

ZAPOBIEGANIE DOLEGLIWOŚCIOM BÓLOWYM UKŁADU MIĘŚNIOWO- SZKIELETOWEGO U MŁODYCH PRACOWNIKÓW UMYSŁOWYCH

Seminarium dla pracowników



„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

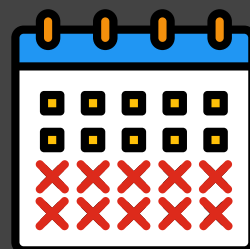
Prezentuje:

dr Joanna Mazur-Różycka
mgr Sylwia Sumińska

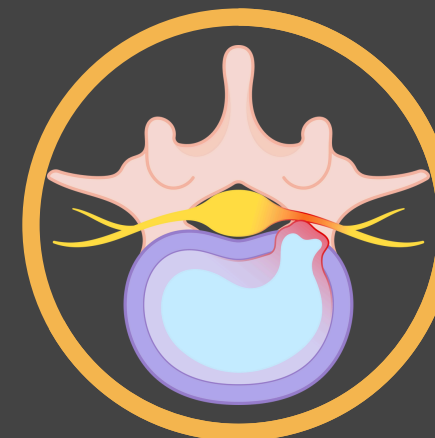
Data prezentacji:
05 grudnia 2024 r.

PROBLEMY ZDROWOTNE W POLSKIEJ POPULACJI

Raport ZUS - absencja chorobowa



NAJCZĘSTRZA PRZYCZYNA ABSENCJI CHOROBOWEJ



ROK DO ROKU WZRASTA LICZBA DNI ABSENCJI CHOROBOWEJ



39,1 MLN



40,4 MLN



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 związków czynników psychofizycznych z występowaniem dolegliwości mięśniowo - szkieletowych
- Wyodrębnienie obszarów wymagających wsparcia

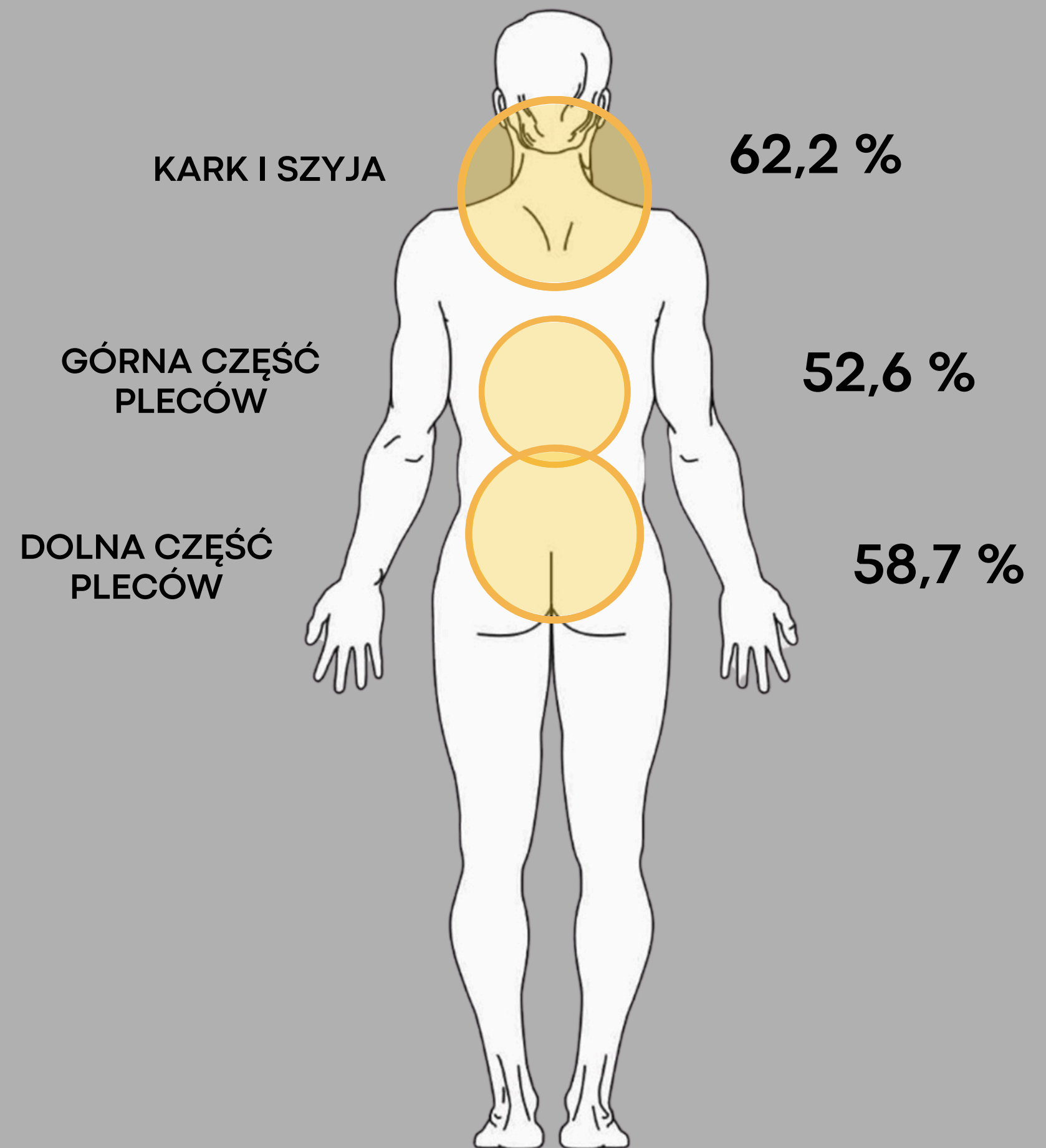
REALIZACJA



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

DOLEGLIWOŚCI UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO

Spośród badanych osób jedynie **13,6%** nie wskazało występowania jakiejkolwiek 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 roboczego do indywidualnych potrzeb pracowników
- długi czas spędzany w jednej pozycji



STYL ŻYCIA

- nadmierna masa ciała
- brak aktywności fizycznej
- dodatni bilans energetyczny



CZYNNIKI PSYCHOSPOŁECZNE

- nadmierny stres
- zbyt duża ilość obowiązków
- presja czasu
- brak wsparcia

CZYNNIKI FIZYCZNE

ERGONOMICZNE STANOWISKO PRACY BIUROWEJ

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ Z DNIA 18 PAŹDZIERNIKA 2023



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



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

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



PROFILAKTYKA ZWIĄZANA Z CZYNNIKAMI FIZYCZNYMI

WYPOSAŻENIE STANOWISKA PRACY



PRACOWNICY KTÓRZY LEPIEJ OCENILI ERGONOMIĘ I WYGODĘ STANOWISKA PRACY:

- ODCZUWAJĄ MNIEJSZE DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO



- LEPIEJ OCENIAJĄ SWOJĄ ZDOLNOŚĆ DO PRACY



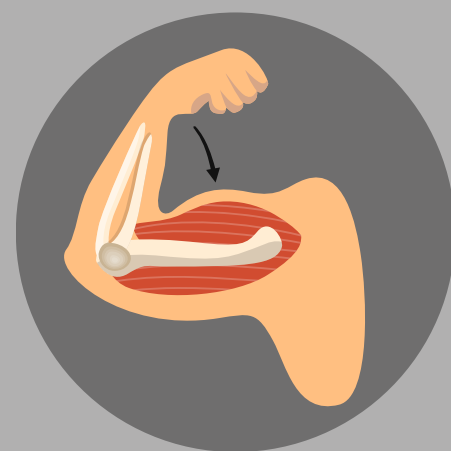
CZY WYGODNE I
ERGONOMICZNE
STANOWISKO PRACY JEST
WYSTARCZAJĄCE, ŻEBY
UNIKNĄĆ DOŁĘGLIWOŚCI ???



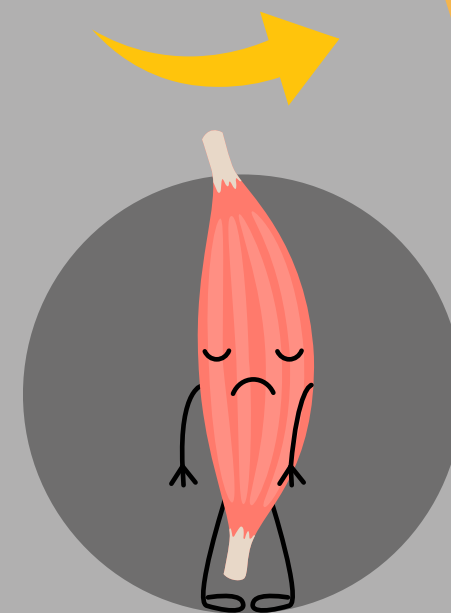
CO SIĘ DZIEJE JAK ZA DŁUGO SIEDZIMY?



**BRAK ZMIANY
POZYCJI**



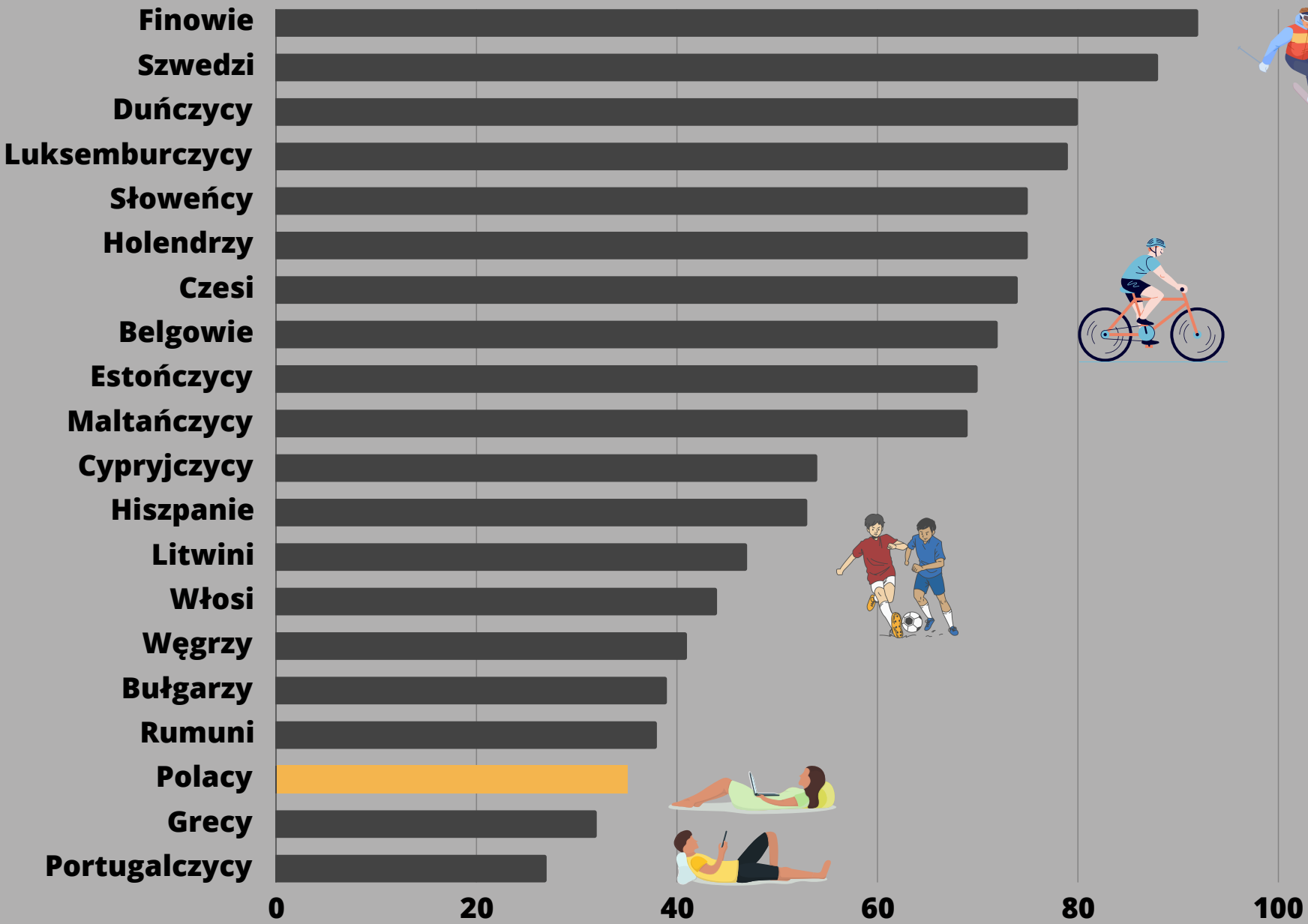
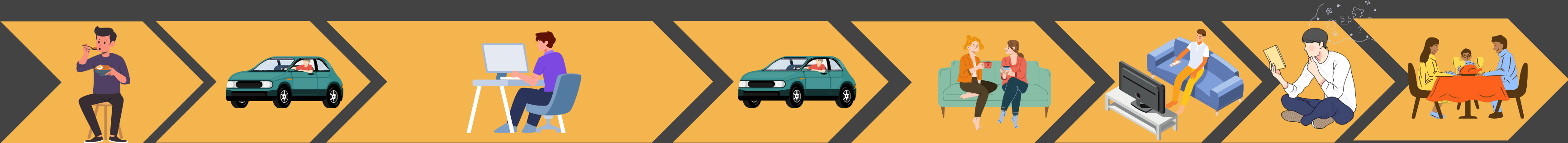
**PRZECIĄŻENIE
STATYCZNE MIĘŚNI,
ŚCIĘGIEN, WIĘZADEŁ
I STAWÓW**



**WZROST RYZYKA
PRZEDWCZESNEJ ŚMIERCI**

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

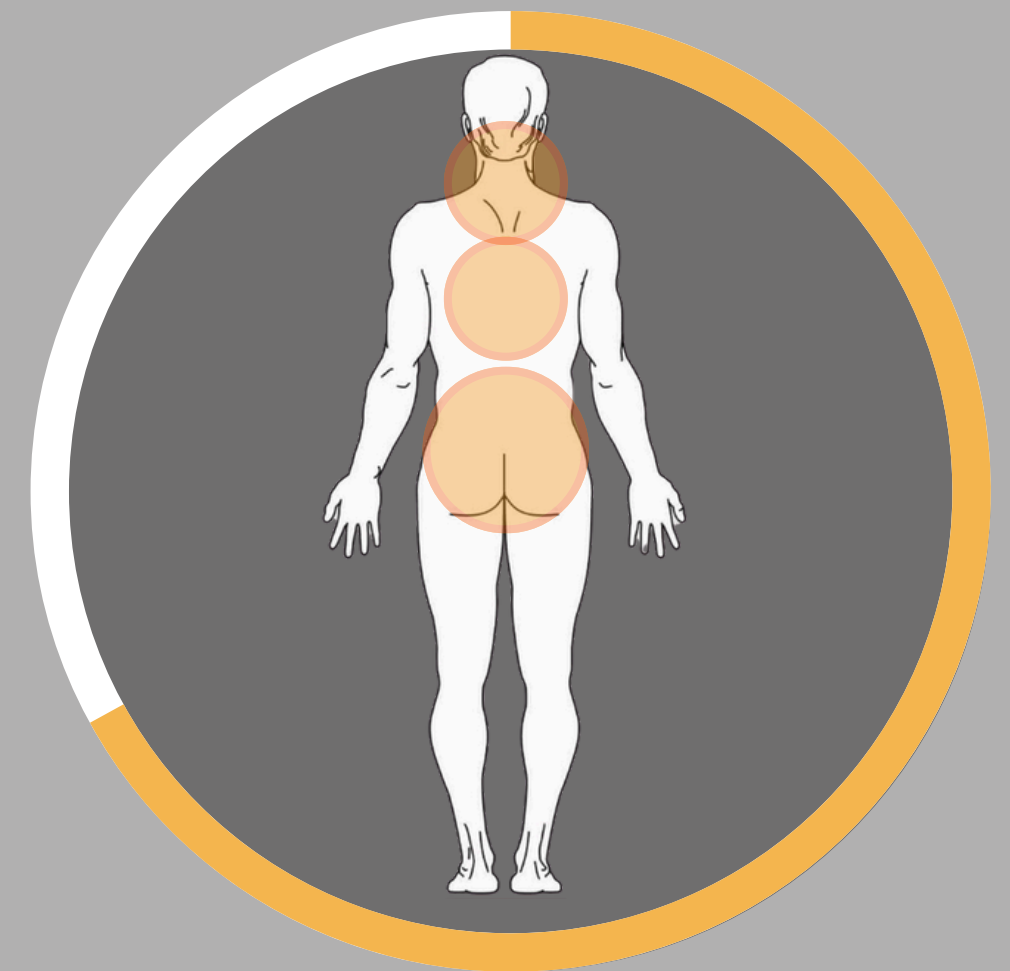


Komfortowe ale nie daje okazji
do ruchu i zmiany pozycji
podczas pracy

STANOWISKO WYPOSAŻONE W
BIURKO Z REGULACJĄ WYSOKOŚCI
BLATU ROBOCZEGO



Wśród badanych jedynie 22,7% osób posiada
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

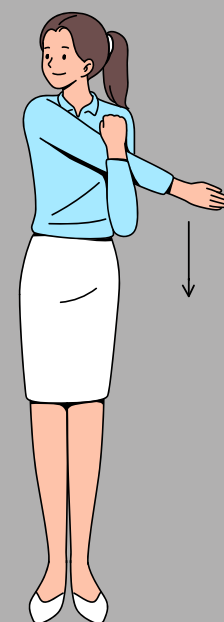
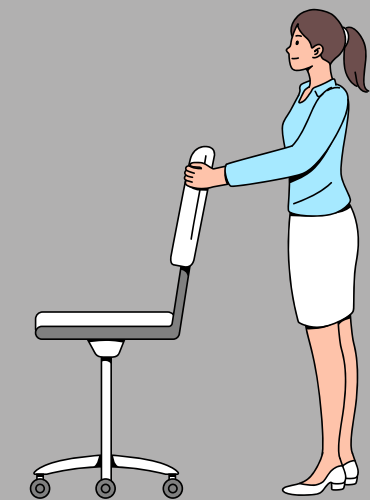
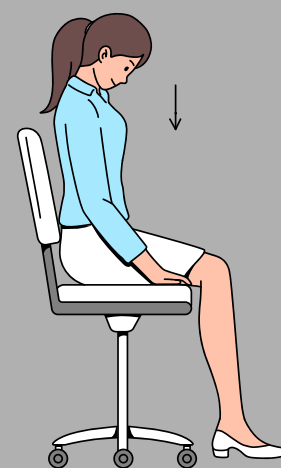
PROFILAKTYKA ZWIĄZANA Z CZYNNIKAMI FIZYCZNYMI PRACA

CODZIENNE WYBORY PRACOWNIKA



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

JEDYNNIE 14,4% BADANYCH W CZASIE
PRZERWY WYKONUJE ĆWICZENIA



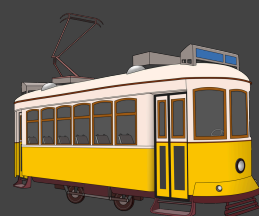
PROFILAKTYKA ZWIĄZANA ZE STYLEM ŻYCIA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



52,5% BADANYCH DEKLARUJE UMIARKOWANĄ
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

32,2% PRZYZNAJE 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



=



<



=



>

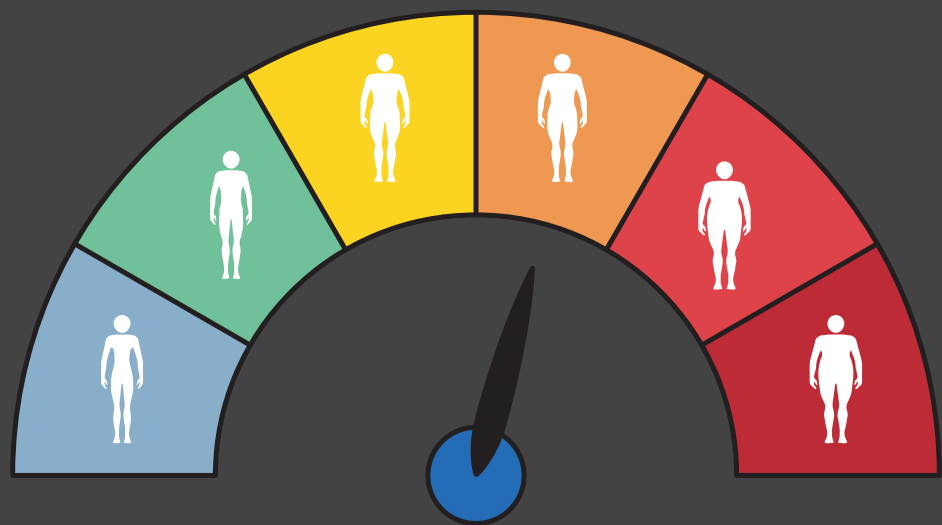


=



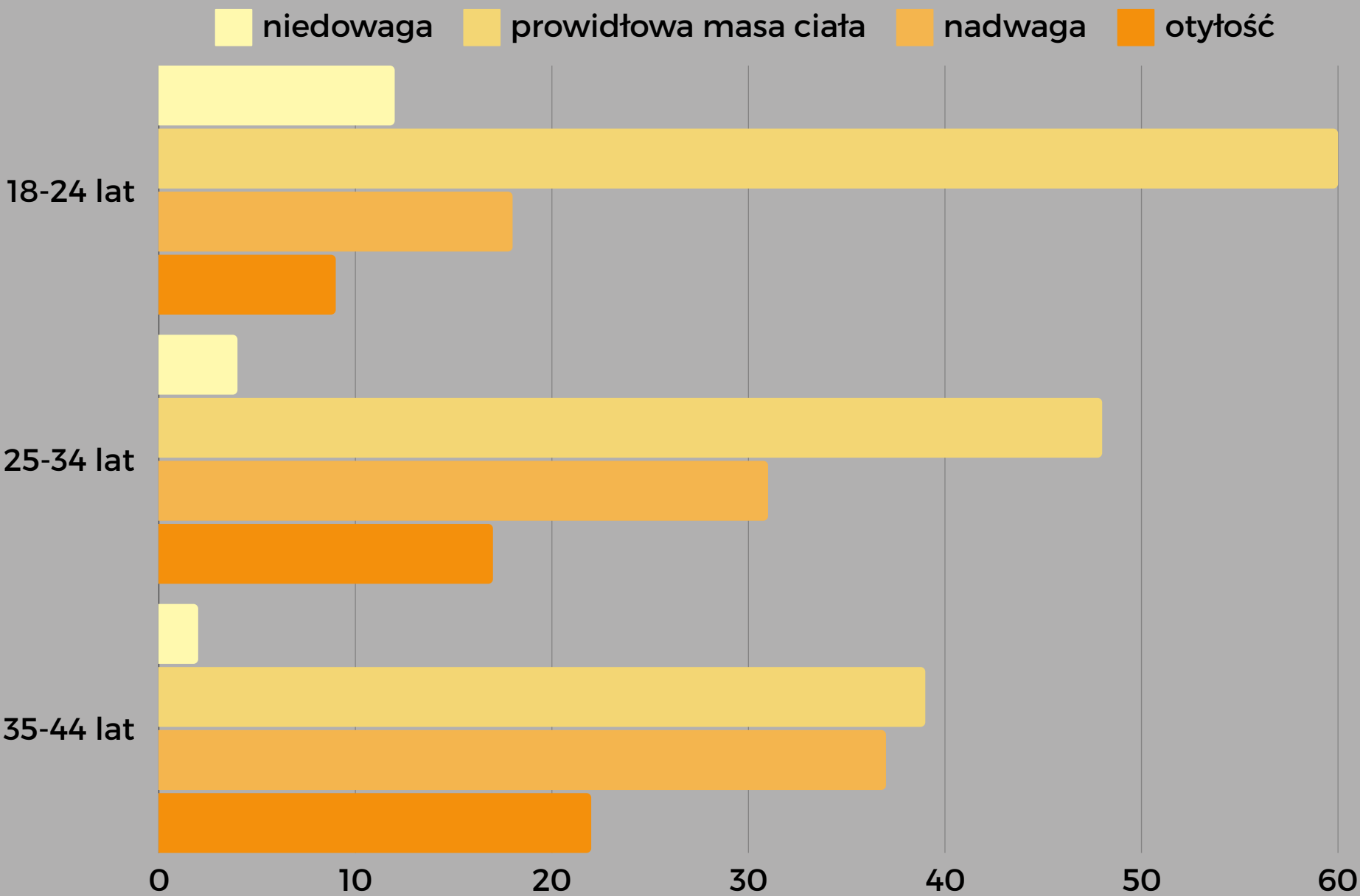
PROFILAKTYKA ZWIĄZANA ZE
STYLEM ŻYCIA

NADMIERNA MASA CIAŁA



BMI - Body Mas Index
Wskaźnik Masy Ciała

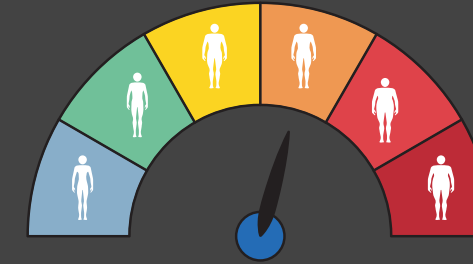
BMI POLAKÓW A WIEK
DANE NTZP 2023



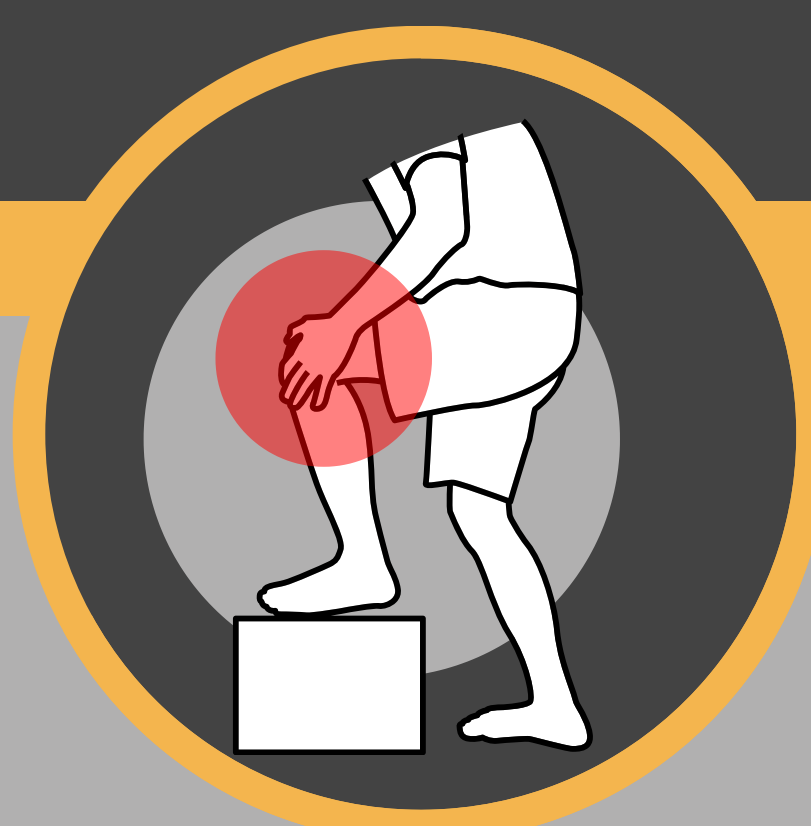
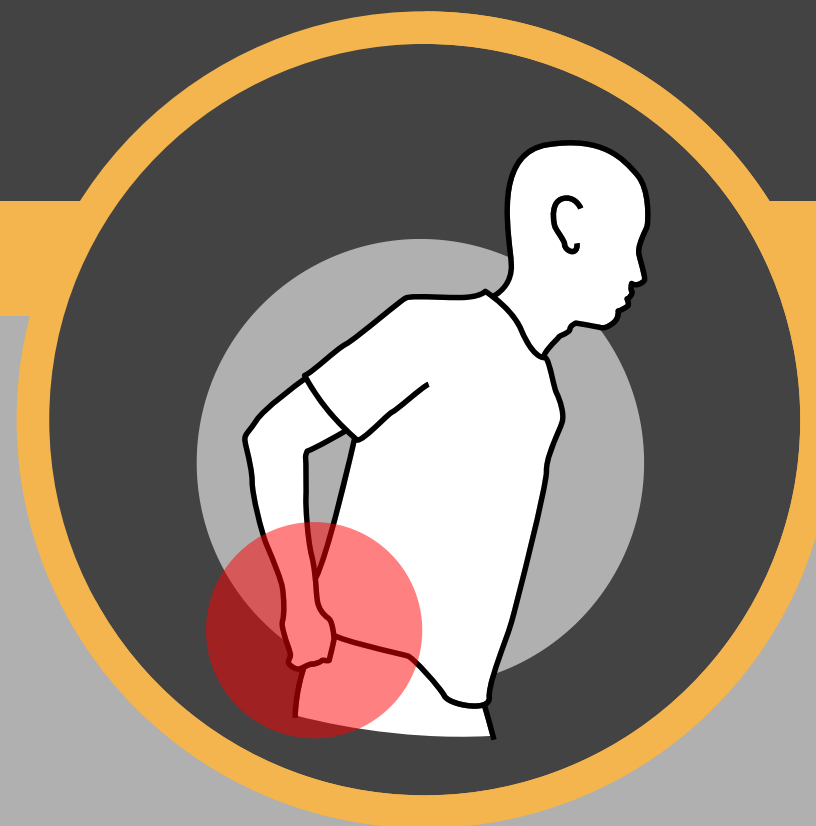
BMI U 38% BADANYCH OSÓB WSKAZUJE NA
NADWAGĘ LUB OTYŁOŚĆ

PROFILAKTYKA ZWIĄZANA ZE STYLEM ŻYCIA

NADWAGA I OTYŁOŚĆ A DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWE

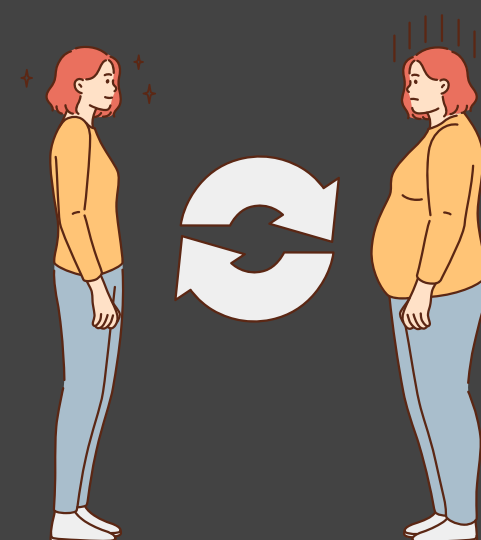


W BADANIACH, OSOBY Z NADMIERNĄ MASĄ CIAŁA CZĘŚCIEJ SKARŻĄ SIĘ NA DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE, SZCZEGÓLNIE DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW, UD I BIODER, KOLAN ORAZ RĄK I NADGARSTKÓW



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

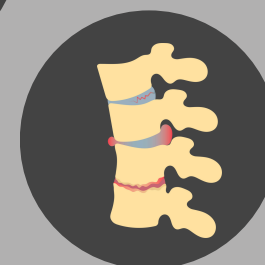
WPŁYW NADWAGI/OTYŁOŚCI NA UKŁAD MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWY:



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



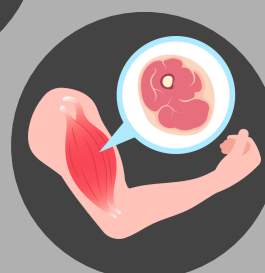
ZWIĘKSZONE RYZYKO WAD POSTAWY, NA SKUTEK PRZESUNIĘCIA ŚRODKA
CIĘŻKOŚCI CIAŁA



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



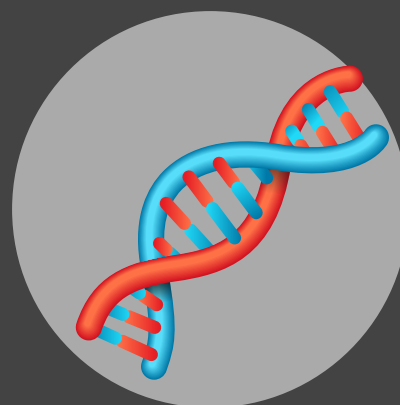
ATROFIA MIĘŚNI I OSŁABIENIA SIŁY MIĘŚNIOWEJ ORAZ ZWIĘKSZA RYZYKO
WYPADKÓW I URAZÓW

OPIEKA
MEDYCZNA



10%

GENY



20%

ŚRODOWISKO



20%

STYL ŻYCIA



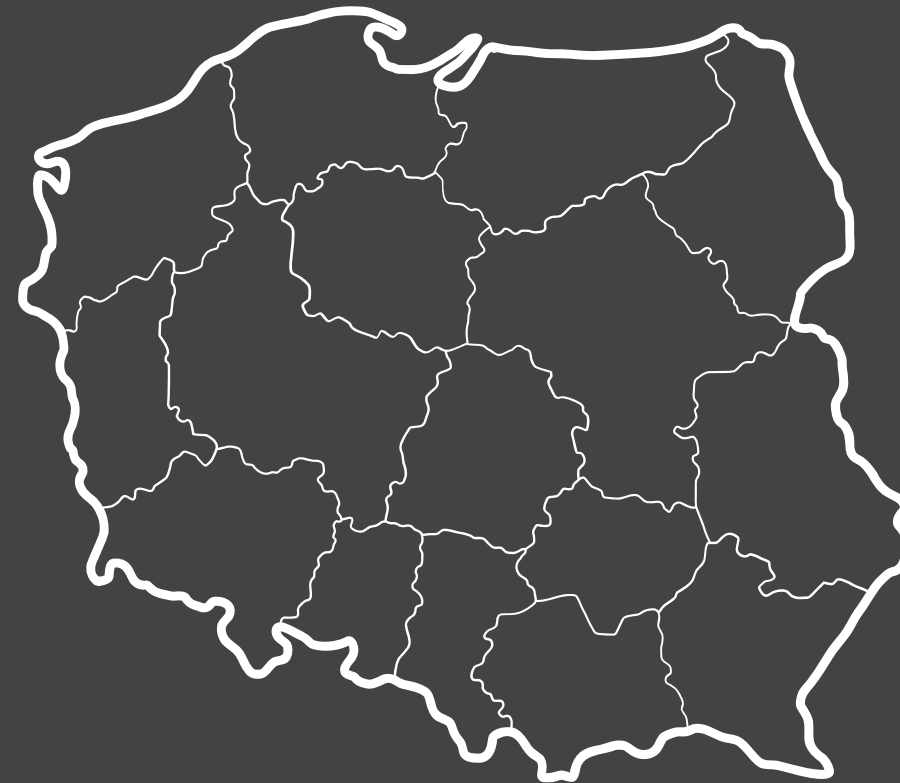
50%

ZDROWIE PSYCHICZNE

970 MLN LUDZI



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



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)

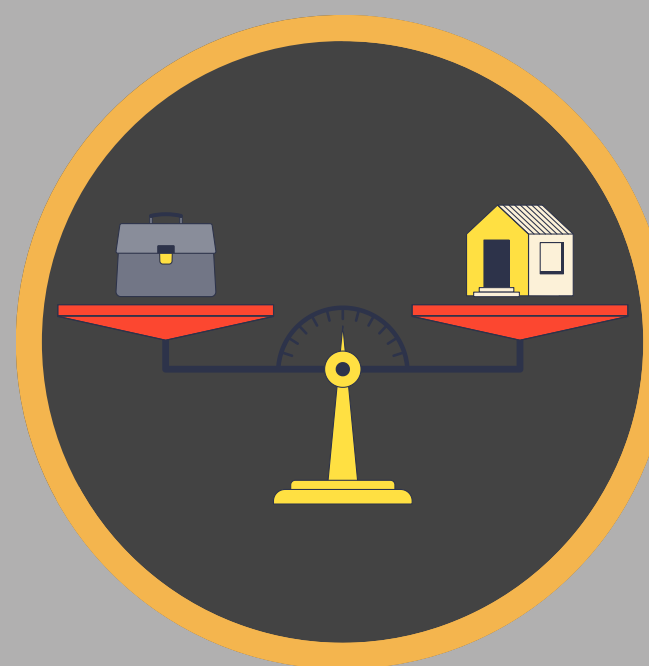
depresja u 17% badanych
(CBOS 2021)

ZDROWIE PSYCHICZNE



SILNY WZROST POZIOMU STRESU

NEGATYWNY WPŁYW CZYNNIKÓW PSYCHOSPOŁECZNYCH



WYMAGANIA EMOCJONALNE, ILOŚCIOWE, MONOTONIA PRACY, KONFLIKT RODZINA-PRACA I PRACA-RODZINA SĄ SILNIE POWIĄZANE Z POZIOMEM STRESU, WYSTĘPOWANIEM OBJAWÓW LĘKOWO-DEPRESYJNYCH ORAZ WYPALENIEM ZAWODOWYM (CIOP-PIB 2024).

MODERUJĄCA ROLA REGULACJI EMOCJI



STRES POWODUJE NADMIERNE NAPIĘCIE

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

STRES



DOLEGLIWOŚCI
MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWE



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

POGARSZAJĄCE PROBLEM ZACHOWANIA

ROLA PRZEKONAŃ DOTYCZĄCYCH BÓLU I RUCHU



MYŚLI KATASTROFICZNE NA TEMAT BÓLU

nie wytrzymam tego bólu; jeśli mnie boli, to na pewno z moim zdrowiem dzieje się coś poważnego; jak pojawi się ból, to będzie już tylko gorzej



PRZEKONANIE, ŻE UNIKANIE RUCHU MOŻE STANOWIĆ FUNKCJĘ OCHRONNĄ

jeśli mnie boli, to ruch może mi zaszkodzić; sport nie jest dla mnie; ruch może dodatkowo uszkodzić ciało



NADMIERNE ZAMARTWIANIE SIĘ POWSZECHNYMI DOLEGLIWOŚCIAMI BÓLOWYMI

nie wiem dlaczego ciągle mnie bolą plecy; moje migreny to objaw jakiejś choroby neurologicznej



NIEREALISTYCZNE OCZEKIWANIA ZDROWOTNE

powinno mi przejść po jednym treningu; w tym wieku nie powinno mnie tak boleć

BŁĘDNE KOŁO DOŚWIADCZANIA BÓLU

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



UNIKANIE RUCHU
ZAMARTWIANIE SIĘ
KONTYNUOWANIE NIEKORZYSTNEGO STYLU ŻYCIA
LEKI PRZECIWBÓLOWE



WZROST LĘKU, OBNIŻONEGO
NASTROJU, POCZUCIA WINY
POGŁĘBIENIE NAPIĘCIA W CIELE I
WZROST NATĘŻENIA BÓLU

ASPEKTY PSYCHOLOGICZNE DOŚWIADCZANIA BÓLU



NIEPOMOCNE STRATEGIE

ignorowanie bólu
zamartwianie się bólem
negatywne przekonania
poczucie bezradności



UWAŻNOŚĆ I AKCEPTACJA

Redukcja stresu za pomocą uważności może przyczynić się do niwelowania napięć w ciele. Nierozpraszcanie się doznaniem z ciała, niezamartwianie się nimi i zaufanie do swojego ciała łączy się z niższym poziomem stresu i objawów lękowo-depresyjnych, co wskazuje na rolę nastawienia do sygnałów wysyłanych przez ciało (CIOP-PIB 2024).



NADMIERNA KONCENTRACJA NA OBJAWACH Z CIAŁA

Im wyższy poziom zauważenia doznań z ciała, utrzymywania na nich uwagi oraz wsłuchiwanie się w ciało, tym wyższy poziom stresu i objawów lękowo-depresyjnych (CIOP-PIB 2024).



ROLA ŚWIADOMOŚCI CIAŁA

Ważna rola świadomości ciała w funkcjonowaniu emocjonalnym, radzeniu sobie z bólem, czy problemami zdrowotnymi, takimi jak zaburzenia snu, otyłość, zaburzenia równowagi.

**PROFILAKTYKA ZABURZEŃ
DEPRESYJNYCH**

**REDUKCJA NADMIERNEGO
NAPIĘCIA POPRZECZ RUCH**



**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WPŁYWA
NA POPRAWĘ SAMOPOCZUCIA**



**W LECZENIU DEPRESJI EFEKTYWNOŚĆ WYKAZUJE JOGA,
PRAKTYKA TAI CHI, KONCENTRACJA NA DELIKATNYM RUCHU,
ODDECHU I ŚWIADOMY RELAKSIE ORAZ INTERWENCJE
OPARTA NA UWAŻNOŚCI**

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**



ĆWICZENIE RELAKSACYJNE

UWAŻNOŚĆ

ŚWIADOME SKUPIENIE UWAGI NA ODCZUCIACH
DOZNAWANYCH TU I TERAZ BEZ ANALIZOWANIA I OCENY

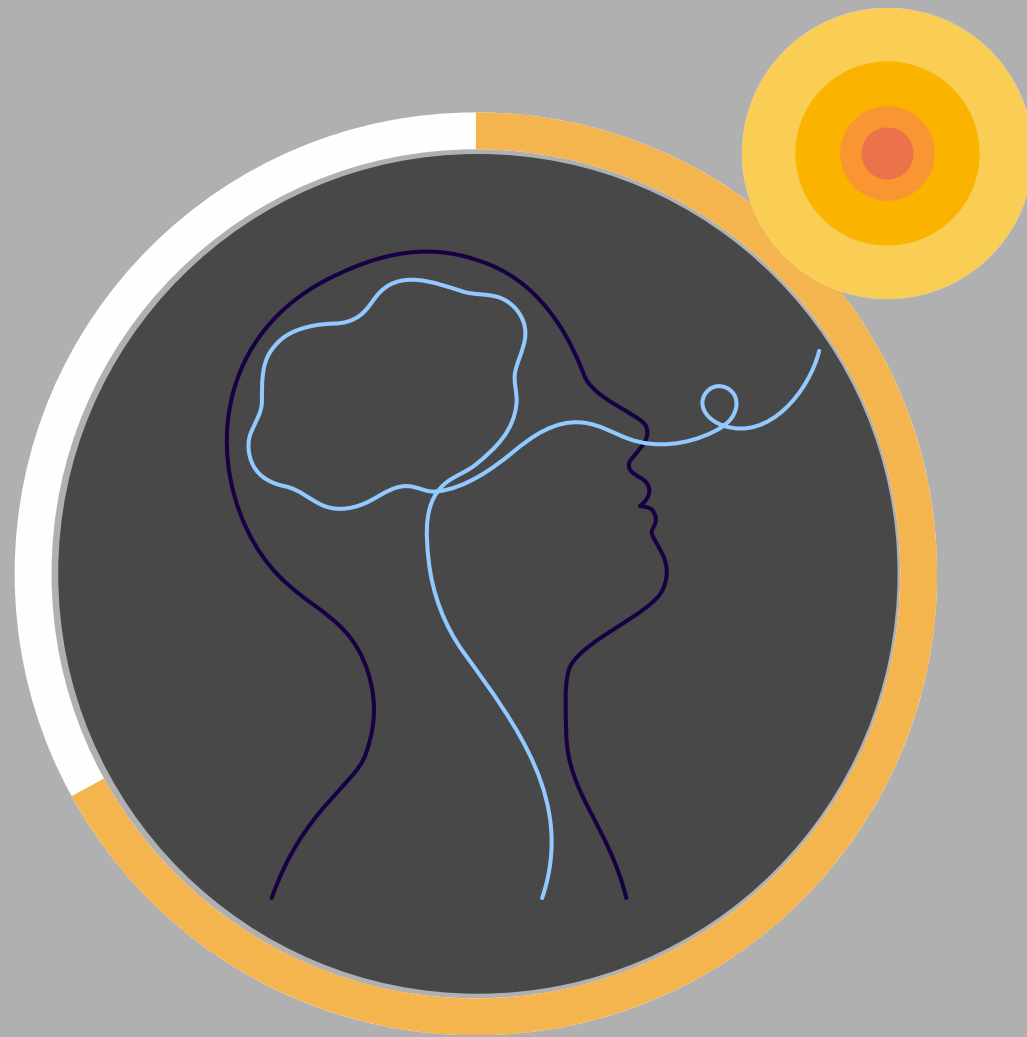


- ZAUWAŻANIE MYŚLI, EMOCJI, DOZNAŃ
- ZWRACANIE UWAGI NA OTOCZENIE
- AKCEPTUJĄCE NASTAWIENIE DO DOŚWIADCZENIA
- SKUPIENIE UWAGI
- OBSERWOWANIE
- ZACIEKAWIENIE
- REGULACJA EMOCJI
- SPADEK REAKTYWNOŚCI NA ZDARZENIA

PROSTE PRAKTYKI UWAŻNOŚCI W PRACY

WYŁĄCZYĆ AUTOPILOT I SKUP SIĘ NA DANYM MOMENCIE

KONCENTRACJA NA ODDECHU



- zauważenie ruchu ciała wraz z wdechem i wydechem
- zwrócenie uwagi na temperaturę wdychanego powietrza
- zauważenie doznań w ciele

UWAŻNE JEDZENIE



- zauważenie konsystencji, tekstury pokarmu
- zwrócenie uwagi na zapach
- zwrócenie uwagi na zmieniający się smak

UWAŻNOŚĆ W DRODZE DO PRACY



- zwrócenie uwagi na otaczające nas dźwięki
- zwrócenie uwagi na odczucia w ciele pojawiające się podczas stawiania kroków
- zauważenie zmieniających się zapachów



ĆWICZENIE NA UWAŻNOŚĆ

DZIĘKUJEMY ZA WYSŁUCHANIE PREZENTACJI



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

CIOP  **PIB**



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



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