**6x s hygienikem o rizicích dlouhodobého stání při práci**

**Kateřina Forysová, ředitelka odboru hygieny práce**

Podle údajů Evropského statistického úřadu (Eurostat) z roku 2017 cca 20 % pracujících stráví většinu své pracovní doby vestoje. Podle evropské studie z roku 2017 vyplývá, že více jak čtvrtinu směny prostojí 75 % mužů a 69 % žen.

**Jak je definováno dlouhodobé stání?**

Za dlouhodobé stání je považováno nepřetržité stání déle než 1 hodinu nebo stání déle než 4 hodiny denně ve směně. Za dlouhodobé stání je rovněž považováno stání na místě s pohybem omezeným na 1 m2 a bez možnosti získat dočasnou úlevu chůzí nebo sezením.

**Které profese jsou nejvíce ohroženy?**

Dlouhodobé stání je typické pro pracovníky montážních linek, obsluhy strojů, svářeče, elektrikáře, kuchaře, maloobchodní prodejce, recepční, barmany, fyzioterapeuty, bezpečnostní pracovníky či kadeřníky. Dlouhodobým stáním je ohroženo zdraví především u těhotných žen a dále u pracovníků s muskuloskeletálním onemocněním. Jedná se o onemocnění, která postihují záda, krk, ramena a horní i dolní končetiny, patří mezi ně všechna poškození nebo onemocnění kloubů a dalších tkání. Jedná se o širokou škálu zdravotních problémů, od menších bolestí až po závažnější zdravotní potíže, které vyžadují nepřítomnost v práci a léčbu. Do budoucna se dá předpokládat, že bude přibývat pracovníků s chronickým onemocněními muskuloskeletálního systému, a to vzhledem ke zvyšující se věkové hranici odchodu do důchodu.

**Jaké jsou zdravotní dopady způsobené dlouhodobým stáním v práci?**

Dlouhodobé stání způsobuje únavu nohou a tím zvyšuje i riziko pádu uklouznutím nebo zakopnutím a riziko vzniku bolesti v dolní části zad. Při dlouhodobém stání dochází k nedostatečnému průtoku krve především v dolních končetinách, což se projevuje bolestmi kolen, kotníků a chodidel, bolestí v kříži, vznikem křečových žil. Dále může dojít k degenerativním poškození kloubů (páteře, kyčlí, kolen a chodidel) a poškození šlach a vazů, které může vést až k revmatickým onemocněním. Z výzkumu vyplývá, že profese spojené s dlouhodobým stáním jsou spojeny s větším rizikem srdečních onemocnění než profese s převažujícím sezením.

**Jaká opatření mohu udělat?**

V případě, že se dlouhému stání v práci nelze organizačními opatřeními vyhnout, pak je nezbytné přijmout technická opatření jako jsou např. protiúnavové rohože, kvalitní pracovní obuv, vložky do bot podporují klenbu chodidel, podpůrné punčochy a kompresní ponožky podporující krevní oběh, opěrky nohou. Tato opatření by měl zaměstnavatel vždy konzultovat s poskytovatelem pracovnělékařských služeb.

**Je problematika dlouhodobého stání v legislativě zakotvena a jakou roli hrají orgány ochrany veřejného zdraví?**

V souladu se směrnicemi EU mají všichni zaměstnavatelé v EU pouze obecnou povinnost provádět hodnocení rizik a na základě těchto hodnocení zavádět preventivní opatření. V České republice je tato povinnost zakotvena v § 102 zákoníku práce. Preventivní strategie zaměstnavatele by měla zahrnovat vhodné ergonomické pracovní místo, střídání pracovních pozic a minipřestávky.

**Dlouhodobé stání (i sezení) představuje stoupající riziko a ani aktivní trávení volného času ze strany zaměstnanců ho nemusí zcela kompenzovat.** Vzhledem ke zvýšení oficiálního věku odchodu do důchodu stárne i pracovní síla a bude přibývat pracovníků se zdravotními problémy. **KHS LK plánuje toto téma k diskusi otevřít na podzimním semináři pro zaměstnavatele.**