povolání jsou fyzicky náročná? Z pohledu fyzioterapeuta jakákoli, která vyžadují rutinní pohyby a nutí člověka setrvávat v pozicích mimo ideální napřímení. To zahrnuje širokou škálu profesí.

> *„Za velmi častou příčinu bolestí je obecně považováno přetěžování celého pohybového aparátu. Může se jednat o dynamické pohyby stále jedním směrem nebo setrvání statické, to jest stále v jedné pozici po dlouhou dobu bez kompenzace pohybem. Při dlouhém sezení trpí nejčastěji páteř. A nemusí se jednat jen o práci na počítači. Ohroženou skupinou jsou řidiči, švadleny, hudebníci, rukodělní výrobci. Dále pak opraváři, instalatéři, malíři pokojů, ti všichni se musí tisíckrát natáhnout, naklonit a dlouze pracovat v poloze škodlivé pro páteř,“* říká hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Sedavé vs. fyzicky náročné povolání – odlišné profese, podobné problémy

Podle odbornice se problémy pracovníků ve fyzicky náročných profesích a těch sedících příliš neliší. Vždy jde o souhrn patologických mechanismů v těle, které vznikly ze stereotypních pozic a nadměrné zátěže.

> *„Je paradoxní, že dělník s krumpáčem si obvykle dokáže měnit pracovní polohy lépe než člověk zabraný do práce na počítači.*

Stejnou zátěží, jakou představuje pro páteř dlouhodobý sed, je ale i trvalý stoj, a to pro celý pohybový aparát, kyčle, kolena a další. Například kadeřnice, která může stát vzpřímeně, má při stříhání stále zdvižené ruce, zatěžuje svaly šíje a vznikají bolesti ramene. Důležité je proto uvědomit si, jaké svalové skupiny při práci zatěžujeme, a dopřát tělu kompenzační protažení,“ podotýká Iva Bílková.

Nechtěné prvenství žen

Potíže způsobené fyzikálními faktory patří hned po nemocech dýchacích cest k nejčastějším důvodům pracovní neschopnosti. U mužů bývá nejčastější příčinou práce s vibračními nástroji, mnohem rozšířenější jsou ale nemoci z dlouhodobé nadměrné jednostranné zátěže a ty postihují převážně ženy.

Například v roce 2021 podle šetření Státního zdravotního ústavu ženy „předčily“ muže v nemocech periferních nervů téměř trojnásobně, v nemocech úponů, šlach, vazů nebo kloubů z přetěžování končetin dvojnásobně. Velmi častý onemocněním převažujícím právě u žen je **syndrom karpálního tunelu**, kterým obvykle trpí například švadleny, pracovnice v gastronomii či v úklidových službách, ale také ženy pracující každodenně na počítači. Dalším hojným onemocněním je **artróza drobných kloubů ruky**, která postihuje účetní, fyzioterapeutky, učitelky či zdravotnice.

Syndrom karpálního tunelu nebo tenisový loket trápí i muže

Stejně jako už zmíněné „ženské profese“ ale mohou trpět úžinovými syndromy z přetěžování končetin i muži. Ohroženi jsou zejména ti, kteří pracují s těžkými

či vibračními nástroji, nebo neustále zvedají těžká břemena. Trápit je mohou bolesti ramen, šíje a loktů. Častým onemocněním je i **tenisový či golfový loket**. Ten může potkat i pracovníky IT, kteří pracují s klávesnicí a myší. A jako nemoc z povolání bývají časté také všechny **syndromy zmrzlého ramene**, kterými zase obvykle trpí v důsledku setrvávání ve statické pozici chirurgové nebo stomatologové a další.

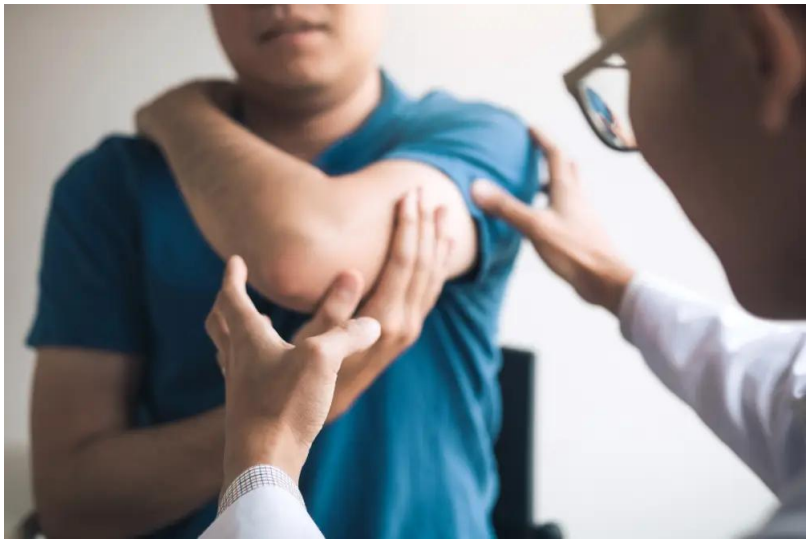
Typy onemocnění a jejich podíly na celkovém počtu nemocí z přetěžování

Onemocnění	Podíl na celkovém počtu nemocí z přetěžování (N = 394)	Poznámka
Poškození periferních nervů končetin	62 %	Nejčastěji syndrom karpálního tunelu (235 případů)
Různé artrózy	15 %	Nejčastěji artróza palce ruky (24 případů)
Epikondylitidy	12 %	Nejčastěji radiální epikondylitida, (tzv. tenisový loket – 35 případů)
Burzitidy a tendovaginitidy	11 %	Nejčastěji burzitida ramene (13 případů)

Prevence onemocnění z přetěžování

Klíčovým opatřením při prevenci profesionálních onemocnění z přetěžování je

ergonomické uspořádání pracoviště. Toto je důležité nejen při fyzicky náročných činnostech, ale i při práci s počítačem a podobných činnostech.



Dalším důležitým krokem je **správný výběr zaměstnanců** tak, aby jejich tělesná kondice odpovídala nárokům práce. Tento výběr je součástí preventivních prohlídek uchazečů o zaměstnání, které mají odhalit případné dispozice k nemocem z povolání a zabránit tak zařazení nevhodného uchazeče na danou práci. U pracovních pozic s rizikem přetěžování je součástí těchto prohlídek **screeningové elektromyografické vyšetření**, které slouží k vyloučení počínajícího postižení středového nervu, které by mohlo vést k syndromu karpálního tunelu.

Během zaměstnání mohou přispět k prevenci onemocnění z přetěžování **různé formy rehabilitace.** Pravidelné periodické preventivní prohlídky mají za cíl včas odhalit začínající problémy, které mohou vzniknout v důsledku pracovní

expozice nebo i z jiných důvodů. Kromě včasného zahájení léčby mohou být tato zjištění důvodem pro přesun zaměstnance na bezpečnější pracovní pozici nebo pro jeho přeřazení na práci bez rizika.

> *„Máme zjištěno, že průměrný dlouhodobý efekt fyzioterapeutické a ergonomické intervence ve firmě o 80 % snižuje vznik nemoci z povolání. Z 30 % klesá svalová i celková únava zaměstnanců, a tedy se udržuje optimální výkon po celou směnu. Dochází také ke snížení počtu pracovních chyb v rozmezí od 10 do 30 %,“* popsal zkušenosti jednatel jedné z firem, fyzioterapeut a ergonom Mgr. Tomáš Mixa.

- Do každodenních aktivit je vhodné zařadit strečinkové cviky na oblasti, které ve svém povolání nadužíváme, jelikož právě v těchto skupinách svalů máme pravděpodobně svalová vlákna zkrácena.

> *„Každá svižná chůze, běh či jiný sport a aktivita, která zapojuje rovnoměrně všechny svaly, se počítá. V opačném případě se bolesti páteře objeví spíš dříve, nejčastěji mezi 20. a 55. rokem života. Bolesti kloubů nastupují častěji až po padesátce a stupňují se do vyššího věku,“* uvádí Iva Bílková.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://www.nzip.cz/clanek/1156-nemoci-z-povolani-z-dlouhodobeho-jednostranneho-pretezovani
https://fyzioklinika.cz/
https://szu.cz/aktuality/prevence-infekci-na-pracovisti-i-nemoci-z-povolani-zamestnavatele-hledaji-informace-szu-zahajuje-pravidelne-kulate-stoly/

bolest zad brnění ruky dlouhodobé sezení dostatek pohybu fyzicky náročná práce fyzioterapie golfový loket nemoc z povolání pohybový stereotyp přetěžování prevence preventivní prohlídka syndrom karpálního tunelu tenisový loket vhodný pohyb pro klouby

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz