



**Workshop k projektu Výzkum ergonomických aspektů v kontextu moderních přístupů
a změn na pracovištích pro prevenci muskuloskeletálních onemocnění**

dne 10. 12. 2020 13:30 hodin. Online setkání přes aplikaci Microsoft Teams

Program workshopu:

1. Kontrola spojení účastníků
2. Uvítání vedoucím řešitelem
3. Prezentace průběhu projektu v roce 2020 (S. Malý)
4. Klinická a ergonomická analýza pacientů s MSDs (Sylva Gilbertová)
5. Pohled na problematiku MSD v EU a ve světě. (Andrea Macháčková)
6. Přehľad teoretických a praktických prístupov k riešeniu problematiky MSD (Ivan Dluhoš)
7. Další prezentace řešitelů (Petr Polák, Kristýna Vavrečková)
8. Diskuse k problematice a prezentacím
9. Ukončení workshopu.

Účastníci workshopu:

RNDr. Stanislav Malý, Ph.D. DBA

doc. Pavel Urban, CSc.

MUDr. Sylvia Gilbertová, CSc.

Bc. Libuše Bělohávková

Ing. Petr Mráz

Ing. Andrea Macháčková

Ing. Ivan Dluhoš Ph.D.

Bc. Kristýna Vavrečková

Príspevek ďalej zaslali:

Ing. Petr Polák



Klára Malme

Body 1 a 2 Kontrola spojení účastníků a uvítání vedoucím řešitele

V úvodu workshopu S. Malý přivítal účastníky z řad odborné veřejnosti a spolupracovníků projektu V01-S4 „Výzkum ergonomických aspektů v kontextu moderních přístupů a změn na pracovištích jako rozhodující faktor prevence muskuloskeletálních onemocnění“.

Bod 3 Prezentace průběhu projektu v roce 2020 (S. Malý)

Ve své prezentaci představil S. Malý, jaké úkoly byly plněny v roce 2020 a nastínil cíle projektu na rok 2021, který by měl být posledním rokem řešení.

Bod 4 MUDr. Sylvia Gilbertová, CSs. – Klinická a ergonomická analýza pacientů s MSD's

Doktorka Gilbertová seznámila účastníky workshopu se svou studií, která postihuje 100 žen a 30 mužů ve věku okolo 40 let. Sdělila, že při MSD's obtížích převládají ženy, které více trpí na obtíže spojené s krční páteří. Muži si spíše stěžují na bolesti v oblasti bederní páteře. Ve studii se objevili zejména pracovníci pracující na PC pracovištích, obvykle s onemocněními v oblasti C5 a C6 obratlů (osteochondróza a chondróza). Z praxe dr. Gilbertové je zjevné, že degenerativní změny na páteři se objevují již u pracovníků mezi 28 a 40 rokem věku. Mezi predispoziční ergonomické a pracovní faktory uvedla přednášející asymetrické umístění monitoru, práce na více monitorech najednou, stres, onemocnění štítné žlázy, míčové hry, nadváha a vadné držení těla, dále dlouhá pracovní doba. Rotace trupu, úklony, jednostranná zátěž, to vše může vést k zúžení intervebrelárního prostoru. Svou studii prezentovala dr. Gilbertová na kazuistikách pacientů. K onemocněním horních končetin přispívá zejména dlouhá doba práce s myší, nevhodně nastavená výška stolu. Ve své studii zaznamenala syndrom karpálního tunelu spíše výjimečně, jednalo se spíše o tužší carpy. Nejčastěji se jednalo o obtíže artrosy ramen.



Bod 5 Ing. Andrea Macháčková - Pohled na problematiku MSD v EU a ve světě.

Andrea Macháčková odprezentovala zpracované texty zahraniční literatury. Jednalo se o nejnovější významné publikace k problematice MSD. Ze zahraničních studií mimo jiné vyplývá, že se výskyt poruch pohybového aparátu nezlepšuje s časem, ale zhoršuje. Ve studii, do které byla zapojena i Česká republika v rámci zkoumaných zemí EU se zhoršila ČR mezi lety 2013 – 2018 ze zkoumaných zemí nejvíce. Zhoršení bylo o 25 %. K tomuto dodal doc. Urban, který byl v té době členem Eurostatu, že čísla ČR jsou nejvyšší z toho důvodu, že do nemocí z povolání MSD počítá i syndrom karpálního tunelu. 60 % pracovníků uvádí, že má muskuloskeletální poruchy. Odborníci, kteří se problematikou pracovně podmíněných MSD navrhuji jako nejúčinnější a poměrně jednoduchá řešení lidský přístup, práce formou home office, prostor v kancelářích na procvičování a protahování. V jedné studii se odborníci na 750 pracovnících kuvajtské banky rozhodli zkoumat zátěž pohybového aparátu. 54 % pracovníků si stěžovalo na bolest krční páteře, 51 % pracovníků si stěžovalo na bolesti v oblasti dolní bederní páteře a 49 % zaměstnanců pociťovalo bolesti v ramenou. Jako častou prevalenci poruch MSD uvádějí odborníci kouření. V další studii se zabývali odborníci dentisty z indického Bhopálu. 92 % dentistů uvádělo obtíže MSD. 88 % dentistů mělo obtíže s krční páteří, 86 % v dolní oblasti páteře. Jako největší problém dentistů jsou nezvyklé statické polohy, sevření prstů, ohýbání loktů a ramen. Ohroženi jsou spíše pracovníci, co mají nižší povědomí o ergonomii pracovního prostředí.

Bod 6 Ing. Ivan Dluhoš, Ph.D. - Prehľad teoretických a praktických prístupov k riešeniu problematiky MSD

V prezentaci Ivan Dluhoš představil chystanou publikaci, která bude složená z příkladů vlastní praxe ve firemní i akademické oblasti. V publikaci budou témata jako řešení displejových pracovišť, řešení obtíží MSD např. ve výrobní průmyslu, problematika břemen, psychosociální rizika a přehled odborné literatury v oblasti MSD. Představil dotazníkové šetření, které postihuje nejširší oblasti zájmu, které je třeba zmapovat. Mezi největší současné problémy uvádí: ergonomií pracovišť se zabývá malé množství podniků, pracoviště se nepřizpůsobují



individuálně pracovníkovi – nehledají se optimální cesty. Automobilový průmysl je na cestě k zlepšení – rotace činností. Jako jeden z nejsilnějších faktorů ovlivňující pracovní podmíněná MSD jsou psychosociální rizika.

Bod 7 Další prezentace řešitelů

Ve své zaslané prezentaci Ing. Petr Polák přednesl výsledky z dotazníkového šetření v kancelářském provozu. Na základě vyhodnocení dotazníků, u zaměstnanců, kteří již měli MSD obtíže, jim byly nabídnuty ergonomické pomůcky pro zlepšení stavu. Petr Polák přednesl zajímavé poznatky o tom, proč například zaměstnanci nechtějí pomůcky používat – velikost myši, jiný tvar myši, než na jaký jsou zvyklí, hygiena, atd.

Bc. Kristýna Vavrečková preferovala o provozu, kde nasadila dotazníkové šetření mezi stovky zaměstnanců, jedná se o provoz zpracování potravin. Vyhodnocení dotazníků proběhne na začátku roku 2021.

Bod 8 Diskuse k problematice a prezentacím

V tomto bodu Bc. Libuše Bělohlávková seznámila kolegy s návrhy na rozšíření seznamu nemocí z povolání (například bederní páteř, atd.).