

6x o rizicích dlouhodobé sedavé práce s hygienikem

Kateřina Forysová, ředitelka odboru hygieny práce

Podle údajů Evropského statistického úřadu (Eurostat) z roku 2017 vykonává 39 % pracovníků v EU svou práci vsedě. Podle evropského průzkumu pracovních podmínek z roku 2015 celkem 28 % pracovníků uvádí, že sedí téměř celou dobu a 30 % uvádí, že sedí čtvrtinu až tři čtvrtiny času. Celkem 31 % žen uvedlo, že téměř neustále seděly, ve srovnání s 25 % mužů. Procento lidí pracujících s počítači, notebooky nebo klávesnicemi po celou dobu nebo téměř celou dobu se zvýšilo ze 17,6 % v roce 2000 na 30,3 % v roce 2015.

Jak je definováno dlouhodobé sezení?

Za dlouhodobé sezení je považováno sezení trvající 2 hodiny nebo déle bez přerušení. Typické jsou pro něj tři vlastnosti: nízký energetický výdej; držení těla vsedě a statické zatížení (fyzická námaha pro udržení stejné polohy).

Jaké jsou zdravotní dopady způsobené dlouhodobým sezením v práci?

Jedná se zejména o bolesti krční a bederní páteře, cukrovku 2. typu, kardiovaskulární onemocnění, obezitu, některé typy rakoviny (prsů, tlustého střeva), problémy v oblasti duševního zdraví.

Při dlouhodobém sezení, nepoužíváme svaly nohou. Svalová aktivita nohou je důležitá pro zajištění toku krve. Kromě bolesti bederní páteře může práce vsedě vést ke zdravotním problémům horních končetin v kombinaci se statickou svalovou zátěží a nevhodným držetím těla.

Které profese jsou nejvíce ohroženy?

Nejohroženější pracovní skupinou jsou administrativní pracovníci. K této skupině se řadí i lidé pracující z domova, kteří mají navíc tendenci pracovat déle a bez přestávky, a leckdy možná i v horších ergonomických podmínkách, než jaké mají na pracovišti. Dalšími profesemi jsou např. řidiči, piloti, jeřábníci, šičky, pokladní, pracovníci montážních linek, pracovníci v laboratořích, pracovníci v call centrech nebo ti, kteří na monitorech sledují výrobní technologii či bezpečnostní kamery.

Jsou ohroženější muži nebo ženy?

Ohroženější jsou ženy, protože více zastávají práce v sedě např. v kancelářích, na pokladnách supermarketů nebo při mikromontážích. Často nemají dostatečnou kontrolu nad tím, jak pracují, včetně toho, kdy si mohou udělat přestávku ke změně pracovní polohy a pohybu. Těhotné ženy v pokročilém stádiu těhotenství by měly vykonávat práce s možností změny pracovní polohy a s možností pohybu.

Jaká jsou vhodná opatření?

Pokud je to možné trávit sezením 50 % nebo méně svého pracovního dne. Snažit se vstát alespoň každých 20-30 minut. Po 2 hodinách sezení vždy vstát alespoň na 10 minut a sedět méně, kdykoli je to možné. V zaměstnání nepřekračovat 5 hodin sezení v denně. Pracovat aktivně a měnit polohu mezi sezením, stáním a chůzí. **Opakem sezení není stání, ale pohyb (dynamika poloh).** Takže i když může být stůl pro střídání sedu a stání užitečný, nestačí to, protože se stále jedná o střídání dvou statických poloh.

Je tato problematika 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 s možností výškové nastavitelnosti, střídání pracovních pozic a minipřestávky.

Dlouhodobé sezení představuje stoupající riziko a ani aktivní trávení volného času ze strany zaměstnanců nemusí ho nemusí zcela kompenzovat. Se stárnutím populace stárne i pracovní síla a bude přibývat pracovníků se zdravotními problémy. Vzhledem ke zvýšení oficiálního věku odchodu do důchodu jsou dnes pracovníci vystaveni sedavému zaměstnání mnohem déle než předchozí generace. Vyhýbání se dlouhému sezení je klíčové pro udržitelnou práci do vysokého věku pracovníka. **KHS LK proto plánuje na jednom z připravovaných seminářů pro zaměstnavatele toto téma k diskusi otevřít.**