



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[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.

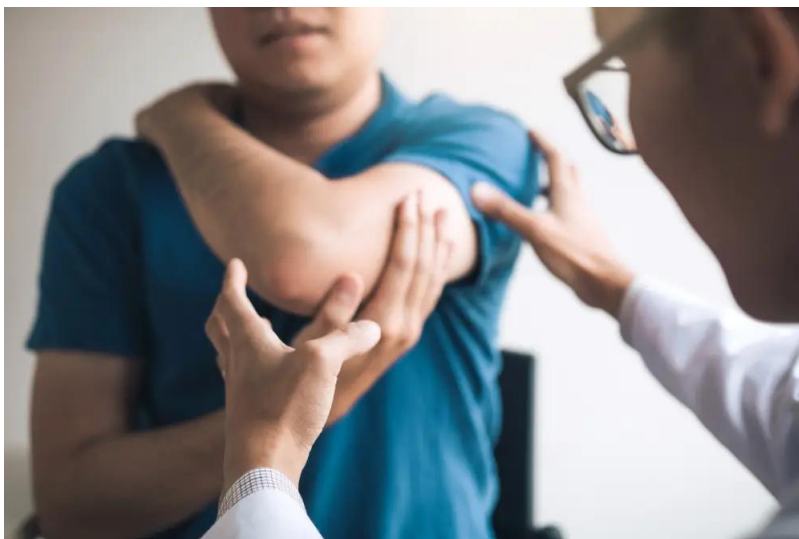
Typy onemocnění a jejich podíly na celkovém počtu nemocí z přetěžování

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 poškození 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 © 2023

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