

6x s hygienikem o rizicích dlouhodobého stání při práci

Kateřina Forýsová, 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 poškozením 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 mohou 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, podpurné 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.**