

ZAPOBIEGANIE DOLEGLIWOŚCIOM BÓLOWYM UKŁADU MIĘŚNIOWO- SZKIELETOWEGO U MŁODYCH PRACOWNIKÓW UMYSŁOWYCH

Seminarium dla pracodawców



„Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021– 2025, finansowane przez Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej”.



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

CIOP  **PIB**



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Prezentuje:

dr n. med. Elżbieta Łastowiecka-Moras
mgr Sylwia Sumińska

Data prezentacji:
12 grudnia 2024 r.

O projekcie

Obciążenie psychospołeczne a występowanie dolegliwości mięśniowo-szkieletowych w grupie młodych pracowników umysłowych

Propagowanie i wdrażanie zachowań prozdrowotnych



UZASADNIENIE PODJĘCIA TEMATU



- Dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego zaliczane są obecnie do chorób cywilizacyjnych i są najczęściej zgłaszanymi dolegliwościami w badaniach populacyjnych

CEL



- Określenie związku pomiędzy czynnikami psychofizycznymi obecnymi w środowisku pracy oraz w życiu pozazawodowym na występowanie dolegliwości mięśniowo - szkieletowych
- Wyodrębnienie obszarów wymagających wsparcia

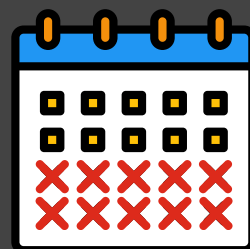
REALIZACJA



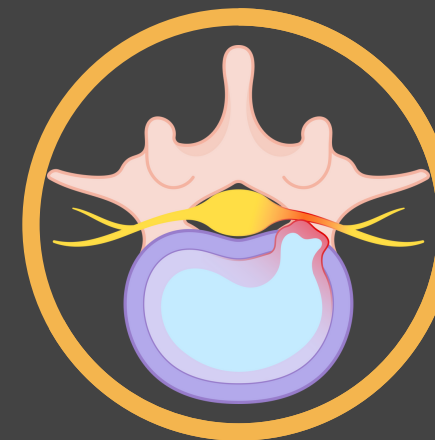
- Anonimowe badania kwestionariuszowe
- 1078 młodych pracowników umysłowych
- Wiek = 20 - 35 lat
- Kobiety i mężczyźni

PROBLEMY ZDROWOTNE W POLSKIEJ POPULACJI

Raport ZUS - absencja chorobowa



NAJCZĘSTRZA PRZYCZYNA ABSENCJI CHOROBOWEJ



Z ROKU NA ROK WZRASTA LICZBA DNI ABSENCJI CHOROBOWEJ



39,1 MLN

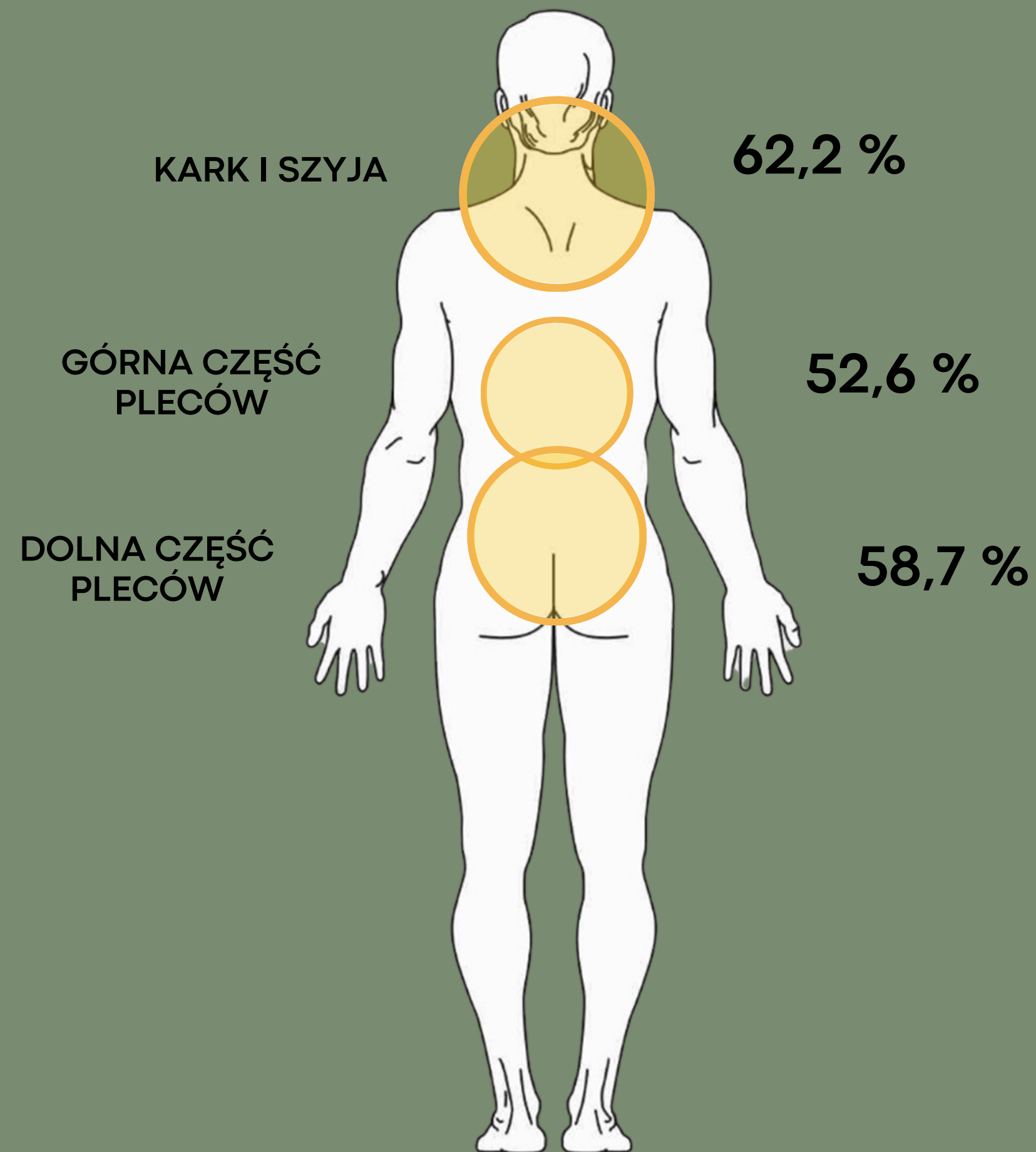


40,4 MLN



DOLEGLIWOŚCI UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO W BADANEJ GRUPIE OSÓB

Spośród badanych osób jedynie **13,6%** nie wskazało występowania jakichkolwiek dolegliwości mięśniowo-szkieletowych w ciągu ostatnich 12 miesięcy



CO WPŁYWA NA POJAWIENIE SIĘ LUB NASILENIE DOŁĘGLIWOŚCI ?

najsilniej oddziałujące czynniki
ryzyka w badanej grupie



CZYNNIKI FIZYCZNE

- niedostosowanie stanowiska pracy indywidualnych potrzeb pracowników
- długi czas spędzany w jednej pozycji

STYL ŻYCIA

- nadmierna masa ciała

dodatni bilans energetyczny
(nadmierna podaż kalorii w pożywieniu
i/lub niedostateczny poziom
aktywności fizycznej)



CZYNNIKI PSYCHOSPOŁECZNE

- wysoki poziom stresu wynikający z:
 - zbyt dużej liczby obowiązków
 - presji czasu
 - braku wsparcia

CZYNNIKI FIZYCZNE

MINIMALNE WYMAGANIA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY ORAZ ERGONOMII STANOWISKA WYPOSAŻONEGO W MONITORY EKRANOWE

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ Z DNIA 18 PAŹDZIERNIKA 2023



JEŻELI KOMPUTER PRZENOŚNY UŻYTKOWANY JEST PONAD 50% DOBOWEGO WYMIARU CZASU PRACY, STANOWISKO MUSI BYĆ WYPOSAŻONE W:

- STACJONARNY MONITOR EKRANOWY LUB PODSTAWKĘ POD LAPTOP
- KLAWIATURĘ ORAZ MYSZ ZEWNĘTRZNĄ



MONITOR

- GÓRNA KRAWĘDŹ MONITORA NA WYSOKOŚCI OCZU



KRZESŁO

- REGULOWANE WSPARCIE ODCINKA LĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA
- REGULACJE WYSOKOŚCI SIEDZISKA
- REGULACJA KĄTA POCHYLENIA OPARCIA ORAZ ODPOWIEDNIE WYMIARY OPARCIA I SIEDZISKA
- WYPROFILOWANIE SIEDZISKA I OPARCIA
- MOŻLIWOŚĆ OBROTU WOKÓŁ OSI PIONOWEJ 360 STOPNI
- REGULOWANE PODŁOKIETNIKI



PROFILAKTYKA ZWIĄZANA Z CZYNNIKAMI FIZYCZNYMI

WYPOSAŻENIE STANOWISKA PRACY



PRACOWNICY KTÓRZY LEPIEJ OCENIALI ERGONOMIĘ I WYGODĘ STANOWISKA PRACY:

- ODCZUWALI MNIEJ NASILONE DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO



- LEPIEJ OCENIALI SWOJĄ ZDOLNOŚĆ DO PRACY



CZY WYGODNE I
ERGONOMICZNE
STANOWISKO PRACY JEST
WYSTARCZAJĄCE, ŻEBY
UNIKNĄĆ DOŁĘGLIWOŚCI ???

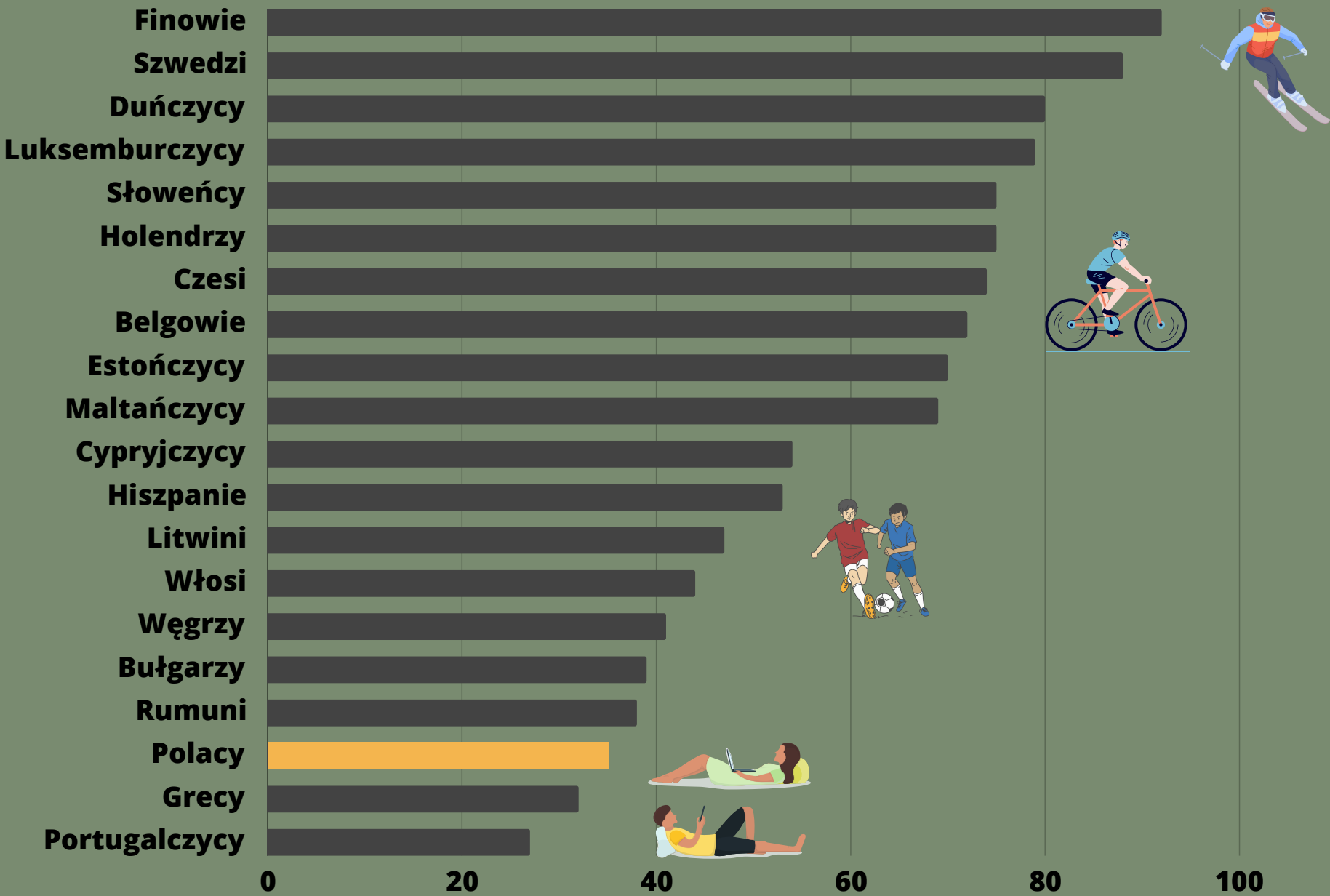


CO SIĘ DZIEJE JAK ZA DŁUGO SIEDZIMY?



SIEDZIMY WIECEJ NIŻ NAM SIĘ WYDAJE !!!

KUMULACJA CZASU SPĘDZANEGO W POZYCJI SIEDZĄCEJ ---> SIEDZIMY NIE TYLKO W PRACY ZA BIURKIEM



WEDŁUG RAPORTU WHO/OECD (2022)
65% POLAKÓW
NIE PODEJMUJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

PROFILAKTYKA ZWIĄZANA Z CZYNNIKAMI FIZYCZNYMI WYPOSAŻENIE STANOWISKA PRACY

BIURKO Z REGULACJĄ WYSOKOŚCI BLATU ROBOCZEGO

TRADYCYJNE STANOWISKO
PRACY BIUROWEJ

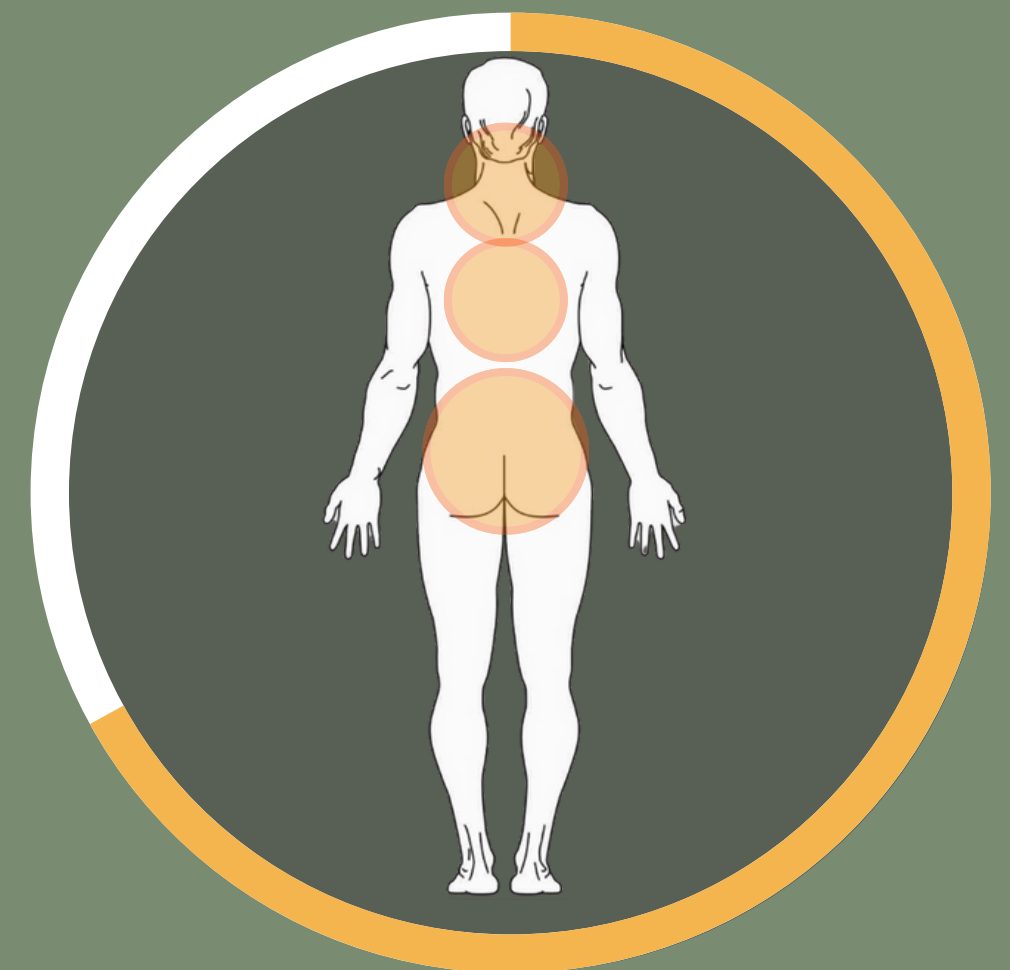


Komfortowe ale nie daje okazji
do ruchu i zmiany pozycji
podczas pracy

STANOWISKO WYPOSAŻONE W
BIURKO Z REGULACJĄ WYSOKOŚCI
BLATU ROBOCZEGO



Wśród badanych jedynie 22,7% osób posiadało
biurko z regulacją wysokości, a 71,2% badanych
posiada regulowane krzesło



U osób, które posiadały biurko z regulacją
wysokości blatu rzadziej występowały
dolegliwości bólowe kręgosłupa

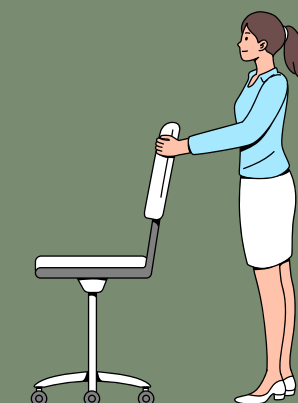
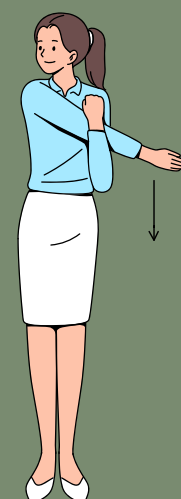
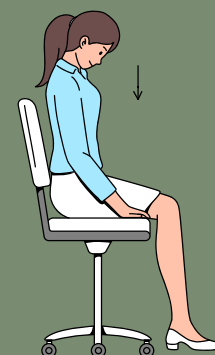
PROFILAKTYKA ZWIĄZANA Z CZYNNIKAMI FIZYCZNYMI PRACA

CODZIENNE WYBORY PRACOWNIKA



71,2% BADANYCH OSÓB PRZERWY
W PRACY SPĘDZAŁO W POZYCJI
SIEDZĄCEJ

JEDYNNIE 14,4% BADANYCH W CZASIE
PRZERWY WYKONUJE ĆWICZENIA



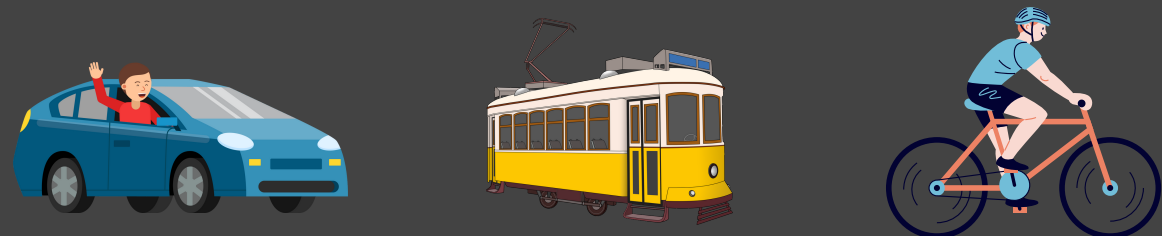
PROFILAKTYKA ZWIĄZANA ZE STYLEM ŻYCIA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



52,5% BADANYCH DEKLAROWAŁO
UMIARKOWANĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

32,2% PRZYZNAŁO SIĘ DO MAŁEJ AKTYWNOŚCI



OSOBY PROWADZĄCE AKTYWNY I ZDROWY STYL ŻYCIA SĄ BARDZIEJ ODPORNE NA KONSEKWENCJE OBCIĄŻENIA PRACĄ

Jeśli podstawowe zadania wymagają ciągłego siedzenia przy biurku inne zadania staraj się wykonywać w ruchu



PROFILAKTYKA ZWIĄZANA ZE STYLEM ŻYCIA

ODPOWIEDNI BILANS ENERGETYCZNY



ENERGIA
SPOŻYWANA



=

ENERGIA
WYDATKOWANA



=



<



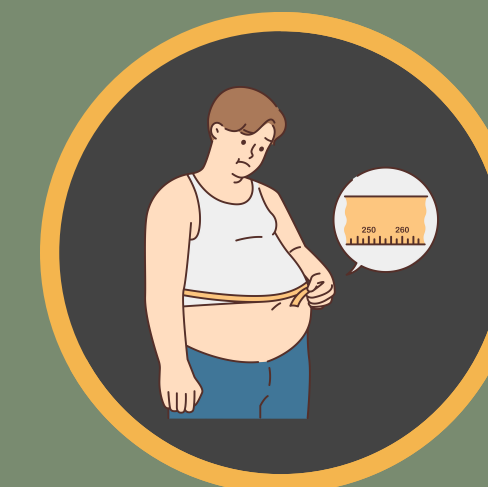
=



>

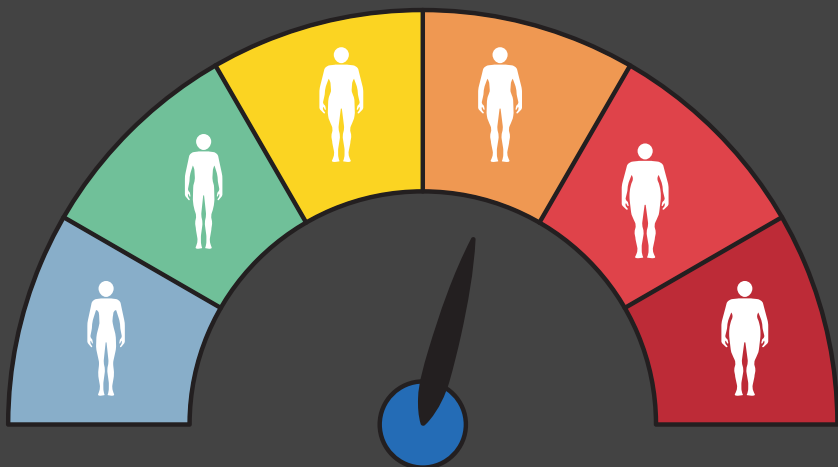


=



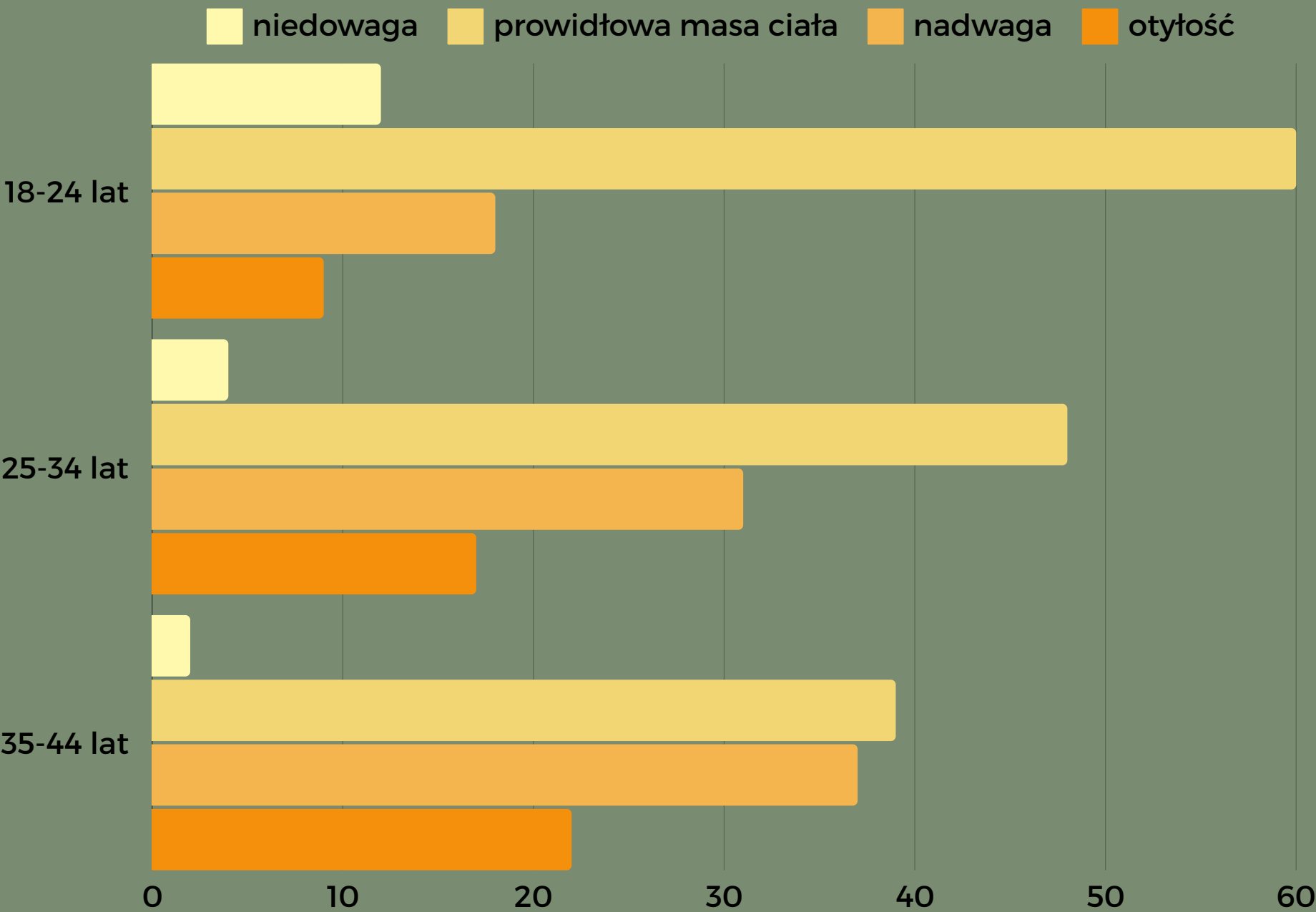
PROFILAKTYKA ZWIĄZANA ZE
STYLEM ŻYCIA

NADMIERNA MASA CIAŁA



BMI - Body Mas Index
Wskaźnik Masy Ciała

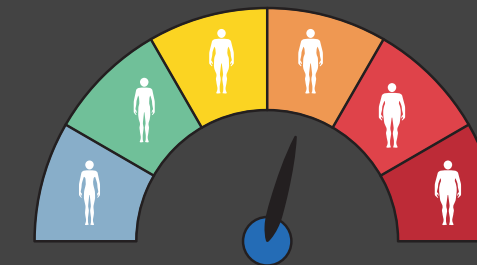
BMI POLAKÓW A WIEK
DANE NTZP 2023



W PRZYPADKU **38%** OSÓB BADANYCH, BMI
WSKAZYWAŁO NA NADWAGĘ LUB OTYŁOŚĆ

PROFILAKTYKA ZWIĄZANA ZE STYLEM ŻYCIA

NADWAGA I OTYŁOŚĆ A DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWE

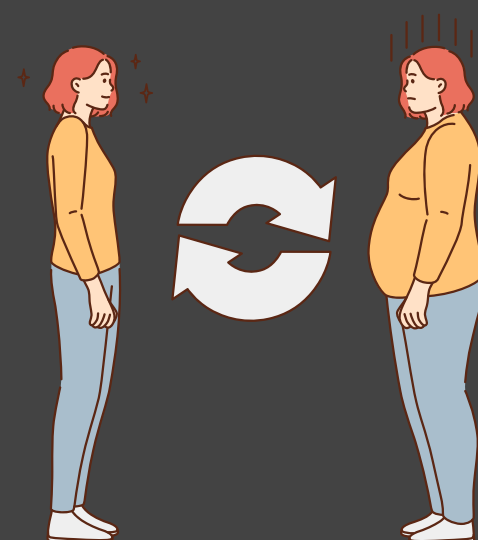


W BADANIACH, OSOBY Z NADMIERNĄ MASĄ CIAŁA CZĘŚCIEJ SKARŻYŁY SIĘ
NA DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE, SZCZEGÓLNICIE DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW,
UD I BIODER, KOLAN ORAZ RĄK I NADGARSTKÓW



PROFILAKTYKA ZWIĄZANA ZE STYLEM ŻYCIA

NADWAGA I OTYŁOŚĆ A DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWE



WEDŁUG RAPORTU ORGANIZACJI WSPÓŁPRACY
GOSPODARCZEJ I ROZWOJU OECD Z 2019 R. Z
POWODU NADWAGI I OTYŁOŚCI
ŚREDNIA DŁUGOŚĆ ŻYCIA DO 2050 ROKU
SKRÓCI SIĘ W POLSCE O BLISKO 4 LATA

WPŁYW NADWAGI/OTYŁOŚCI NA UKŁAD MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWY:



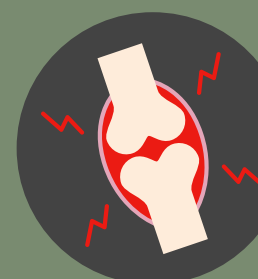
ZWIĘKSZONE OBCIĄŻENIE STAWÓW, SZCZEGÓLNIE KOLANOWYCH, BIODROWYCH I
KRĘGOSŁUPA, CO MOŻE PROWADZIĆ DO CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW
(OSTEOARTHRITIS)



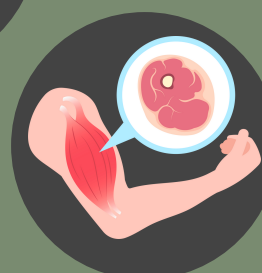
ZWIĘKSZONE RYZYKO WAD POSTAWY, NA SKUTEK PRZESUNIĘCIA ŚRODKA
CIĘŻKOŚCI CIAŁA



PRZYSPIESZONE ZUŻYCIE CHRZĄSTEK STAWOWYCH, RYZYKO
PRZEPUKLINY KRAŻKÓW MIĘDZYKRĘGOWYCH (DYSKOPATIE)



TKANKA TŁUSZCZOWA WYTWARZA CYTOKINY PROZAPALNE, KTÓRE MOGĄ
PRZYCZYNIĄĆ SIĘ DO PRZEWLEKŁYCH STANÓW ZAPALNYCH W OBRĘBIE STAWÓW
I ŚCIĘGIEN



ATROFIA MIĘŚNI I OSŁABIENIA SIŁY MIĘŚNIOWEJ ORAZ ZWIĘKSZA RYZYKO
WYPADKÓW I URAZÓW

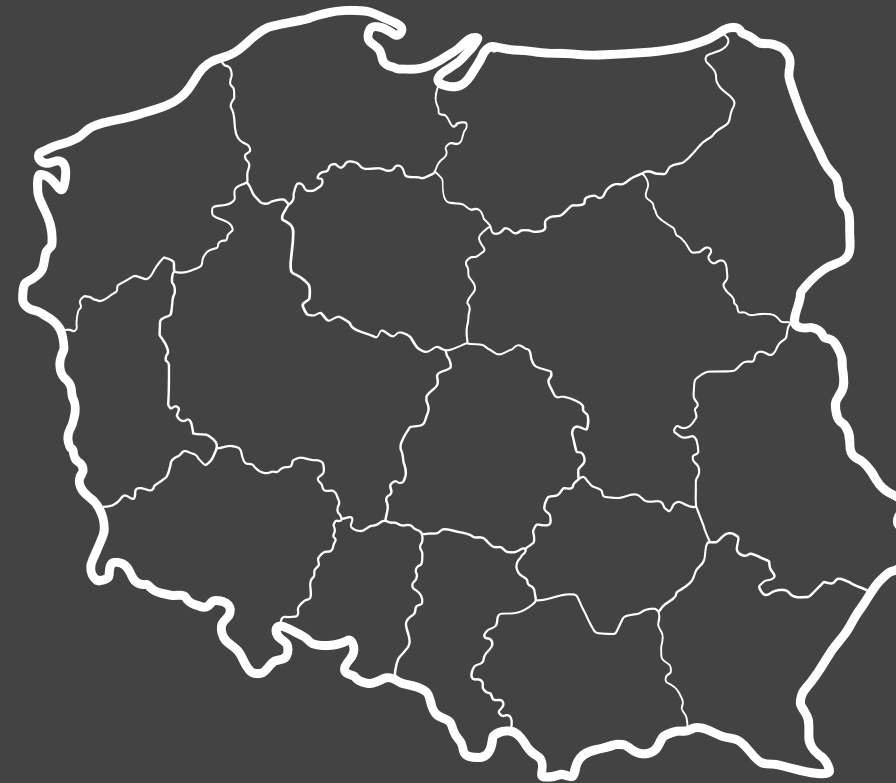
ZDROWIE PSYCHICZNE

970 MLN LUDZI



NA CAŁYM ŚWIECIE CIERPI NA
KŁOPOTY ZE ZDROWIEM
PSYCHICZNYM (WHO)

STRES JAKO GŁÓWNA
PRZYCZYNA



26% DOROSŁYCH

w ciągu całego życia cierpi na
przynajmniej jedno z zaburzeń
psychicznych (EZOP II)

16% DOROSŁYCH

korzysta z fachowej pomocy
psychiatrów, psychologów i
psychoterapeutów (EZOP II)



OSOBY W WIEKU < 24 LAT

najgorsza kondycja
psychiczna (CBOS 2024)

depresja u 17% badanych
(CBOS 2021)

WPŁYW WARUNKÓW PRACY NA ZDROWIE PSYCHICZNE



SILNY WZROST POZIOMU STRESU

CZYNNIKI PSYCHOSPOŁECZNE GENERUJĄCE NADMIERNY POZIOM STRESU

BADANIA CIOP-PIB 2024



WYMAGANIA EMOCJONALNE



WYMAGANIA ILOŚCIOWE



KONFLIKT RODZINA-PRACA I PRACA-RODZINA



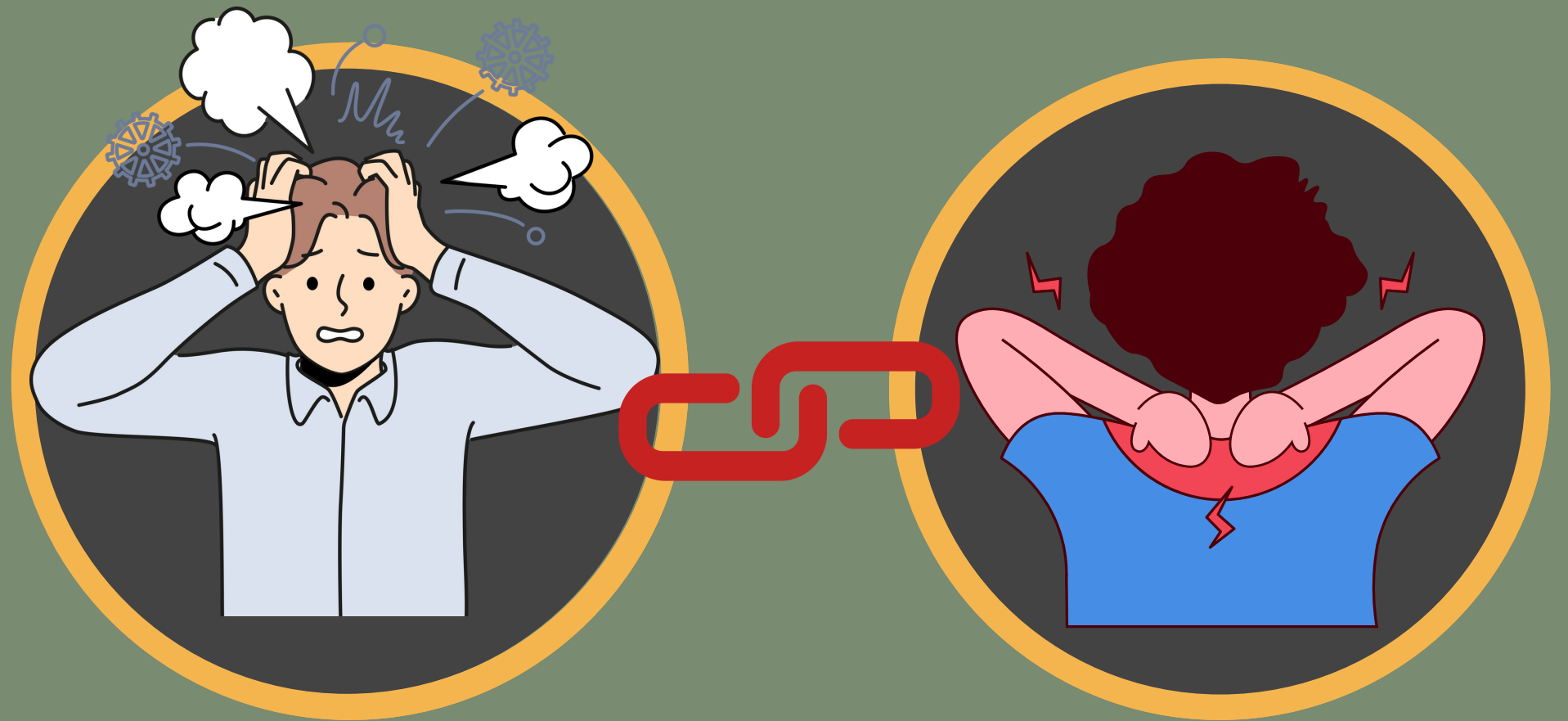
MONOTONIA PRACY

CZYNNIKI SĄ SILNIE POWIĄZANE Z POZIOMEM STRESU,
WYSTĘPOWANIEM OBJAWÓW LĘKOWO-DEPRESYJNYCH
ORAZ WYPALENIEM ZAWODOWYM



STRES POWODUJE NADMIERNE NAPIĘCIE

PRZECIĄŻENIE PSYCHICZNE
PRZERADZA SIĘ W PRZECIĄŻENIE
STATYCZNE MIĘŚNI, ŚCIĘGIEN,
WIĘZADEŁ I STAWÓW



STRES W PRACY:

- POJAWIENIE SIĘ STRESORÓW ŻYCIOWYCH MOŻE STANOWIĆ PRZYCZYNĘ ROZWOJU PRZEWLEKŁEGO BÓLU KRĘGOSŁUPA
- NAJSILNIEJSZY ZWIĄZEK ZAOBSERWOWANO W PRZYPADKU PRZEWLEKŁYCH NIESPECYFICZNYCH DOLEGLIWOŚCI KARKU I SZYI ORAZ RAMION (CIOP-PIB 2024)
- U 30-60% PACJENTÓW Z PRZEWLEKŁYM BÓLEM DIAGNOZUJE SIĘ WSPÓLISTNIEJĄCĄ DEPRESJĘ

BŁĘDNE KOŁO DOŚWIADCZANIA BÓLU

KONSEKWENCJE DLA PRACOWNIKÓW

- ROZPOZNAWANIE
NEGATYWNYCH MYŚLI I
PRZEKONAŃ
- NADMIERNE SKUPIANIE SIĘ
NA NEGATYWNYCH
ASPEKTACH ŻYCIA
POWODUJE WZROST
NATĘŻENIA BÓLU
- DOLEGLIWOŚCI JAKO EFEKT
BRAKU AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ I SIEDZĄCEGO
TRYBU ŻYCIA
- BUDOWANIE SPRAWCZOŚCI

DOŚWIACZENIE
BÓLU



NEGATYWNE PRZEKONANIE
NA TEMAT BÓLU I RUCHU



POGŁĘBIENIE NAPIĘCIA W CIELE
I WZROST NATĘŻENIA BÓLU

WZROST LĘKU, OBNIŻONEGO
NASTROJU, POCZUCIA WINY



UNIKANIE RUCHU
ZAMARTWIANIE SIĘ
KONTYNUOWANIE
NIEKORZYSTNEGO STYLU ŻYCIA
LEKI PRZECIWBÓLOWE



OSŁABIENIE ZDOLNOŚCI DO PRACY

W JAKIM ZAKRESIE WAŻNE
JEST WSPARCIE
PRACOWNIKÓW W MIEJSCU
PRACY

REDUKCJA STRESU NA
POZIOMIE ORGANIZACJI

ZMNIEJSZENIE WYMAGAŃ I OBCIĄŻEŃ



- OGRANICZENIE GODZIN NADLICZBOWYCH
- ZAPOBIEGANIE BRAKOM KADROWYM
- DOSTOSOWANIE ILOŚCI PRACY DO MOŻLIWOŚCI PRACOWNIKA
- ELASTYCZNY CZAS PRACY
- ZMNIEJSZENIE NIEPEWNOŚCI PRACY
- OGRANICZENIE BIUROKRATYZACJI

ULEPSZENIE ORGANIZACJI PRACY



- ZAPEWNIENIE WYPOSAŻENIA I SPRZĘTU
- SZKOLENIA W ZAKRESIE OBSŁUGI SPRZĘTU I OPROGRAMOWANIA
- JASNE REGUŁY I ZASADY
- OGRANICZENIE SPRZECZNYCH WYMAGAŃ
- JASNOŚĆ ROLI
- DOBRY PRZEPŁYW INFORMACJI

**W JAKIM ZAKRESIE WAŻNE
JEST WSPARCIE
PRACOWNIKÓW W MIEJSCU
PRACY**

**REDUKCJA STRESU NA
POZIOMIE ORGANIZACJI**

POCZUCIE KONTROLI



- PARTYCYPACJA PRACOWNIKÓW W PODEJMOWANIU DECYZJI
- WPŁYW PRACOWNIKÓW NA USTALENIE GRAFIKÓW PRACY
- ZWIĘKSZENIE AUTONOMII

WSPRCIE SPOŁECZNE

- WSPARCIE ZE STRONY WSPÓŁPRACOWNIKÓW



- WSPARCIE ZE STRONY BEZPOŚREDNIEGO PRZEŁOŻONEGO

DZIAŁANIA PROZDROWOTNE

REDUKCJA NADMIERNEGO
NAPIĘCIA POPRZECZ RUCH



KORZYŚCI DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH



PODEJMOWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W PRACY WPŁYWA NA:

- ZMNIEJSZENIE ABSENCJI CHOROBOWEJ
- ZMNIEJSZENIE ROTACJI PRACOWNIKÓW
- ZWIĘKSZENIE WYDAJNOŚĆ
- ZWIĘKSZENIE SATYSFAKCJI Z PRACY
- POPRAWĘ WIZERUNKU FIRMY
- ZWIĘKSZENIE ZAANGAŻOWANIA PRACOWNIKÓW
- POPRAWĘ ATMOSFERY W PRACY

NAJCZĘŚCIEJ PODEJMOWANE DZIAŁANIA PROZDROWOTNE (PRZEDSIĘBIORSTWA > 50 PRACOWNIKÓW)

55%



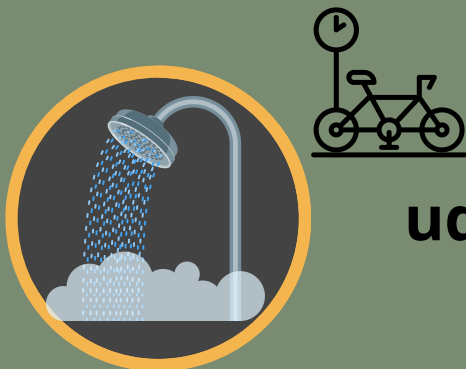
abonamenty do obiektów sportowych

52%



prywatna opieka medyczna

52%



udogodnienia w firmie

52%



poprawa warunków ponad wymagania przepisów BHP

38%



zmiany organizacyjne w celu zmniejszenia stresu

34%



doraźne akcje badań profilaktycznych

32%



wyrywkowe kontrole stanu trzeźwości na terenie firmy

23% - upowszechnienie informacji na temat pomocy w uzależnieniach

20% - zapewnienie pracownikom uzależnionym ale leczącym się, możliwość utrzymania pracy

29%



zdrowe produkty spożywcze w bufetach

28%



treningi radzenia sobie ze stresem

27%



szczepienia

PO CO PRZEDSIĘBIORSTWA INWESTUJĄ W PROGRAMY PROZDROWOTNE ?



• 79% - budowa dobrego wizerunku firmy



• 72% - rozwijanie dobrych relacji społecznych



• 69% - wzrost efektywności pracy



• 68% - kontynuacja zwyczaju panującego w firmie



• 65% - ograniczenie kosztów związanych z absencją i wypadkami



• 57% - efekt osobistej postawy dyrektora



• 56% - wzmocnienie witalności, sprawności i energii pracowników



• 55% - inicjatywa ze strony pracowników



• 52% - inicjatywa wewnętrzna działu BHP



• 50% - atrakcyjne zewnętrzne oferty



• 46% - forma benefitu dla pracowników



• 45% - przeciwdziałanie skutkom starzenia się



• 44% - dostosowanie się do trendów



• 43% - przeciwdziałanie problemom zdrowotnym wśród pracowników

DZIAŁANIA PROZDROWOTNE

SPOSOBY NA ZACHĘCENIE PRACOWNIKÓW DO RUCHU



GRUPOWE ZAJĘCIA RUCHOWE (W CZASIE PRACY,
TÓŻ PRZED PRACĄ LUB ZARAZ PO PRACY)



AKTYWNE PRZERWY - ZACHĘCENIE PRACOWNIKÓW DO
PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI W TRAKCIE PRZERWY W
PRACY



PLAKATY Z PROPOZYCJAMI ĆWICZEŃ DO WYKONANIA W
PRZESTRZENI BIUROWEJ, PLAKATY ZACHĘCAJĄCE DO
KORZYSTANIA ZE SCHODÓW ZAMIAST WINDY,
ZACHĘCAJĄCE DO AKTYWNOŚCI POZA BIUREM



ZAWODY W LICZBIE KROKÓW W DANYM MIESIĄCU,
PRZEJECHANYCH KILOMETRÓW ROWEREM W DRODZE
DO PRACY. DODATKOWA GRATYFIKACJA DLA
NAJLEPSZYCH.

INTERWENCJA OPARTANA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I RELAKSACJI

PRGRAM ĆWICZEŃ PRZETESTOWANY W KILKUNASTU FIRMACH WŚRÓD PRACOWNIKÓW BIUROWYCH



**GRUPA ZESTRESOWANYCH
PRACOWNIKÓW BIUROWYCH**



**2 MIESIĄCE ĆWICZEŃ
(3 RAZY W TYGODNIU PO 45 MIN)**



**OBNIŻENIE POZIOM STRESU,
OBJAWÓW LĘKOWO-DEPRESYJNYCH,
WZROST ŚWIADOMOŚCI CIAŁA I RÓŻNYCH
ASPEKTÓW UWAŻNOŚCI**

DZIAŁANIA PROZDROWOTNE

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?



WYBRANIE ZAANGAŻOWANYCH OSÓB
ODPOWIEDZIALNYCH ZA DZIAŁANIA

WSPARCIE ZE STRONY KADRY ZARZĄDZAJĄCEJ

REGULARNOŚĆ DZIAŁAŃ

ODPOWIEDŹ NA POTRZEBY PRACOWNIKÓW

SPRAWNY PRZEPŁYW INFORMACJI

ZACHĘCANIE PRACOWNIKÓW

UZUPEŁNIANIE OFERTY

DBANIE O ATMOSFERĘ



DZIĘKUJEMY ZA WYSŁUCHANIE PREZENTACJI



„Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021– 2025, finansowane przez Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej”.



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

CIOP  **PIB**



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Wykonawcy projektu:

dr Joanna Mazur-Różycka

mgr Sylwia Sumińska

mgr inż. Patrycja Łach

mgr Łukasz Kapica

dr n. med. Elżbieta Łastowiecka-Moras

dr hab. n. med. Joanna Bugajska prof.

Instytutu