**Ženy mají až třikrát víc nemocí z povolání kvůli přetěžování**

**PRAHA, 18. DUBNA 2023 – Sedavé profese ničí populaci podobně jako „fyzicky náročná povolání“. Chronické bolesti mají už třicátníci – muži i ženy – doktoři, IT odborníci, vysocí manažeři nebo učitelé. Společným faktorem rizikových profesí je pohybový stereotyp.**

Jaká povolání jsou fyzicky náročná? Z pohledu fyzioterapeuta jakákoli, která vyžadují rutinní pohyby a nutí člověka setrvávat v pozicích mimo ideální napřímení. To zahrnuje širokou škálu profesí. „Za velmi častou příčinu bolestí je obecně považováno přetěžování celého pohybového aparátu. Může se jednat o dynamické pohyby stále jedním směrem nebo setrvání statické, to jest stále v jedné pozici po dlouhou dobu bez kompenzace pohybem. Při dlouhém sezení trpí nejčastěji páteř. A nemusí se jednat jen o práci na počítači. Ohroženou skupinou jsou řidiči, švadleny, hudebníci, rukodělní výrobci. Dále pak opraváři, instalatéři, malíři pokojů, ti všichni se musí tisíckrát natáhnout, naklonit a dlouze pracovat v poloze škodlivé pro páteř,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Podle odbornice se problémy pracovníků ve fyzicky náročných profesích a těch sedících příliš neliší. Vždy jde o souhrn patologických mechanismů v těle, které vznikly ze stereotypních pozic a nadměrné zátěže. „Je paradoxní, že dělník s krumpáčem si obvykle dokáže měnit pracovní polohy lépe než člověk zabraný do práce na počítači. Stejnou zátěží, jakou představuje pro páteř dlouhodobý sed, je ale i trvalý stoj, a to pro celý pohybový aparát, kyčle, kolena a další. Například kadeřnice, která může stát vzpřímeně, má při stříhání stále zdvižené ruce, zatěžuje svaly šíje a vznikají bolesti ramene. Důležité je proto uvědomit si, jaké svalové skupiny při práci zatěžujeme, a dopřát tělu kompenzační protažení,“ podotkla Iva Bílková.

Do každodenních aktivit je vhodné zařadit strečinkové cviky na oblasti, které ve svém povolání nadužíváme, jelikož právě v těchto skupinách svalů máme pravděpodobně svalová vlákna zkrácena. „Každá svižná chůze, běh či jiný sport a aktivita, která zapojuje rovnoměrně všechny svaly, se počítá. V opačném případě se bolesti páteře objeví spíš dříve, nejčastěji mezi 20. a 55. rokem života. Bolesti kloubů nastupují častěji až po padesátce a stupňují se do vyššího věku,“ řekla Iva Bílková.

Potíže způsobené fyzikálními faktory patří hned po nemocech dýchacích cest k nejčastějším důvodům pracovní neschopnosti. U mužů bývá nejčastější příčinou práce s vibračními nástroji, mnohem rozšířenější jsou ale nemoci z dlouhodobé nadměrné jednostranné zátěže (DNJZ) a ty postihují převážně ženy.

Například v roce 2021 podle šetření Státního zdravotního ústavu ženy „předčily“ muže v nemocech periferních nervů téměř trojnásobně, v nemocech úponů, šlach, vazů nebo kloubů z přetěžování končetin dvojnásobně. „Problémy bych nedělila podle pohlaví, ale je pravda, že určitým rizikovým povoláním obecně dominují ženy. Velmi častý je například syndrom karpálního tunelu, kterým obvykle trpí například krejčové, švadleny, pracovnice v gastronomii či v úklidových službách. Dalším hojným onemocněním je artróza drobných kloubů ruky, která je častá u účetních, fyzioterapeutek, učitelek nebo zdravotnic,“ doplnila Iva Bílková.

Stejně jako už zmíněné „ženské profese“ ale mohou trpět úžinovými syndromy z přetěžování končetin i muži. „Bolesti ramen, šíje a loktů často pociťují kováři, truhláři, obráběči kovů, sklenáři, problémy mívají také skladníci, zaměstnanci ve výrobě či dělníci. Velmi častým onemocněním je i tenisový či golfový loket, který postihuje jak pracující s vibračními nástroji, které přenášejí vibrace do svalů předloktí, tak administrativní a IT pracovníky, kteří pracují s myší a klávesnicí. Jako nemoc z povolání bývají časté také všechny syndromy zmrzlého ramene, kterými obvykle trpí v důsledku setrvávání ve statické pozici chirurgové nebo stomatologové a další. Téměř každá profese má zkrátka ‚své‘ patologie a je jen na nás, zda je necháme rozvinout, anebo věnujeme pár minut jejich kompenzaci,“ dodala Iva Bílková.

**Tab1.: Vývoj počtu hlášených případů nemocí z povolání v letech 2019-2021**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nemoci z povolání** | **2021** | **2020** | **2019** |
| **muži** | **ženy** | **muži** | **ženy** | **muži** | **ženy** |
| **NzP způsobené fyzikálními faktory** | 349 | 480 | 527 |
| 181 | 168 | 249 | 231 | 286 | 241 |
| **- z toho nemoci z vibrací** | 103 | 145 | 155 |
| 100 | 3 | 136 | 9 | 140 | 15 |
| **- z toho nemoci z DNJZ** | 233 | 316 | 346 |
| 69 | 164 | 94 | 222 | 120 | 226 |

*Zdroj: Státní zdravotní ústav*

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **eliska@pearmedia.cz**

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta a koncept masáží FYZIOpress, která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již více než 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.