



Vertebrogenní algický syndrom?

Machartová V.

Klinika pracovního lékařství LF UK a FN v Plzni
Projekt Pracovní lékařství pro lékaře všech odborností
Registrační číslo projektu CZ.01.07/3.2.02/01.0026

10.11. 2012

Šafránkův pavilon, Plzeň

Rizikové faktory bolestí zad – faktory konstituční

- Věk – 30-45 let (m.Scheuermann 13-16 let, m.Bechtěrev 15 – 20 let, diskopatie 40 let, osteoporóza 50 let)
- Pohlaví ženy častěji (diskopatie L obl. muži, C obl. ženy)
- Tělesná výška
- Tělesná hmotnost
- Tělesná zdatnost
- Hypermobilita
- Genetické vlivy



Rizikové faktory bolestí zad – faktory posturální, tvarové a strukturální

- Skolióza
- Asymetrická délka DK
- Lordóza L páteře
- Spondylóza
- Osteochondróza
- Spondylóza, spondylolistéza
- Úzký spinální kanál
- Spina bifida
- Lumbalizace S1, sakrelizace L5



Rizikové faktory bolestí zad – faktory psychosociální

- Nespokojenost s prací
- Rodinné problémy
- Stress
- Deprese
- Vysoký stupeň odpovědnosti
- Nutnost psychické koncentrace



Rizikové faktory bolestí zad – faktory ostatní

- Sport
- Mimopracovní činnost
- Kouření, alkohol
- Mikroklimatické podmínky
- Jiná onemocnění
- Operace, úrazy



Rizikové faktory pracovních podmínek

- Těžká fyzická práce
- Polohová a pohybová zátěž
- **Fyzikální faktory** (celotělové vibrace, mikroklimatické podmínky, přetlak vzduchu, ionizující záření, **osvětlení**)
- **Chemické škodliviny** (fluor, olovo, fosfor)
- **Psychosociální faktory** (nespokojenost s prací, vysoká zodpovědnost, časová tíseň, monotónní práce, stress)



Onemocnění bederní páteře

- 80% dospělé populace má zkušenost s bolestí v křížové oblasti
- Nejčastěji ve věku 35-55 let
- Těžká fyzická práce (ošetřující personál ve zdravotnictví)



Bolesti „v kříži“

- Degenerativní změny bederní páteře
- Bolesti kříže z přetížení
- Bolesti kříže z hyperlordózy bederní páteře
- Bolesti v kříži na podkladě poruchy funkce křížokyčelního kloubu (SI skloubení)
- Spondylóza, spondylolistéza
- Poruchy v obl. kyčelních a kolenních kloubů



Onemocnění krční páteře

- Starší literatura – prevalence 2-5%
- Finská studie – prevalence muži 24%
ženy 42%

(Kuorinka, Jonsson, Kilbom, 1987)



Změny držení hlavy a krční páteře – profesionální souvislosti

- dlouhodobý předklon hlavy (zubní laborantky)
- stranová asymetrie v držení hlavy a krční páteře (chirurgové, endoskopisté)
- předsunuté držení hlavy (dlouhodobé sledování obrazovky počítače, ale i nesprávné nošení nízkého cervikálního límce)



Klinické rozdělení profesionálně podmíněných dysfunkcí krční páteře

- **Degenerativní změny krční páteře** – chondróza, osteochondróza, spondylartróza, spondylóza - chirurgové, zubaři
- **Syndrom tenzní šíje** – postižení měkkých tkání – uplatňuje se i neurotizace a psychická zátěž - práce u počítače
- **Syndrom horní hrudní apertury** – neurovaskulární komprese v obl. horní hrudní apertury – skalenový syndrom, kostoklavikulární syndrom, hyperabdukční syndrom
- **Tendinitidy** v oblasti paže
- **Profesionálně podmíněné bolesti hlavy** – tenzní bolesti hlavy



Prevence

- Intervenční program
„Škola zad“
„Posviťme si na břemena“
- Jeho součástí je ergonomie
- Nejvíce rozvinut ve Skandinávii
- Nejen ergonomická opatření na pracovišti, ale i aktivní cvičení, relaxace, životaspráva
- I v našich podmínkách jsou již podniky s „povinnou“ školou zad pro své pracovníky
- Další ergonomické programy – správné sezení, práce s počítačem, zvedání břemen, stoj a práce vstoje



Posviťme si na břemena

Informace pro zaměstnavatele a pracovníky maloobchodních sítí

Předcházejte, snižujte, reorganizujte



■ Pokud odloží zaměstnanec vzhledem k únavě nebo k nepříznivým podmínkám těžké břemeno, může dojít ke zranění. Předcházet tomu lze například tím, že se břemeno rozdělí na menší části nebo se použije vhodný nářadí.



■ Mnohdy lze přemístit břemeno pomocí vhodného nářadí, například pomocí vozíků, nebo pomocí vhodných pracovníků, kteří jsou vybaveni nářadím a mají dostatečnou sílu.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně. Pokud pracovník musí zvednout břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.

Posviťme si na břemena

Informace pro zaměstnavatele a pracovníky stavebnictví

Předcházejte, snižujte, reorganizujte



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



■ Pokud pracovník musí zvednout těžké břemeno, měl by se před tím ohlížet a držet záda rovně.



Omezení pro vertebropaty

- Tato omezení zahrnují ve vztahu k pracovním podmínkám **zákaz těžké fyzické práce** (zvýšené svalové úsilí, manipulace s břemeny, statická zátěž páteře = výdrže),
- **zákaz vynucené pracovní polohy** (dlouhodobý sed, stoj, práce v předklonu, ve výponu, otáčení a úklony, nemožnost vyloučit nepředvídatelné prudké pohyby), pracovník musí mít **možnost změny pracovní polohy dle potřeby nemocného**.
- **Zákaz práce v riziku celotělových vibrací** (např. práce s vibračními nástroji na konstrukcích, tj. i práce s nářadím, které pracuje pomocí rázů, např. sponkovačky apod.),
- **zákaz práce ve vlhku, průvanu, v chladu nebo extrémním teple**.
- Zcela **nevhodná je monotónní práce u linky** (většinou práce v stoje ve vynucené poloze a časové tísni), stejně tak je **nevhodná např. i práce se zobrazovacími jednotkami** (počítači - tj. práce pouze v sedě ve vynucené poloze).



Tisková zpráva

- [Muskuloskeletární poruchy u zaměstnanců straší britské zaměstnavatele](#)
- Britské listy 20.6.2008
- Muskuloskeletární poruchy (MSP) jsou obtíží pro jednotlivce i firmy. Bolesti horní části těla, beder a paží znamenají jen ve Velké Británii ztrátu zhruba 11,6 milionu pracovních dnů ročně. Velké riziko těchto obtíží nesou například zaměstnanci call center a to kvůli dlouhým hodinám nad stolem, počítačem a u telefonu.
-

Celý článek: <http://www.hrnews.cz/lidske-zdroje/studie-a-trendy-id-148711/muskuloskeletarni-poruchy-u-zamestnancu-strasi-britske-zames-id-641298#content#ixzz2BWx3qsaw>



Děkuji za pozornost!

