

# CHCETE-LI UŠETŘIT, VSAĎTE NA ERGONOMII

Správná ergonomie práce zvyšuje výkonnost a snižuje náklady zaměstnavatele

## SYNDROM KARPÁLNÍHO TUNELU

Syndrom karpálního tunelu (SKT) je jedním z nejčastějších útlakových syndromů. Vzniká permanentním stlačením středového nervu. Hlavní příčinou vzniku tohoto onemocnění je chronické přetěžování zápěstí a dlouhodobé vystavení zápěstí tlaku. Největším rizikovým faktorem jsou stále se opakující pohyby ruky a prstů, k nimž dochází například při psaní na počítači.

## PŘÍČINY VZNIKU SYNDROMU KARPÁLNÍHO TUNELU

Příčinou vzniku SKT může být jednostranné a nadměrné přetěžování ruky a zápěstí, působení vibrací přenášených na ruce nebo kombinace obou těchto faktorů. SKT z přetěžování a vibrací je podle dlouhodobých statistik Státního zdravotního ústavu nejčastější nemoc z povolání a ohrožení nemocí z povolání v České republice.

## PŘÍZNAKY SYNDROMU KARPÁLNÍHO TUNELU

SKT se zpočátku nejčastěji projevuje brněním, mravenčením, pálením a bolestí palce, ukazováčku a prostředníčku. Poté může dojít ke ztrátě kožní citlivosti a oslabení těchto prstů. Ruka působí nešikovně a svaly předloktí ztrácejí svalovou sílu a postupně ochabují. Objevuje se také ztuhlost a otok zápěstí.

## PREVENCE VZNIKU SYNDROMU KARPÁLNÍHO TUNELU

U problematiky profesionálního SKT je důležitá primární prevence (vstupní lékařská prohlídka před nástupem na pracoviště) a sekundární prevence (včasné rozpoznání prvních symptomů počínajícího onemocnění).

## ZÁKONNÁ POVINNOST ZAMĚSTNAVATELE

Zaměstnavatel je povinen zajistit, aby pracoviště byla prostorově a konstrukčně uspořádána a vybavena tak, aby pracovní podmínky pro zaměstnance z hlediska bezpečnosti a ochrany zdraví při práci odpovídaly bezpečnostním a hygienickým požadavkům na pracovní prostředí a pracoviště.

Syndrom karpálního tunelu je nejčastější nemoc z povolání v ČR

Téměř 60 % firem v České republice uvádí, že se u nich na pracovišti vyskytuje rizikový faktor „opakované pohyby rukou nebo paží“.