



## **Kręgosłup na kanapie. Jak zadbać o zdrowie pracując zdalnie**

*Praca zdalna = praca siedząca? Wpływ na zdrowie  
i samopoczucie, konsekwencje krótko i długoterminowe*

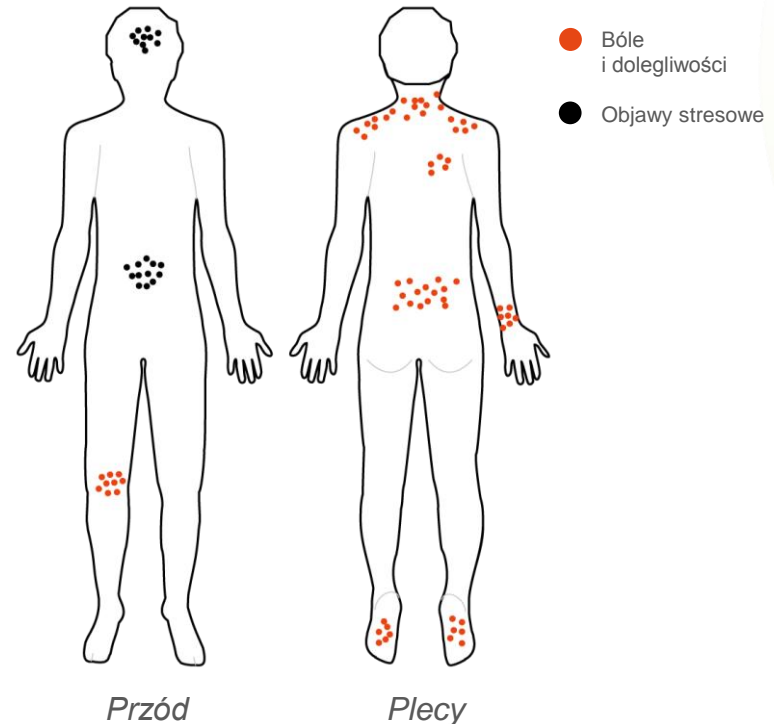
dr hab. med. Joanna Bugajska, prof. CIOP-PIB,  
Kierownik Zakładu Ergonomii Pracy

# Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe (MSD) - czynniki ryzyka, występowanie

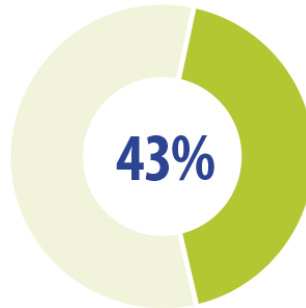
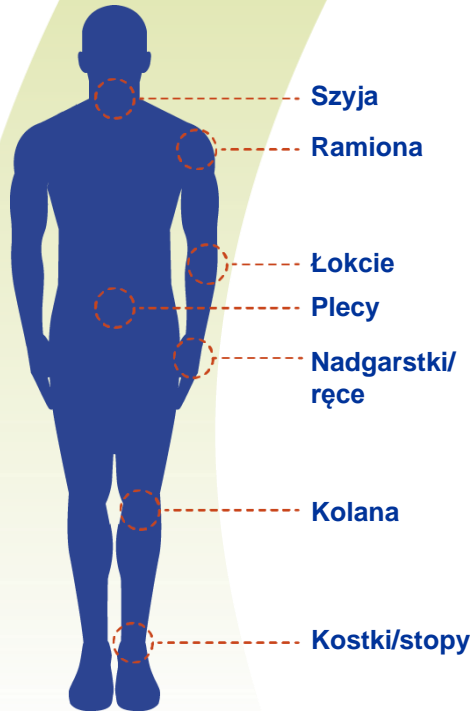


# Czym są zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego związane z pracą?

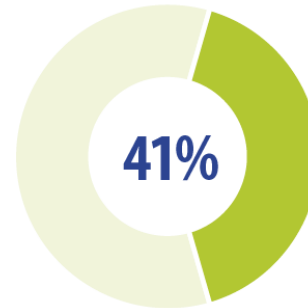
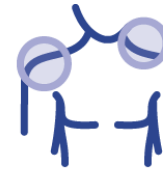
- **Oslabienie struktur ciała spowodowane lub pogłębione wskutek wykonywania czynności związanych z pracą**
- **Liczne objawy ograniczające funkcjonowanie, w tym zdolność do pra i jakość życia.**



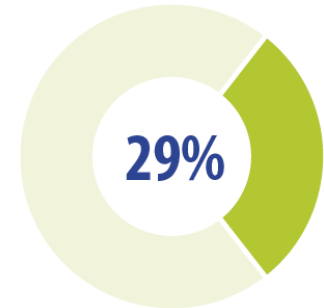
# Najczęstsza lokalizacja MSD



Plecy

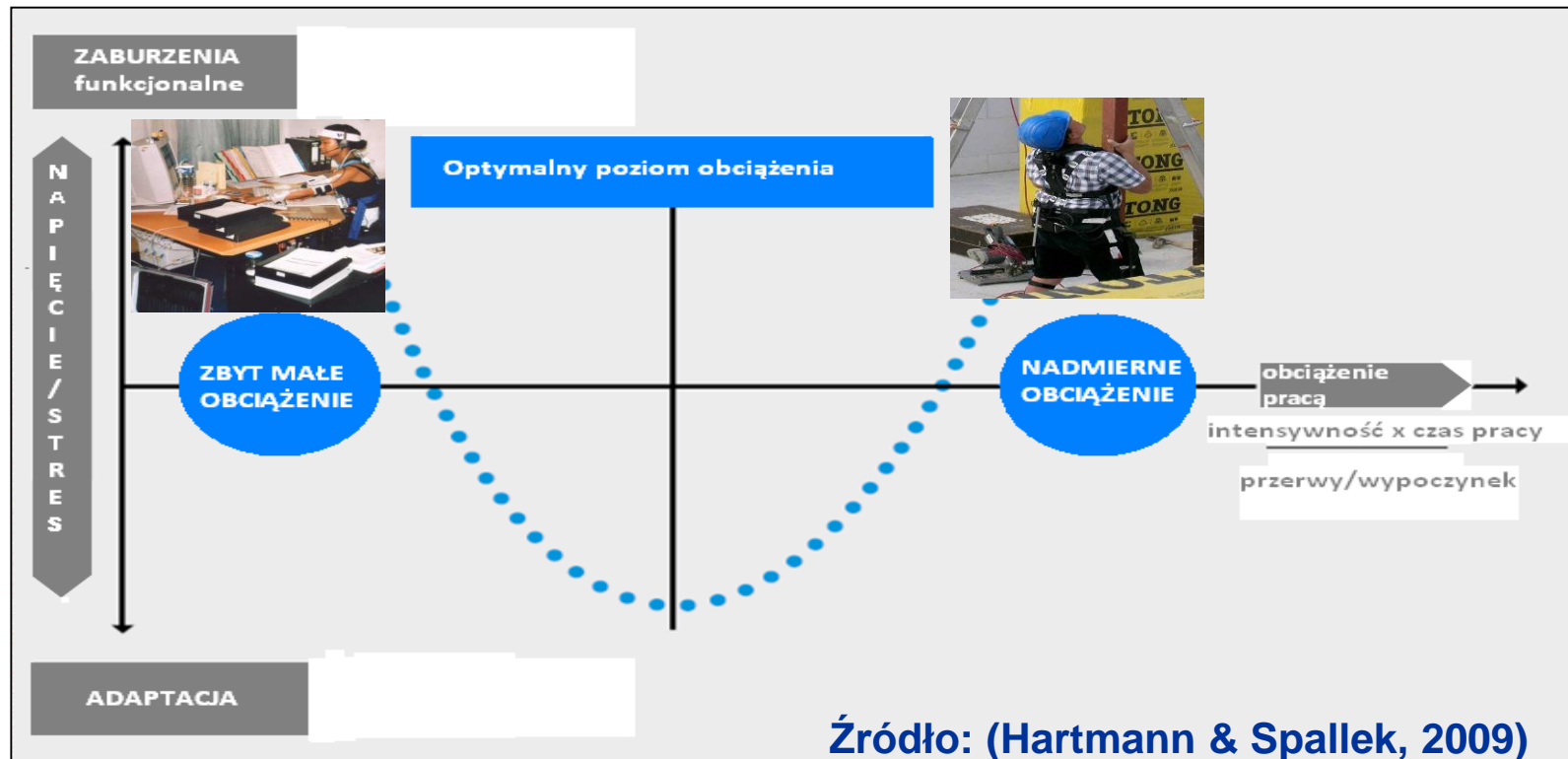


Kończyny  
górne



Kończyny  
dolne

# Związek pomiędzy obciążenia pracą a MSD



# Czynniki ryzyka MSD

## Czynniki indywidualne:

- wiek
- płeć
- budowa ciała
- BMI
- styl życia
- wcześniejsze urazy
- kondycja fizyczna
- choroby przewlekłe
- indywidualne czynniki psychologiczne
- ...

## MSD



## Czynniki fizyczne:

- dźwiganie ładunków
- wymuszona pozycja ciała
- powtarzalne ruchy
- drgania ogólne i miejscowe
- mikroklimat zimny i wilgotny

## Czynniki psychospołeczne:

- wysokie wymagania pracy, niski poziom kontroli
- niski poziom wsparcia (współpracowników, kadry kierowniczej)
- niska satysfakcja z pracy, niepewność pracy
- monotonia pracy

# Cinderella effect

***Cinderella effect*** – zakłada osobowościową tendencję do dużego (nadmiernego) zaangażowania w pracę, co jeśli nałoży się na podobnie duże wymagania życia rodzinnego może prowadzić do odczuwania stresu i dolegliwości mięśniowo-szkieletowych.

***Hagg G. Electromyographical kinesiology, 1991: 141-144.***

Zgodnie z przeprowadzonym w 2019 r. Europejskim badaniem przedsiębiorstw na temat nowych i pojawiających się zagrożeń (ESENER3) najczęstszym czynnikiem ryzyka MSD w UE-27 jest:

- **powtarzalność ruchów rąk i ramion** (zgłoszona przez 65% zakładów);
- **długotrwałe siedzenie (61%)**, które często uznaje się za nowe lub pojawiające się zagrożenie;
- **podnoszenie lub przenoszenie osób lub ciężarów (52%)**;
- **presję czasu (45 %)**;
- **męczące lub bolesne pozycje ciała (31%)**






# Praca zdalna a występowanie MSD



# Definicja pracy zdalnej

**Praca wykonywana regularnie poza zakładem pracy – w domu lub innym wybranym przez pracownika miejscu, z wykorzystaniem technologii informatycznych i telekomunikacyjnych. Wg kodeksu warunki telepracy mogą być ustalone przy zawieraniu umowy o pracę lub w trakcie zatrudnienia na mocy porozumienia stron, z inicjatywy pracownika i/lub pracodawcy (art. 67 k.p.)**



- 
- Dane GUS z pierwszego kwartału 2020 r. wskazują na ogromny wzrost osób wykonujących obowiązki zawodowe z domu. W pierwszym kwartale 2020 roku do poziomu 6,4 proc. wzrósł odsetek osób, które wykonywały swoją pracę z domu. Rok wcześniej było to 4,8 proc. Przy czym wskaźnik ten w marcu wyniósł 14,2%.
  - Wśród tych osób aż 71,8% wskazało sytuację związaną z koronawirusem jako bezpośredni powód pracy z domu. Co ciekawe, w ostatnich dwóch tygodniach kwartału pracę z domu częściej wykonywały kobiety (16,5%). Odsetek mężczyzn wynosił 12,3%.
  - Według GUS, ta forma pracy była stosowana w szerszym zakresie w sektorze publicznym niż prywatnym. Na koniec marca niemal co 6 pracujący w sektorze publicznym wykonywał pracę zdalnie, podczas gdy w sektorze prywatnym - co 12 pracujący.

<https://www.money.pl/gospodarka/nowe-dane-gus-praca-zdalna-wcale-nie-tak-popularna-6519932508014721a.html>

97% dużych firm wdrożyło zdalny model pracy

20% ocenia swoje warunki pracy jako lepsze w domu niż w biurze

29% ocenia tak samo warunki w pracy i biurze

51% ocenia lepiej warunki w biurze niż w domu

### Bolączki pracy zdalnej

Brak kontaktu z innymi pracownikami  
Stres wywołany łączeniem pracy i obowiązków domowych

### Brak dostosowanego do pracy miejsca

Trudność w skupieniu się  
Brak stałych godzin pracy

**32% badanych potrzebuje wsparcia w zarządzaniu stresem i emocjami w pracy zdalnej !**

## Przyszłość pracy zdalnej

Niemal siedmiu na dziesięciu Polaków pracujących zdalnie ocenia ten sposób pracy jako łatwy lub bardzo łatwy do zorganizowania.

Ponad połowa przedsiębiorców deklaruje, że w przyszłości ich pracownicy będą mogli część lub całość obowiązków wykonywać zdalnie.

Zdaniem aż 89 proc. pracowników w Polsce praca zdalna będzie zyskiwać na znaczeniu (tak uważa też 71 proc. pracodawców), a ponad połowa (52 proc.) jest przekonana, że po koronakryzysie będą mogli wykonywać część obowiązków zdalnie.

*Badanie przeprowadzone przez pracownię ARC Rynek i Opinia na zlecenie Gumtree.pl, przy współpracy z Randstad Polska (czerwiec 2020)*

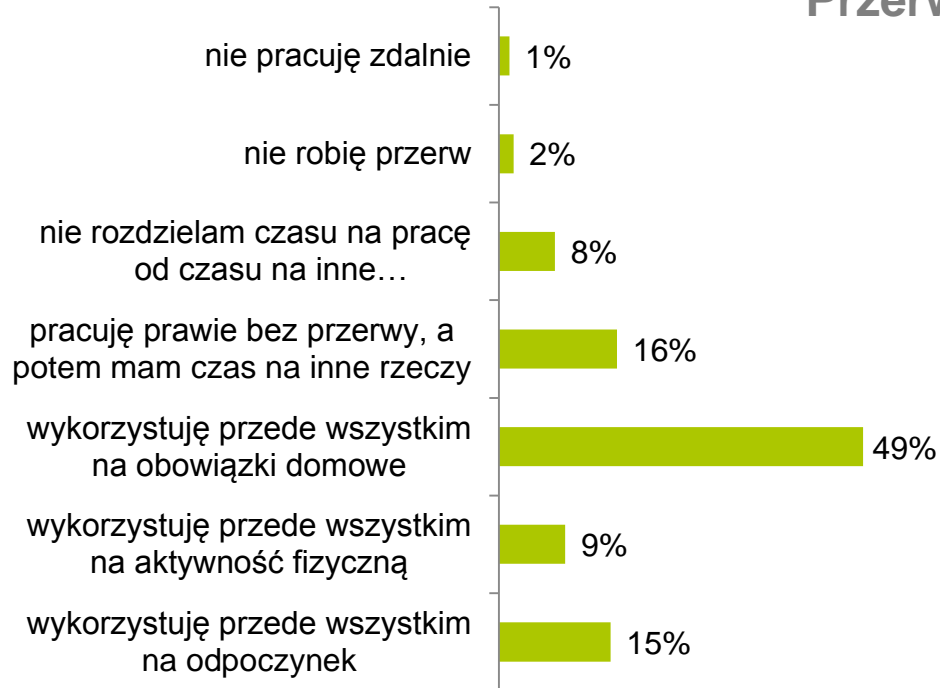


# NAJWAŻNIEJSZE ZAGROŻENIA W PRACY ZDALNEJ (No – 395)



## SPOSÓB WYKORZYSTANIA PRZERW W PRACY ZDALNEJ (No – 395)

### Przerwy w pracy zdalnej

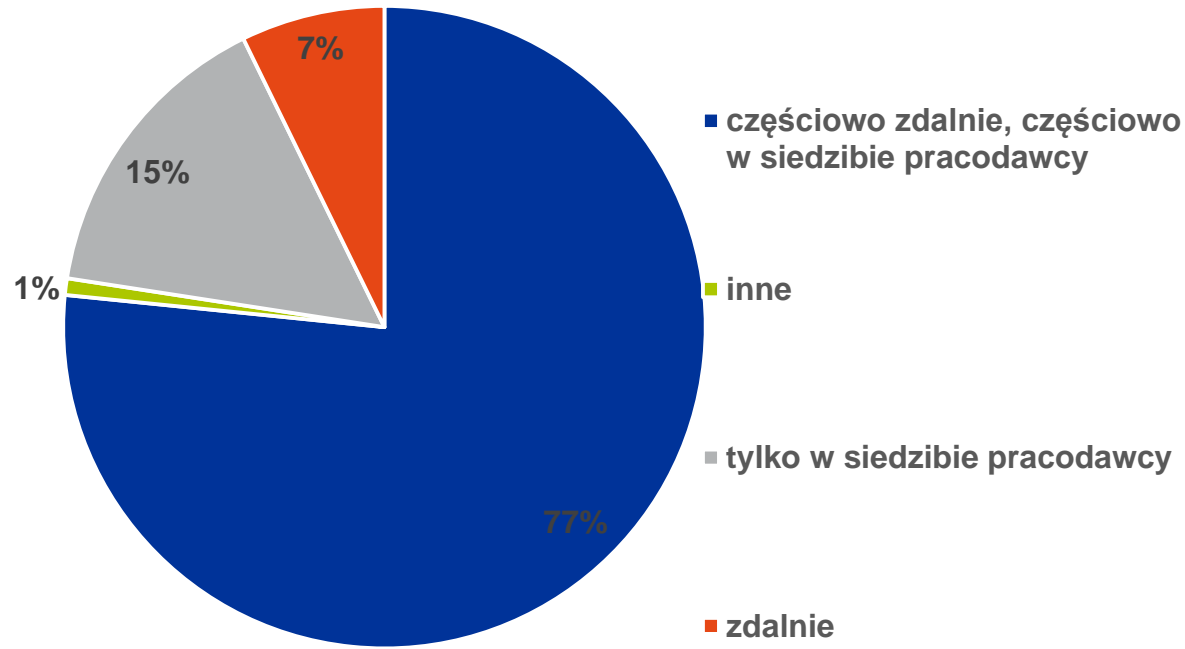


# NAJCZĘSTSZY POWÓD WYKONYWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PODCZAS PRACY ZDALNEJ





## ZAINTERESOWANIE PRACĄ ZDALNĄ W PRZYSZŁOŚCI



# Praca zdalna a inne zaburzenia zdrowia fizycznego



# Inne zaburzenia zdrowia fizycznego i ich potencjalne przyczyny (1)

## Skurcze nóg –

- Brak ruchu;
- Nieprawidłowa pozycja podczas siedzenia.

# Inne zaburzenia zdrowia fizycznego i ich potencjalne przyczyny (2)

## Bóle głowy –

- Brak świeżego powietrza;
- Stres;
- Obciążenie wzroku;
- Niedostateczna ilość i jakość snu;

## Syndrom widzenia komputerowego (CVS) –

- Wielogodzinne skupianie wzroku na bliskich odległościach (ekran komputera, telefonu, dokumenty);
- Obciążenie mięśni odpowiedzialnych za akomodację;
- Nieodpowiednie oświetlenie.

## Żyłaki nóg (zaburzenie przepływu krwi w żyłach nóg) –

- Długotrwałe siedzenie;
- Brak ruchu;
- Nieprawidłowa pozycja podczas siedzenia.

# Podsumowanie

- **Praca zdalna jest coraz bardziej powszechna w UE i pozostanie tak nawet po zakończeniu pandemii;**
- **Praca zdalna zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń zdrowia fizycznego w tym szczególnie układu mięśniowo – szkieletowego;**
- **Praca zdalna zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń zdrowia psychicznego poprzez pojawienie się nowych stresorów.**

**Dziękuję  
za uwagę**

