

Profilaktyka zespołów przeciążeniowych w miejscu pracy



Materiały informacyjne

Opracowano i wydano na podstawie wyników V etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej.

Zadanie nr I.PB.05

pt. „Opracowanie programu ćwiczeń w zespołach przeciążeniowych układu mięśniowo-szkieletowego pracowników z wykorzystaniem technik VR”

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Zakład Ergonomii

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Opracowanie graficzne i projekt okładki: Jolanta Maj

Ilustracje: bigstockphoto

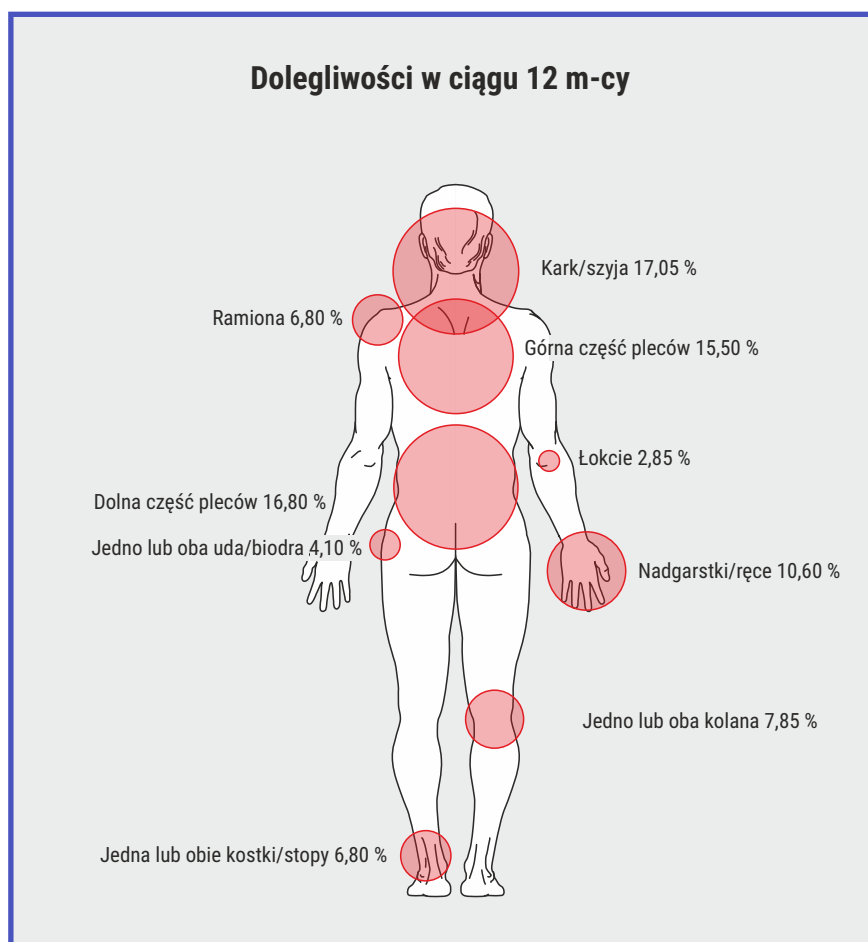


© Copyright by Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2022

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa
tel. (48-22) 623 46 50, fax (48-22) 623 36 93, www.ciop.pl

Choroby układu mięśniowo-szkieletowego stanowią jedną z głównych przyczyn absencji chorobowej. Według raportu ZUS zwolnienia lekarskie z tytułu chorób układu mięśniowo-szkieletowego stanowią 16,5% wszystkich zwolnień chorobowych, co daje drugie miejsce w rankingu przyczyn czasowej niezdolności do pracy (raport ZUS, 2022). W okresie od 2012 do 2016 roku liczba dni absencji w pracy, z tytułu chorób układu kostno-stawowego, mięśniowego i tkanki łącznej, wzrosła o 29,5% (ZUS 2012-2016). Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że prawie 60% Polaków deklaruje występowanie w ciągu ostatniego roku dolegliwości zdrowotnych i chorób przewlekłych, w tym bólów kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego (28,4% kobiet i 21,2% mężczyzn) oraz odcinka szyjnego kręgosłupa (21% kobiet i 13% mężczyzn) (GUS 2015). **W grupie pracowników biurowych najczęstszymi dolegliwościami, są dolegliwości pleców od odcinka szyjnego po odcinek lędźwiowy kręgosłupa – oraz dolegliwości rąk i nadgarstków.**

Najczęściej występujące dolegliwości mięśniowo-szkieletowe u pracowników biurowych



Częstość występowania dolegliwości mięśniowo-szkieletowych u pracowników biurowych dane pozyskane w ramach projektu CIOP-PIB pt. Kompleksowy program interwencji profilaktycznej ukierunkowanej na zapobieganie dolegliwościom układu mięśniowo-szkieletowego pracowników biurowych)

W przypadku pracowników biurowych, najczęściej pojawia się ból, który trudno powiązać z konkretnym czynnikiem mogącym go wywołać. Dolegliwości bólowe nie muszą oznaczać poważnej choroby, zazwyczaj mijają bez wdrażania leczenia, natomiast często mają tendencję do nawrotów.

Nabyte dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego, które objawiają się bólem o różnym nasileniu, ale także uczuciem sztywności, mrowieniem czy drętwieniem, określa się mianem **zespołów przeciążeniowych**. Zespoły przeciążeniowe mogą pojawiać się na skutek wykonywanej pracy.

Podłoże powstawania zespołów przeciążeniowych jest wieloczynnikowe. Wyróżnia się dwie grupy czynników wpływających na wystąpienie lub poziom odczuwanych dolegliwości, tj. **czynniki zawodowe i pozazawodowe**.

Wśród **czynników pozazawodowych** wymienia się: zaawansowany wiek, płeć żeńską, czynniki wrodzone, czynniki etniczne, niski poziom wykształcenia, nadwagę i otyłość, a także nieodpowiedni styl życia, w tym szczególnie brak aktywności fizycznej.

Uważa się, że **czynniki zawodowe**, związane ze statycznym i dynamicznym przeciążeniem struktur układu mięśniowo-szkieletowego, odgrywają najistotniejszą rolę w pojawianiu się zespołów bólowych.

Szczególną rolę w rozwoju dolegliwości bólów kręgosłupa odgrywa:

- wykonywanie czynności roboczych **w jednej pozycji przez wiele godzin**,
- **wymuszona pozycja podczas pracy**, np. w dużym zgięciu i rotacji tułowia,
- **niedostosowane stanowisko pracy**, które wymusza pracę w niekorzystnych pozycjach,
- **powtarzalne ruchy rąk i ramion**,
- **duża koncentracja uwagi**,
- **obciążenie psychiczne** związane z presją czasu, niskim poziomem zadowolenia z pracy czy wysokimi wymaganiami pracy.

Mięśnie, które są długotrwale obciążane podczas pracy o charakterze statycznym ulegają wzmożonemu napięciu, skróceniu; pojawiają się bolesne **przykurcze**. Równocześnie w mięśniach powstają miejsca charakteryzujące się dużą wrażliwością na ucisk. Miejsca te nazywane są **punktami spustowymi**. Odczuwa się je jako zgrubienia w mięśniach, dające objawy bólowe, które mogą promieniować na okoliczne obszary. Powstawanie punktów spustowych przyczynia się do zmniejszenia elastyczności mięśni, co pociąga za sobą ograniczenie zakresu ruchomości i osłabienie mięśni.

Każda osoba narażona na nadmierne obciążenie statyczne bądź dynamiczne, powinna pamiętać, że gdy tylko zacznie odczuwać jakiegokolwiek dolegliwości ze strony układu mięśniowo-szkieletowego, szczególnie kręgosłupa, powinna możliwie szybko wyeliminować przeciążenia czynnościowe, aby nie dopuścić do powstania zmian strukturalnych w jego obrębie.

Z uwagi na fakt, że praca zawodowa zajmuje nam znaczną część życia, jej wpływ na stan zdrowia pracowników jest niepodważalny. **Znalezienie sposobu na przeciwdziałanie skutkom zdrowotnym pracy lub łagodzenie ich, w kontekście zachowania sprawności układu mięśniowo-szkieletowego, wydaje się jedynym sposobem na zachowanie zdolności do jej wykonywania i aktywne uczestniczenie w życiu zawodowym.**

Podaje się, że ogromny wpływ na zahamowanie procesu chorobowego ma **tryb życia, przestrzeganie zasad profilaktyki oraz leczenie zachowawcze**. Niezwykle ważne jest prowadzenie **aktywnego trybu życia**. Szereg doniesień literaturowych wskazuje na to, że aktywność fizyczna jest bardzo istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej. Dodatkowo **znajomość oraz stosowanie zasad ergonomii** podczas pracy i czynności dnia codziennego może wpłynąć na ograniczenia poziomu całkowitego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowe.

Sposobem na zwiększenie całkowitego poziomu aktywności fizycznej jest podejmowanie aktywności w czasie pracy, w czym pomagają programy promujące aktywność fizyczną w przedsiębiorstwach, które – jak pokazują badania – korzystnie wpływają na zmniejszenie dolegliwości bólowych pojawiających na skutek pracy biurowej (pracy siedzącej).

W ramach projektu badawczego prowadzonego w Centralnym Instytucie Ochrony Pracy – Państwowym Instytucie Badawczym opracowano i przetestowano program ćwiczeń dedykowany pracownikom biurowym narażonym na dolegliwości bólowe odcinka szyjnego, lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa oraz osób z objawami zespołu cieśni kanału nadgarstka. Skoncentrowano się na najczęściej występujących zespołach przeciążeniowych układu mięśniowo-szkieletowego związanych z wykonywaniem pracy biurowej.

W ramach projektu opracowano aplikację na telefon zawierającą zestaw ćwiczeń profilaktycznych.

Aplikacja „ZDROWY BIUROWY” zawiera część teoretyczną oraz praktyczną. **Część teoretyczna** pozwala podnieść wiedzę pracowników, nt.: ergonomii stanowiska pracy biurowej, wpływu siedzącego trybu życia na układ ruchu oraz sposobów uniknięcia dolegliwości mięśniowo-szkieletowych związanych z pracą biurową. **Część praktyczna** zawiera ćwiczenia, które swobodnie można wykonać w trakcie pracy oraz ćwiczenia zalecane do wykonywania w wolnej chwili, np. w domu. Ćwiczenia dobrano tak, aby przeciwdziałały zgubnym efektom długotrwałego siedzenia.

Ćwiczenia mobilizująco-rozciągające pomagają przywrócić naturalną ruchomość tkanek, aby możliwe było ułożenie kręgosłupa w neutralnej (optymalnej) pozycji, a **ćwiczenia wzmacniające** poprawiają pracę mięśni, które pomagają utrzymać pozycję głowy, barków, klatki piersiowej i miednicy, bezpośrednio wpływające na ułożenie kręgosłupa.

ZDROWY BIUROWY



ERGONOMIA STANOWISKA PRACY BIUROWEJ

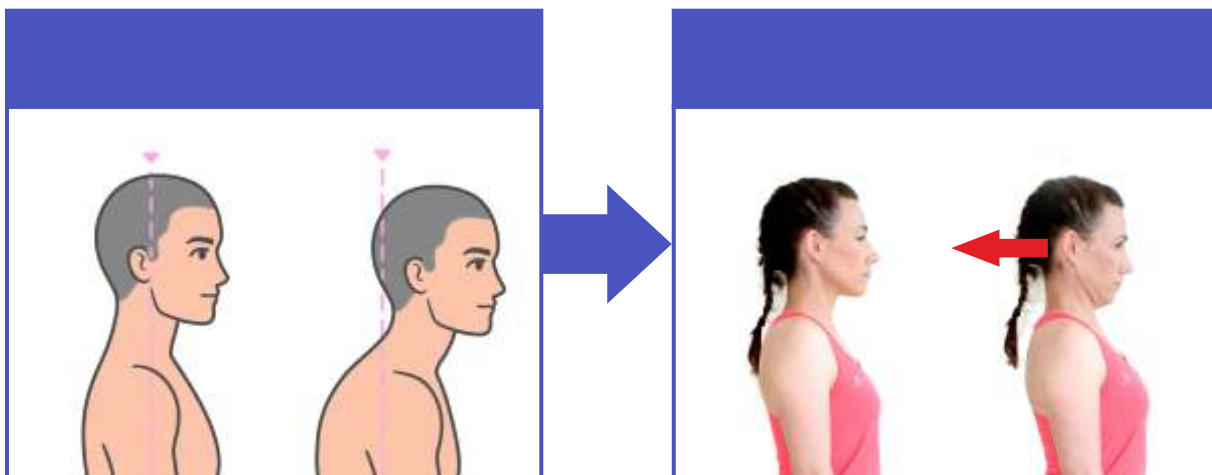


WPLYW SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA NA UKŁAD RUCHU



SPOSOBY NA UNIKNIĘCIE DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH





Aplikacja jest kierowana nie tylko do pracowników biurowych, ale również do wszystkich tych, którzy chcą zadbać o swój układ ruchu, mimo że prowadzą siedzący tryb życia.

Jeśli jesteś fizjoterapeutą, możesz wykorzystać aplikację jako narzędzie do pracy z pacjentem. Proponowany zbiór ćwiczeń może być modyfikowany, użytkownik pod każdym z ćwiczeń ma możliwość zapisu uwag i sugestii do danego ćwiczenia a funkcja kontroli postępów zawierająca ankiety dotyczące zdolności funkcjonalnej odcinka szyjnego, lędźwiowego oraz rąk i nadgarstków pozwoli kontrolować skuteczność wykonywanych ćwiczeń oraz obserwację okresów nasilenia bądź reemisji dolegliwości bólowych.

Jeśli ograniczasz czas spędzony przed ekranem telefonu bądź komputera, aplikacja ma funkcję umożliwiającą eksportowanie określonych przez użytkownika ćwiczeń do formatu pdf., który może zostać wydrukowany i przyklejony do tablicy nad biurkiem, bądź na lodówce, przypominając tym samym o codziennej dawce ruchu.

Zachęcamy do śledzenia strony internetowej Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego oraz mediów społecznościowych prowadzonych przez Instytut, w których cyklicznie umieszczane będą treści dotyczące promocji aktywności fizycznej w pracy, profilaktyki dolegliwości bólowych w zespołach przeciążeniowych oraz propozycje ćwiczeń.



Pobierz aplikację ZDROWY BIUROWY.