**Při práci na počítači trpí oči, záda, krk, ruce i nohy. Jak jim ulevit?**

**PRAHA, 25. BŘEZNA 2025 – Podle dat Českého statistického úřadu z roku 2023 používá 82 procent Čechů chytré telefony a stolní počítač nebo notebook vlastní 79 procent domácností. Průzkum Asociace televizních organizací z roku 2022 uvádí, že sledováním obrazovek tráví Češi téměř osm hodin denně. V souvislosti s využíváním moderních technologií roste počet lidí trpících digitálními nemocemi.**

Už před pěti lety statistiky uváděly, že počítač k práci používá 56 procent pracujících. S nástupem moderních technologií jejich počet každoročně stoupá. Zvyšuje se i počet těch, kteří mají vlivem práce na počítači zdravotní problémy. Mezi ty nejčastější patří syndrom suchého oka, myšitida, mobilový loket nebo tabletové rameno. Nemoci digitálního věku nejvíc ohrožují lidi v kancelářích, postihují ale už i školáky.

**MYŠITIDA**

Syndrom karpálního tunelu patří k nejčastějším nemocem z povolání. Postihuje dělníky se sbíječkami, hudebníky i zubaře. Nejvíc rizikovou skupinou jsou ale lidé sedící u počítačů. Nepříjemné pocity a občasné brnění v zápěstí zná téměř každý z nich. Onemocnění karpálního tunelu vzniká při dlouhém přetěžování zápěstí a ruky. Průměrný věk pacientů je mezi 45 až 50 lety, výjimkou nejsou ani dvacátníci. „Dnes už řadíme syndrom karpálního tunelu mezi digitální nemoci s výmluvným označením ‚myšitida‘. Při několikahodinové strnulé práci s počítačovou myší dochází v oblasti zápěstí k útlaku nervu svalů dlaně. K útlaku může vést také přetížení šlach předloktí při psaní na klávesnici. Vhodná je proto podložka s podporou zápěstí, která snižuje trvalý tlak na oblast průběhu nervu, a pravidelné protahování ruky,“ uvedla Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky. Karpálním tunelem v zápěstí probíhají šlachy ohybačů prstů a mediální nerv. S každým pohybem ruky se tunel zužuje, problém nastává při jednostranném a dlouhodobém zatížení. „Může jít o strnulé klikání počítačovou myší, o práci u pásu, hru na hudební nástroj, zkrátka jakoukoli stereotypní činnost, kdy dochází k útlaku nervu. Člověk cítí brnění, mravenčení a slabost nejprve palce, ukazováčku a prostředníčku. Tyto příznaky postupně doplňuje oslabení jemné motoriky prstů, bolesti mohou vystřelovat až do oblasti loktu, ramenního kloubu, krční páteře a hlavy. Zápěstí se stává tuhým, může docházet k otokům prstů a jejich špatné koordinaci. Bez léčby může syndrom karpálního tunelu dojít až ke ztrátě citlivosti v prstech a postupně v celé ruce,“ popsala fyzioterapeutka.

**SYNDROM SUCHÉHO OKA**

Zarudnutí, pálení a řezání očí, únava očí, světloplachost, zhoršené vidění, někdy i bolest hlavy – takové jsou příznaky syndromu suchého oka. Objevit se může v každém věku. V současnosti se jedná o jedno z nejčastějších onemocnění, se kterým se pacienti obracejí na oční lékaře. Podle odhadů trpí těmito problémy každý sedmý člověk. Výskyt onemocnění navíc rapidně stoupá. „Problémy se zrakem se začínají objevovat po 40. roce věku. Syndrom suchého oka, který se stal civilizační nemocí současnosti, se ale čím dál častěji začíná objevovat u mladších pacientů. Na vznik suchého oka má vliv zejména pobyt v klimatizovaných prostorách a práce s počítačem, mobilním telefonem nebo tabletem, kdy oči rychleji osychají a pacienti si pak stěžují na řezání a pálení očí, chvilkami se vidění může rozmazávat a oči bývají zarudlé nebo můžou až bolet,“ popsal Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

**OBRÝLENÉ DĚTI**

Na počítačích tráví dospělí, ale i děti několik hodin denně. Lidské oko ale není na takový způsob zátěže vývojově přizpůsobeno. „Pro lidské oko je sledování monitoru počítače mnohem obtížnější než klasické čtení textu v knize. Z důvodu zátěže očních svalů se může při dlouhodobém používání počítače rychleji projevit vetchozrakost, skryté malé refrakční vady oka nebo šilhání. V posledních letech vlivem sledování monitorů dramaticky klesá věk pacientů s krátkozrakostí. Aktuálně se krátkozrakost vyskytuje u přibližně 15 až 20 procent školáků. Děti rozhodně odolnější vůči počítači nejsou, ač se narodily do „počítačové doby“. Evoluce je zdlouhavý proces a adaptace na nové podmínky trvá vždy dlouho. Proto je to, bohužel, právě naopak – vyvíjející se dětské oko je mnohem zranitelnější a přemíra času stráveného u počítače může vést k jeho abnormálnímu vývoji,“ varovala Denisa Darsová, lékařka oční kliniky Gemini.

**MOBILOVÝ LOKET**

S prací na počítači a křečovitým svíráním myši jsou spojeny také bolesti lokte. Zpočátku mohou být pouze mírné povahy, ale často kvůli nim lidé končí i v pracovní neschopnosti. „Pokud si natáhneme ruku před sebe, dlaní nahoru, rozlišujeme vnitřní a zevní stranu loketního kloubu. Je-li bolestivá vnitřní strana loketního kloubu, jedná se o golfový loket. Bolesti ze zevní strany loketního kloubu nazýváme tenisovým a mobilovým loktem. Vzniká především dlouhodobou prací s počítačovou myší nebo na klávesnici, kdy používáme šlachy, které ohýbají a natahují prsty. Při jejich dlouhodobém napětí dochází ke snížení prokrvení loketního kloubu, ve svalových vláknech zůstává kyselina mléčná a sílí riziko ischemického zánětu. Onemocnění provází ostrá bolest v lokti, která může vystřelovat směrem k rameni či naopak k zápěstí, objevuje se zejména při křečovitém úchopu, například zvednutí hrnku. Ruka je studená, občas otéká,“ popsala Iva Bílková.

**TABLETOVÉ RAMENO**

Skutečně novodobé onemocnění spojené s přehnaným používáním moderních technologií je tabletové rameno. „Většina uživatelů je zvyklá sedět s chytrým telefonem či tabletem na klíně a mít ostře skloněnou hlavu, což není pro člověka přirozená poloha. Dochází v ní k utiskování nervu v hrudníku, který dráždí ramenní kloub. Tabletové rameno doprovází pocity napětí v oblasti ramene, limitující bolest v rameni při zvedání paže nad hlavu, například při česání. Důležitá je hlavně prevence – omezit používání mobilů a tabletů, například při sledování filmu si dělat krátké přestávky, případně zařízení umístit na stojánek a sledovat jej se vzpřímenou hlavou. V případě obtíží jsou účinné cviky na protažení krčních svalů a svalů ramenního pletence,“ doporučila Iva Bílková.

**JAK ULEVIT RUKÁM**

V průběhu práce na počítači je dobré dopřát horním končetinám drobná cvičení. „Jako první pomoc od bolesti uleví studené zábaly a masáž svalů ruky, dlaně, předloktí a celé paže až po šíji, například i s použitím míčků. Přímo při práci na počítači se snažte udržovat zápěstí v rovině, a nikoli ohnuté nahoru nebo dolů. Každou hodinu si protáhněte paže, zápěstí, ramena a krční svaly jednoduchými cviky. Pravidelně si masírujte a protahujte prsty, ohýbejte zápěstí nahoru a dolů a zavírejte a otevírejte ruce, abyste zabránili otokům,“ poradila Iva Bílková.

**JAK ULEVIT OČÍM**

Proti problémům se zrakem pomáhá každých 30 minut na 30 vteřin odvrátit pozornost od monitoru a koukat třeba přes okno nebo na jiný vzdálenější objekt v kanceláři. Od únavy očí pomůže oční jóga. „Oční jóga oči uvolní a funguje jako přirozená masáž oka. Oku prospívají krouživé pohyby, pohledy různými směry, nahoru, dolů a do různých stran. Cvičení urychlí látkovou výměnu v oku a jeho okolí, což má pozitivní účinky na zrak. Nejlépe je cvičit oči také pravidelně večer před usnutím,“ doporučil Pavel Stodůlka.

**JAK ULEVIT ZÁDŮM**

Nejen u sedavého zaměstnání, ale i doma při práci na počítači často dochází ke zhroucenému držení páteře, kdy je hrudní i bederní páteř držena v předklonu s oporou předloktí na stole. Každá statická zátěž je pro záda nevhodná, když je navíc v nesprávné poloze, dojde k přetížení rychleji. „Při práci na počítači držte hlavu vzpřímeně, ramena tlačte dolů k zemi a dozadu. Mezilopatkovou oblastí se opírejte o opěrku kancelářské židle a co nejméně se opírejte o předloktí položená na stole. Jednou za hodinu protahujte svaly krku a prsní svaly,“ popsala fyzioterapeutka.

**JAK ULEVIT NOHÁM**

I když při práci na počítači většina lidí sedí, trpět mohou také nohy. Zvlášť děti často sedávají s visícíma nohama ve vzduchu, kdy může docházet k útlaku cév zadní strany stehna. „Dbejte na to, abyste seděli s chodidly opřenými o zem, s pravým úhlem v kolenou tak, že vás do spodní strany stehen netlačí okraj židle. Několikrát za den rychle střídavě propínejte a přitahujte špičky nohou, pomůžete tím správnému cévnímu proudění a zabráníte městnání krve v dolních končetinách,“ uzavřela Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Petra Ďurčíková\_mediální konzultant**

pear_media logo_fin rgb_bez okraju.jpg

**+420 733 643 825,** [**petra@pearmedia.cz**](mailto:petra@pearmedia.cz)**,** [**pearmedia.cz**](http://www.pearmedia.cz/)

**SOUKROMÁ OČNÍ KLINIKA GEMINI,** [**www.gemini.cz**](http://www.gemini.cz/)

Soukromá oční klinika Gemini rozvíjí dlouholetou tradici zlínské oční chirurgie. První klinika byla otevřena ve Zlíně v roce 2003 a v současnosti provozuje klinika v České republice deset pracovišť: ve Zlíně, v Průhonicích u Prahy, Praze-Jinonicích, Českých Budějovicích, Ostravě, Vyškově, Brně, Novém Jičíně a Liberci. Jako jediná česká oční klinika otevřela pracoviště také ve Vídni. Vedle operací zbavujících pacienty potřeby nosit brýle a operací šedého zákalu se na klinikách provádějí i estetické zákroky, jako například plastika horních a dolních víček. V čele týmu operatérů stojí světově uznávaný oční chirurg prim. MUDr. Pavel Stodůlka, Ph.D., FEBOS-CR.

**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, který 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. 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. Dosud pomohla od bolesti více než 40 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 jako jedna z mála Čechů získala tuto akreditaci. Od roku 2023 nabízí FYZIOklinika také terénní sociální služby pro seniory a další zranitelné skupiny obyvatel.