

V Liberci 9. prosince 2025

TISKOVÁ ZPRÁVA

DLOUHODOBÉ SEZENÍ/STÁNÍ JAKO JEDNA Z PŘÍČIN KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Za dlouhodobé sezení je považováno sezení trvajících 2 hodiny a více bez přerušení nebo po dobu delší než 5 hodin denně ve směně. Typické jsou pro něj nízký energetický výdej; špatné dýchání (mělčí dech), nastupování únavy a ochabování hlubokých stabilizačních svalů.

Za dlouhodobé stání je považováno nepřetržité stání déle než 1 hodinu nebo stání déle než 4 hodiny denně ve směně, kdy je současně pohyb omezen na 1 m² bez možnosti získat dočasnou úlevu chůzí nebo sezením.

V obou případech je prokázáno mj. zvýšené riziko srdečních onemocnění, nedochází ke správnému prokrvení organismu, a naopak dochází k degenerativním změnám v oblasti páteře.

„Obecným cílem je podporovat dynamický a aktivní styl práce. Ideálně by pracovníci měli být schopni při práci zaujímat různé polohy a střídát sezení, stání a pohyb. Je třeba mít na paměti, že opakem sezení není stání, ale pohyb. Pracovníci by měli sedět, když je to nutné, stát, když chtějí, a chodit nebo se pohybovat, když mohou. Něco mohou ovlivnit zaměstnanci sami, mohou-li se ideálně po 30 minutách lehce protáhnout nebo dojít ke kopírce. Zaměstnavatelé například rotací pracovníků na různých pracovních pozicích zajistí nutnost střídání různých pracovních poloh, současně se tím odstraní monotónnost práce, která vede k přetěžování určitých svalových skupin, ale i k únavě a ztrátě pozornosti,“ říká Kateřina Forsysová, ředitelka odboru hygieny práce KHS LK.

Zákon o specifických zdravotních službách nově zavádí programy podpory zdraví jako soubor opatření, která může zaměstnavatel vytvářet a nabízet zaměstnancům s cílem umožnit vyšší využití nástrojů zdravotní prevence. Nástrojem zdravotní prevence se rozumí opatření vedoucí k dlouhodobé ochraně a podpoře zdraví zaměstnanců vycházející z poznatků o rizikových faktorech pracovních podmínek a vlivu pracovní činnosti na zdraví zaměstnanců a vlivu civilizačních chorob.

„Důvody, které vedly k legislativnímu ukotvení, jsou zejména dřívější výskyt preventabilních onemocnění, která se vyskytovala v pozdějším věku, růst pracovní neschopnosti, podprůměrný zdravotní stav obyvatel ČR v rámci EU, nadprůměrný výskyt nádorových onemocnění v rámci EU a s tím spojené výdaje, malé využívání screeningových programů a opomíjení preventivních prohlídek u praktických lékařů,“ popisuje Nikol Michl z Ministerstva zdravotnictví ČR.

Oblasti, ve kterých lze programy podpory zdraví realizovat jsou preventivní péče, podpora duševního zdraví a psychické odolnosti, snižování vlivu závislostí, rozvoje zdravotní gramotnosti, podpora správné výživy a podpora a zlepšování kondice pohybového aparátu. Přijatá opatření v rámci programu podpory zdraví musí být dostupná všem zaměstnancům.

„Za novou právní úpravou programů podpory zdraví jsme velmi rádi a vnímáme ji jako počáteční krok, který rozšíří povědomost o těchto aktivitách. Za 21 let trvání soutěže Podnik podporující zdraví, kterou Státní zdravotní ústav vyhlašuje, víme, že jsou firmy, které v podpoře zdraví vidí a viděly hluboký smysl i před touto legislativní úpravou. Zaměřují se na zdravé stravování, podporují fyzickou aktivitu, duševní zdraví, omezují závislosti a kouření, snižují pracovní rizika. Těchto oceněných podniků máme nyní s platnou certifikací 116 a dohromady mají více než 160 000 zaměstnanců,“ vysvětluje Vladimíra Lipšová, vedoucí Centra hygieny práce a pracovního lékařství, Státního zdravotního ústavu. *„Pro všechny zástupce zaměstnavatelů, kteří si chtějí poslechnout konkrétní příklady firem a diskutovat s nimi i s odborníky je určena konference Podpora zdraví na pracovišti, kterou pořádáme v lednu příštího roku.“*

Dle doporučení WHO by dospělí jedinci měli být aktivní alespoň 150 minut střední intenzity nebo 75 minut vysoké intenzity pohybové aktivity týdně, příp. ve vhodné kombinaci obou intenzit. Denně se jedná o 20 minut střední nebo 10 minut intenzivní pohybové aktivity, jakákoliv aktivita navíc se však počítá k podpoře zdraví.

„Že se jedná o střední intenzitu pohybové aktivity pozná laik tak, že se jedinec mírně zadýchává a obecně již není schopen mluvit v dlouhých větách. Převažujícím typem by měla být aerobní aktivita. Vhodnými příklady jsou svižná chůze, rekreační jízda na kole či plavání aj. WHO dále doporučuje alespoň 2krát týdně realizovat cvičení na rozvoj síly hlavních svalových skupin. V kontextu sedavého chování je obecně

doporučeno redukovat sezení, jak jen je to možné a nahrazovat tuto dobu strávenou sezením alespoň mírnou intenzitou pohybové aktivity. Novější studie uvádějí i nadměrné, více než 30minutové etapy strávené sezením jako velmi rizikové z hlediska zdraví. Vhodné je v rámci každé půlhodiny strávené sezením se alespoň na 1–2 minuty zvednout a projít se,“ apeluje Lukáš Rubín, vedoucí katedry tělesné výchovy a sportu Technické univerzity v Liberci.

„Pilotní studie, která proběhla na naší KHS potvrdila náš předpoklad, že zaměstnanci nekompenzují své sedavé zaměstnání dostatečně, dokonce ani ti, kteří chodí do terénu, nicméně jejich pohybová aktivita byla výrazně lepší než u zaměstnanců pracujících trvale v kanceláři. Téměř tři čtvrtiny zaměstnanců potvrdili, že sedí 2 hodiny bez přerušení nebo sedí více jak 5 hodin denně, čtvrtina zaměstnanců potvrdila, že sedí více jak 10 hodin denně,“ konstatuje Jana Loosová, ředitelka KHS LK. „Je velká škoda, že se semináře nezúčastnil žádný ze zaměstnavatelů nevýrobní sféry, kde zaměstnanci pracují převážně v sedě, ať už v kancelářích při práci s počítačem, na přepážkách nebo např. v call centrech. Často se stává, že sedavý model z pracovní doby si lidé přenášejí domů, což může být důsledkem únavy vzniklé právě při dlouhodobém sezení, kdy nedochází k dostatečnému prokrvení organismu.“

Sedavé zaměstnání, obezita, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu a kouření jsou zásadní rizikové faktory pro vznik kardiovaskulárních onemocnění. Snížení kardiovaskulárního rizika proto představuje zejména fyzická aktivita v dostatečné míře, udržování správné hladiny LDL cholesterolu, léčení vysokého krevního tlaku a hlídání hmotnosti. Zásadní úlohu zde hraje primární prevence s aktivním životním stylem a preventivní prohlídky u praktických lékařů.

„Nemalá část infarktů se bohužel může projevit náhlou smrtí. Člověk nemá žádné obtíže, začne mu být špatně, během několika minut může mít závažnou arytmií. Dostane fibrilaci komor a padá k zemi. Pokud v té chvíli nebude na blízku někdo, kdo začne s resuscitací a zavolá sanitku, člověk umírá. Šance na záchranu při resuscitaci s každou další minutou klesá o 10 %,“ popisuje Tomáš Roubíček, lékařský ředitel Krajské nemocnice Liberec. „Tato situace vzniká, když v místě, kde se nachází cholesterolový plát vznikne trombóza a věnčitá tepna na srdci se uzavře. I z tohoto důvodu v Libereckém kraji přibývají automatizované externí defibrilátory, které mohou závažnou arytmií výbojem ukončit. Mají je hasiči, policie a jsou na exponovaných místech typu sportovních zařízení, obchodních center, úřadů. Dispečink záchranné služby o těchto místech ví. Díky jejich použití přibývá pacientů, kteří srdeční zástavu přežijí v dobrém neurologickém stavu.“

Organizace semináře opět proběhla ve spolupráci Svazu průmyslu a dopravy České republiky, Okresní hospodářské komory Liberec, Krajské nemocnice Liberec a.s., Spolku pro rozvoj lidských zdrojů Liberec a Krajské hygienické stanice Libereckého kraje, která je odborným garantem akce. Semináře se zúčastnili zástupci 25 zaměstnavatelů.

„Tento seminář byl pro zaměstnavatele letos poslední a podruhé v tomto roce zajišťovala odbornou garanci KHS Libereckého kraje. Ačkoliv počet účastníků nebyl zcela podle našich představ, ti, co se ho zúčastnili spolu s přednášejícími vytvořili velmi příjemnou atmosféru i související diskusi. Je vždy příjemné vidět, že zaměstnavatelé si uvědomují nebezpečí působení rizikových faktorů, současně mají zájem se v této oblasti kontinuálně získávat nové informace,“ uzavírá Naděžda Vojtišková, regionální manažerka Svazu průmyslu a dopravy ČR pro Liberecký a Královéhradecký kraj.

[6× s hygienikem o rizicích dlouhodobé sedavé práce](#)

[6× s hygienikem o rizicích dlouhodobé práce ve stoje](#)

[Podnik podporující zdraví](#)

Zuzana Balašová
tisková mluvčí KHS LK