



#StandUpForHealth

#WstańDlaZdrowia

Długotrwałe stanie i siedzenie w miejscu pracy to ostatnio szeroko omawiany temat. Ta publikacja pokazuje, jakie zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa pracowników niesie ze sobą długie przebywanie w statycznej pozycji stojącej lub siedzącej. Zwraca uwagę na kluczowe problemy i proponuje rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo pracy.

**3****“Stać czy siedzieć?”**

Oto jest pytanie!

4**Siedzący tryb życia**

- zagrożenia

6

Problemy związane z długim **siedzeniem**

7

Problemy związane z długim **staniem**

8

Co się dzieje w ciele podczas **stania**?

9

Opinia Eksperta
The College of Podiatry

10

Pozycja siedząca a stojąca:
wytyczne dla stanowisk pracy

11

Co to jest **MSD**?

12

MSD **związane z pracą**:
statystyki z Wielkiej Brytanii

15

Dobre samopoczucie w pracy

16

Jakie są **konsekwencje**
zmęczenia w pracy?

18

Kilka **naukowych**
faktów

19

Badanie **COBA Europe**:
standard pracy (2018)

20

O matach **antyzmęczeniowych**

Wstęp

Witamy w zaktualizowanej wersji **#StandUpForHealth**, e-booka wydanego po raz pierwszy przez COBA Europe w 2017 roku. Miło nam donieść, że od momentu pojawienia się **#StandUpForHealth** został pobrany przez wielu liderów branży bezpieczeństwa i higieny pracy oraz specjalistów ds. HR na całym świecie.

Jako jeden z największych w Europie producentów i dostawców mat na stanowiska pracy, doskonale znane nam są zagadnienia związane z bezpieczeństwem i konsekwencjami zdrowotnymi przyjmowania pozycji stojącej (i siedzącej) w miejscu pracy.

Jednym z powodów, dla których stworzyliśmy ten e-book, jest edukacja w tym zakresie. Naszym celem jest pomoc w zapobieganiu wielu **zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego** (tzw. MSD) związanymi z pracą. Celowo używamy słowa „**zapobiegać**”, ponieważ MSD można w wielu przypadkach przeciwdziałać. Zastosowanie mat antyzmęczeniowych może w dużej mierze się do tego przyczynić.

Od czasu wydania naszego pierwszego e-booka, w mediach pojawiły się obszerne relacje i debaty na temat długotrwałego siedzenia i stania podczas pracy. Zbyt długie siedzenie nie jest dobre dla naszego zdrowia i jesteśmy zachęceni do bardziej regularnego stania i poruszania się w ciągu dnia pracy.

O **siedzącym trybie życia** mówi się, jeśli spędza się na siedząco ponad 4 godziny dziennie. Dla tych z nas, którzy cały dzień spędzają przy biurku w pracy, to dosyć zaskakująca statystyka. To dowód, dla którego biurka stojąco-siedzące stają się coraz popularniejsze. Z przyjemnością mogę powiedzieć, że mamy je w naszych biurach w COBA. Używamy je w połączeniu z **antyzmęczeniowymi matami** COBA Orthomat® Office.

Oczywiście istnieją także zagrożenia związane z długotrwałym pozostaniem w pozycji stojącej. Regularne przebywanie w pracy na twardych powierzchniach może być szkodliwe dla zdrowia i prowadzić do problemów związanych z bólem stóp, nóg i pleców. Dlatego też opracowaliśmy maty antyzmęczeniowe dla wielu różnych środowisk, aby zwiększyć wygodę i - miejmy nadzieję - bezpieczeństwo podczas pracy.

Mamy nadzieję, że **#StandUpForHealth** (2019) będzie ciekawym i pouczającym źródłem informacji, które pomogą zwiększyć bezpieczeństwo w miejscu pracy. E-book zawiera wiele najnowszych statystyk dotyczących MSD oraz najnowsze wyniki badania COBA na temat stania w pracy. Chcielibyśmy również podziękować **The College of Podiatry** za wkład w powstanie niniejszej publikacji.

Jeśli potrzebują Państwo dalszych porad, nasi kompetentni doradcy w oddziałach COBA w całej Europie i RPA z przyjemnością pomogą. Dzięki **40-letniemu doświadczeniu** w branży mat na stanowiska pracy z pełnym zaufaniem wspieramy Państwa w realizacji wszystkich celów związanych z bezpieczeństwem.



Maciej Minorowski
National Sales Manager
Poland & Baltics
COBA Europe GmbH



“Stać czy siedzieć?” Oto jest pytanie!

Od czasu wydania pierwszej edycji naszego e-booka **#StandUpForHealth** pojawiły się obszerne relacje prasowe na temat problemu siedzącego trybu życia i tego, czy lepiej jest “siedzieć czy stać” w miejscu pracy.

Argumenty przemawiające za tym, by stać więcej i siedzieć mniej, nabierają coraz większego znaczenia. Coraz więcej osób na całym świecie zdaje sobie sprawę ze zwiększonego ryzyka wystąpienia problemów zdrowotnych, które uważa się za związane z długotrwałym siedzeniem. Należy pamiętać, że prawidłowe stanie jest uważane za wielu specjalistów za lepsze dla naszego zdrowia niż siedzenie przez długi czas.

Wytyczne Public Health England

Public Health England wydało wytyczne, zgodnie z którymi pracownicy powinni wstawać i stać przez co najmniej dwie godziny dziennie, przedłużając ten czas nawet do czterech godzin. Zaleca się, aby robić taką przerwę co 30 minut.

Zdaniem tej samej grupy ekspertów długotrwała statyczna pozycja stojąca może być równie szkodliwa. Dlatego zaleca się zmianę postawy i poruszanie się (np. chodzenie)

w celu złagodzenia bólu i zmęczenia układu mięśniowo-szkieletowego. Znalezienie równowagi między siedzeniem i stanieniem jest konieczne. Robienie przerw i planowanie czynności pozwalających na zmianę pozycji pozwalają na regularne zmiany postawy.

Biurka stojąco-siedzące są pomocne dla pracowników biurowych, którzy zazwyczaj siedzą przez większość dnia pracy. Wrzeczywistości ponad 90% pracowników biurowych w Skandynawii korzysta z takich biur, ponieważ według powszechnej opinii ma to pozytywny wpływ na ich zdrowie i samopoczucie.

Długotrwałe stanie niesie ze sobą wiele zagrożeń, takich jak choroby: układu mięśniowo-szkieletowego, stóp czy układu krążenia (np. zylaki). Wielu z nich można zapobiec. Warto wdrożyć wytyczne związane z bezpiecznym i wygodnym stanieniem.

Dla niektórych firm oznacza to zmianę trybu pracy. Te organizacje, które już ją wprowadziły, odczuwają jej pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie pracowników. Widać także zwiększoną produktywność.

Aktywność fizyczna w czasie wolnym może, ale nie musi, rekompensować długiego siedzenia w pracy. Nie chodzi o zniechęcanie do wysiłku fizycznego, ale o promowanie korzyści zdrowotnych płynących z regularnego ruchu i zmiany postawy.

Siedzący tryb życia

Otyłość, choroby serca, bóle pleców, cukrzyca, demencja, depresja, nowotwory i zwyrodnienie mięśni - większe ryzyko tych chorób obejmuje tych, którzy są fizycznie nieaktywni i prowadzą siedzący tryb życia. Jak twierdzą eksperci, siedzenie tylko przez cztery godziny dziennie może być szkodliwe dla zdrowia.

Według szeroko zakrojonych badań siedzimy średnio 7,7 godzin dziennie, a według niektórych szacunków nawet 15 godzin. Większa część tego “siedzenia” odbywa się w pracy. W Wielkiej Brytanii średni czas to ok. 8,9 godzin.

#StandUpForHealth

Ten zaktualizowany e-book COBA Europe z 2019 r. analizuje najnowsze fakty dotyczące konsekwencji długotrwałego siedzenia i stania w miejscu pracy.

Siedzący tryb życia: zagrożenia



Badania naukowe

Badania prowadzone przez naukowców z uniwersytetu w Loughborough (obejmujące prawie 800 000 osób) miały na celu porównanie skutków zdrowotnych w przypadku najkrótszego i najdłuższego czasu spędzonego w pozycji siedzącej. W wyniku przedłużającej się pozycji siedzącej o:

147%

wzrosło ryzyko rozwoju schorzeń układu krążenia

112%

zwiększyło się ryzyko rozwoju cukrzycy

90%

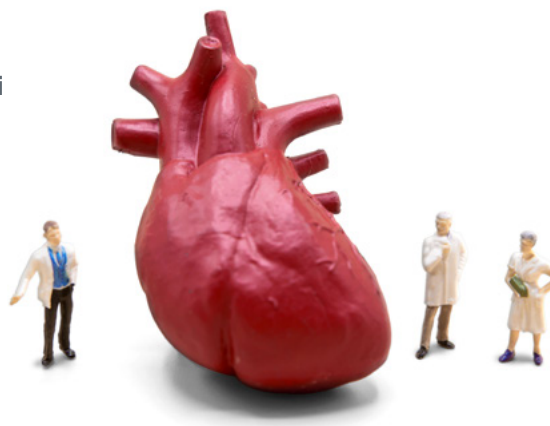
wzrosło ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia

49%

zwiększyło się ryzyko śmierci z innego powodu

Wniosek z badań:

“Czas spędzony w pozycji siedzącej wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju cukrzycy, chorób układu krążenia i śmierci.”



Siedzący tryb życia

O siedzącym trybie życia mówi się, gdy siedzi się dłużej niż przez 4 godziny dziennie. Eksperti ostrzegają, że takie zachowanie wpływa na zdrowie podobnie jak wypalenie dziennie paczki papierosów. Wielu dorosłych spędza na siedząco nawet 7 (do 10) godzin dziennie.

Czy wiesz, że... ?

Tylko 2 godziny pracy w pozycji stojącej pozwala na spalenie 100 kalorii - tyle kalorii dostarcza jedno czekoladowe ciastko! Co ważne, pozycja stojąca zużywa o 50% więcej kalorii niż siedzenie.



Public Health England - rekomendacje:

Podczas lekkich aktywności każdy pracownik powinien spędzać na stojąco przynajmniej 2 godziny w ciągu dnia pracy, starając się wydłużyć ten czas do 4 godzin. Dlatego biurka stojąco-siedzące stają się coraz popularniejsze.



NHS ostrzega:



“Badania wykazują związek pomiędzy długotrwałym siedzeniem i otyłością, cukrzycą typu 2, niektórymi rodzajami raka i wcześniejszą śmiercią. Długie przebywanie w pozycji siedzącej spowalnia metabolizm, co skutkuje zaburzeniem przemian cukrów, wahaniami ciśnienia krwi i spowolnieniem spalania tkanki tłuszczowej.”

#StandUpForHealth

Eksperti ds. zdrowia z całego świata radzą więcej czasu stać, a mniej siedzieć. **Stanie w pracy** jest ważne dla zdrowia, istotne jednak aby robić to bezpiecznie i wygodnie. Pozwala to zredukować ryzyko związane z rozwojem zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego (tzw. **MSD**).

Jeśli w Twojej pracy istnieje ryzyko przedłużającej się pozycji stojącej

Zmieniaj regularnie pozycję i prostuj się tak często, jak to tylko możliwe – trzymaj plecy i barki prosto, nie garb się. **Unikaj wyprostu kolan** (uginaj je lekko, jeśli możesz). Spaceruj, rób przerwy unikając długiego stania. Rozważ użycie **maty antyzmęczeniowej**.

Zyskaj równowagę i dbaj o zdrowie!

#StandUpForHealth

Pozycja siedząca - kalkulator:

Droga do/z pracy (auto, autobus, pociąg) + siedzenie w pracy + siedzenie podczas posiłków + oglądanie TV + spanie = **całkowity czas siedzenia**. To wszystko sumuje się!



= całkowity czas siedzenia

Jeśli w Twojej pracy istnieje ryzyko przedłużającej się pozycji siedzącej

Rozwiązaniem nie jest zupełne unikanie siedzenia. Zaleca się, aby co 30 minut wstać i poruszać się przez przynajmniej 5 minut. Ważne, aby także podczas stania nie pozostawać w jednej pozycji. Rozważ zakup biurka stojąco-siedzącego.

Nie stój nieruchomo!

Przebywanie w pozycji stojącej także niesie ze sobą pewne ryzyko zdrowotne. Powtarzalne stanie w **statycznych pozycjach** wpływa na kondycję układu krążenia, obniża elastyczność tkanek miękkich i wpływa na uszkodzenia stawów. Żyły są narażone na uszkodzenia wynikające z podwyższonego

ciśnienia krwi. Regularne **długotrwałe** przebywanie w pozycji stojącej może prowadzić do rozwoju wielu schorzeń, w tym m.in.: żyłaków, **MSD**, bólu pleców, odcisków na stopach. Dowiedz się więcej na temat problemów zdrowotnych wynikających ze stania - wypowiedź eksperta z College of Podiatry na **stronie 9**.

Czy wiesz, że... ?

Maty antyzmęczeniowe usprawniają krążenie krwi podczas stania. Powierzchnia maty sprawia, że stopy muszą się do niej dostosować, co stymuluje cyrkulację krwi w stopach i łydkach oraz wymusza pracę mięśni. Prowadzi to do aktywacji pompy żyłnej, która przepycha krew od nóg do serca. Maty antyzmęczeniowe redukują ból i uczucie zmęczenia. Badania prowadzone w 2018 roku przez COBA Europe pokazały, że **82% badanych, którzy testowali maty antyzmęczeniowe, potwierdza ich pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie pracowników.**





Problemy związane z siedzeniem

Wydaje się, że bezczynność (siedzący tryb życia) może stać się cichym zabójcą i dlatego zachęcamy, aby częściej przyjmować pozycję stojącą - zarówno w domu, jak i w miejscu pracy. Długie siedzenie zostało okrzyknięte „**nowym paleniem**”.

Ostatnie badania pokazują, że długotrwałe siedzenie zwiększa ryzyko rozwoju poważnych chorób, takich jak: cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia, nowotwory, a nawet ma związek z **wcześniejszą śmiercią**. Prognozy te dotyczą także osób, które regularnie ćwiczą.

Wyniki szeroko zakrojonych badań pokazują, że długie przebywanie w pozycji siedzącej **spowalnia metabolizm**, osłabia procesy regulujące poziomu cukru w organizmie, wpływa na ciśnienie krwi oraz utrudnia spalanie tkanki tłuszczowej.

Zbyt długie siedzenie zwiększa ryzyko pojawienia się **otyłości brzusznej**, która ma związek z gromadzeniem się tkanki tłuszczowej wokół organów wewnętrznych (w tym m.in.: wątroby, trzustki, jelit). Otyłość brzuszna jest nadzwyczaj szkodliwa dla zdrowia i wpływa na rozwój wielu problemów zdrowotnych.

Długotrwałe siedzenie osłabia kości i mięśnie, ma negatywny wpływ na sprawność szyi i pleców, przyczynia się do bólu stawów. Dodatkowo zwiększa wzajemny **nacisk** kręgów na siebie oraz utrudnia odpływ krwi z nóg. Uważa się również, że długotrwałe siedzenie (i ogólny bezruch) może wpływać na zdrowie psychiczne, zwiększając ryzyko depresji.

NHS w Wielkiej Brytanii wydał oficjalne rekomendacje na swojej stronie internetowej pt. “**Dlaczego powinniśmy mniej siedzieć**”. Opracowanie tłumaczy, dlaczego długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej jest niekorzystne dla zdrowia i samopoczucia.

Osobom, których zawody wymagają długiego siedzenia, zaleca się wstawanie i krótki spacer po każdym **30 minutach** pracy siedzącej. W miarę możliwości powinny także chodzić podczas rozmowy przez telefon i organizować “stojące” spotkania. Pomocne w tym będzie korzystanie z timera.

Wstawanie pobudza metabolizm, co sprzyja spalaniu kalorii. Dodatkowo aktywizuje mięśnie i krążenie. Okresy siedzenia przerywane regularnym wstawaniem i krótkim “rozruszaniem się” są korzystne dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Szacuje się, że każda osoba dorosła spędza **50-60%** czasu w ciągu dnia w pozycji siedzącej lub leżącej. **Siedzący tryb życia** oznacza siedzenie przez przynajmniej 4 godziny każdego dnia.

Podczas siedzenia zwiększa się nacisk na szyję, ramiona, plecy i organy wewnętrzne. Jednak długotrwała powtarzalna statyczna pozycja stojąca także ma negatywny wpływ na zdrowie. Dlatego zaleca się regularną zmianę pozycji w czasie pracy.





Problemy związane z długim staniem



Podczas gdy eksperci zalecają częstsze przebywanie w pozycji stojącej, trzeba pamiętać, że długotrwałe stanie także niesie ze sobą pewne ryzyko zdrowotne. Wiąże się ono z rozwojem **schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego** (tzw. MSD) oraz innych urazów wpływających na kondycję i sprawność układu ruchu.

Długotrwałe przebywanie w pozycji stojącej może być także niebezpieczne dla osób, które zmagają się z chorobami naczyń krwionośnych. Wymaga od serca ciężkiej pracy, a długotrwała statyczna pozycja stojąca jest szkodliwa dla układu krążenia.

Twarde betonowe podłogi są uważane za najgorszy typ podłoża do stania. Jednak ciągle są powszechne w wielu branżach wymagających pracy na stojąco, takich jak: **magazyny, centra dystrybucji, linie produkcyjne i fabryki.**

Dlatego coraz częściej takie podłogi pokrywane są **matami antyzmęczeniowymi**, które zmniejszają negatywny wpływ na zdrowie stania na zimnych podłożach.

Dolegliwości wynikające z długotrwałego stania:

- żylaki
- ból i obrzęk nóg, stóp i kostek
- bóle dolnej części pleców
- uszkodzenia stawów
- odciski i nagniotki
- zapalenie ścięgna Achillesa
- zapalenie rozciągna podeszwowego
- problemy z układem krążenia
- nadciśnienie tętnicze





Co się dzieje podczas **stania**?



Sprawdźmy, co się dzieje w ludzkim organizmie, kiedy stoimy.

Stanie angażuje układ krążenia (szczególnie tę jego część, którą określa się jako **pompa żylna**), który odpowiada za przepływ krwi w naczyniach krwionośnych. Kiedy stoimy, zwiększa się nacisk na ściany naczyń żylnych, a jeśli dodatkowo przyjmujemy pozycję statyczną, wówczas nacisk ten jest jeszcze większy.

Serce jest centralną częścią układu krwionośnego - to swoista pompa, która napędza krążenie krwi przez naczynia. W ten sposób krew jest w stanie transportować tlen i składniki odżywcze do komórek całego ciała. **Natlenowana krew** wypływa z lewej części serca.

Krew tętnicami dociera do komórek, skąd wraca odtlenowana żyłami do prawej części serca. Kluczowe dla funkcjonowania pompy żylny (która umożliwia powrót krwi do serca) jest działanie mięśni łydki. Stopa ma rozbudowaną **sić małych naczyń krwionośnych**. Żyły w kończynach dolnych są dodatkowo wyposażone w zastawki, które pomagają płynąć krwi w żyłach wyłącznie w jedną stronę, przeciwną do siły grawitacji.

Główna „powrotna” **pompa żylna** znajduje się w mięśniu łydki. Kiedy krew jest przepychana przez żyły do serca, wówczas zastawki zamykają się, aby zapobiegać jej cofaniu się. Podczas chodzenia przy każdym naszym kroku **pracują mięśnie stopy i łydki**, które pomagają pompować krew w naczyniach żylnych wbrew sile ciężenia, dzięki czemu jest ona w stanie wrócić do serca.

Kiedy stoimy, ściany tętnic są narażone na zwiększony nacisk, co może prowadzić do ich poważnych uszkodzeń.

Z czasem stawy (kostki, łydki) stają się **naprężone** i mogą się blokować. Dla wygody przenosimy wówczas ciężar ciała z jednej strony na drugą, co wiąże się z uwalnianiem energii mięśniowej, a to z kolei przyspiesza **zmęczenie**.

Długotrwałe stanie prowadzi do gromadzenia się płynów w stopach i łydkach, co skutkuje obrzękami i opuchlizną. Regularne długotrwałe przebywanie w **statycznej pozycji** stojącej może stopniowo doprowadzić do zmniejszenia elastyczności tkanek miękkich. A to już prosta droga do rozwoju **chorób reumatycznych**.

Według badań ciśnienie żyłne u pracowników siedzących wynosiło **56 mm**, podczas gdy u stojących - **87 mm**.*

Wartość ciśnienia spadła do **21 mm** po przejściu 10 kroków. To pokazuje, że 2-4-minutowe przerwy na krótki spacer każdego dnia po każdym **15-minutowym okresie stania** pozwalają na zwiększenie komfortu i samopoczucia podczas pracy na stojąco.

Po tym krótkim wyjaśnieniu, co dzieje się w ludzkim ciele podczas stania, więcej informacji o tym, jak **długotrwała pozycja stojąca** wpływa na zdrowie stóp, można przeczytać w Opinii Eksperta wydanej przez **The College of Podiatry** na stronie 9.



“Długotrwałe stanie bez ruchu powoduje osłabienie krążenia krwi w mięśniach, co prowadzi do zmęczenia i bólu.”¹



Opinia Eksperta: Długotrwałe stanie

Stopa jest jedną z najbardziej złożonych struktur w organizmie. Składa się z **26 kości, 33 stawów i ponad 100 ścięgien**, mięśni i więzadeł, podtrzymując całe ciało. **Długotrwałe stanie** może powodować duże obciążenie stóp, dlatego bardzo ważna jest dbałość o stopy, aby zapobiec urazom i utrzymać je w dobrym stanie.

Długotrwałe stanie może prowadzić do schorzeń stóp i podudzi. Obejmują one **żylaki**, które rozwijają się, gdy zastawki żyłne zapobiegające cofaniu się krwi przestają działać prawidłowo. Skutkuje to gromadzeniem się krwi w żyłach, przez co stają się skręcone, opuchnięte i bolesne. Powoduje to **obrzęk nóg i stóp**, a w niektórych przypadkach mogą pojawić się także zmiany skórne, takie jak wyprysk czy owrzodzenie.

Dodatkowo, długie stanie powoduje znaczny **nacisk** na stawy bioder, kolan, kostek i stóp. Brak ruchu podczas stania osłabia amortyzację stawów, co zwiększa tarcie podczas poruszania się. Może to powodować **rozległe dolegliwości bólowe** i utrudniać poruszanie się. Mięśnie utrzymywane w ciągłym napięciu szybko męczą się, co prowadzi do złej postawy. Powoduje to ból dolnej części pleców i stóp wynikający m.in. z zapalenia rozciągniętego podeszwowego lub zapalenia ścięgna Achillesa.

Długotrwałe stanie nie prowadzi bezpośrednio do chorób serca. Jednak przez zmianę sposobu przepływu krwi w kończynach, może **pogorszyć istniejące problemy z sercem**. Badania wykazały, że powolne krążenie krwi może prowadzić do **zwężenia tętnic** i rozwoju miażdżycy.

Dzieje się tak, gdy cząsteczki tłuszczu, cholesterolu, wapnia i innych substancji znajdujących się we krwi gromadzą się wewnątrz ściany tętnicy i powodują zwężenie ich średnicy.



Ekspert: Krishna Gohil - Specjalista Podolog

Krishna skończyła specjalizację jako podiatra w 2001 roku na Uniwersytecie Huddersfield oraz z wyróżnieniem Podiatry BSc (Hons). Kontynuowała podyplomową edukację i zdobyła certyfikat ze zdrowia publicznego na Uniwersytecie Wolverhampton w 2007 roku. Krishna pracuje w NHS jako specjalista podiatra i zajmuje się pacjentami z cukrzycą oraz wysokim ryzykiem rozwoju zaburzeń krążenia, z deficytami neurologicznymi i problemami metabolicznymi. W swojej pracy zajmuje się badaniami, także z zakresu dermatologii, stanów zapalnych stawów i kardiologii.

Stopy są na całe życie, dlatego ważne jest, aby dbać o ich zdrowie. Noszenie odpowiednich butów do pracy może pomóc w zapobieganiu wypadkom i ochronić stopy i palce przed urazami. Jeśli pracujesz w przemyśle ciężkim i pracodawca wyposażył cię w buty ochronne, załóż je. Zadbaj też o stopy podczas prac domowych – noś zawsze twarde ochronne buty podczas obsługi sprzętu do koszenia trawy.

Badania wykazały, że **stanie na amortyzującym podkładzie** lub noszenie dobrze dopasowanych wygodnych butów z grubymi elastycznymi podeszwami może zmniejszyć ból mięśni i stawów spowodowany długim stanieniem. **Podłoże i buty amortyzujące wstrząsy** mają dobry wpływ na kondycję stóp.

Buty powinny być sznurowane, by **utrzymać piętę na miejscu** i zapobiec przesuwaniu się palców do przodu. W bucie powinno być na tyle dużo miejsca, by móc nimi swobodnie poruszać. Skórzane cholewki i syntetyczne podeszwy są dobrym połączeniem. Wnętrze buta powinno być gładkie i miękkie, bez uwierających szwów. W mokrym środowisku należy nosić wodoodporne obuwie i skarpety, które są wystarczająco grube, aby utrzymać stopy w ciepłe, jednak nie za ciasne, aby nie zaburzać krążenia krwi.

Nigdy nie należy nosić luźnych butów, które mogą ślizgać się na wypolerowanej powierzchni.

Ważne jest, aby regularnie poruszać się i zmieniać postawę, co pomoże utrzymać prawidłowy **przepływ krwi** i zapobiegnie obrzękowi.

Pończochy uciskowe mogą być pomocne przy żylakach lub obrzękach nóg, jednak nie jest to rozwiązanie dla każdego. Przy tego rodzaju problemach warto najpierw zasięgnąć porady medycznej.

Jeśli masz jakiegokolwiek problemy ze stopami, ważne jest zasięgnięcie porady wyspecjalizowanego **podiatry**, który jest przeszkolony w diagnozowaniu, zapobieganiu, rehabilitacji i leczeniu problemów ze stopami i kończynami dolnymi.

Dbałość o stopy, ich zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie jest proste, wystarczy jedynie trzymać się określonych zasad i podążać za wskazówkami specjalistów.



The COLLEGE
of PODIATRY



Pozycja **siedząca** i **stojąca**

Wszystkie stanowiska pracy, zarówno stojące, jak i siedzące, warto projektować ergonomicznie w taki sposób, aby zmniejszać ryzyko zdrowotne wynikające z długotrwałego przebywania w jednej pozycji.



Bezpieczna pozycja siedząca:

- Dopasuj i opieraj plecy na oparciu krzesła.
- Aby utrzymać neutralną pozycję, wyrównaj ramiona z biodrami.
- Przesuń miednicę nieco do przodu, aby zmniejszyć nacisk na lędźwiowy odcinek kręgosłupa.
- Upewnij się, że biurko lub stacja robocza są ustawione na odpowiedniej wysokości, która nie zmusza do garbienia się lub pochylenia do przodu.
- Ustaw stopy prosto na ziemi.
- Rób przerwy w siedzeniu co **30 minut** - ustaw timer dla przypomnienia.
- Zmieniaj pozycje, przespaceruj się, **porozciągaj się**.
- Wstawaj lub spaceruj podczas rozmowy przez telefon.
- Spróbuj organizować więcej "stojących" spotkań.
- Nie jedz posiłków przy biurku - **zrób sobie przerwę** w tym czasie.

"Jeśli pracujesz cały dzień przy biurku, rozważ montaż biurka siedząco-stojącego, co pomaga w częstej zmianie pozycji."

Bezpieczna pozycja stojąca:

- Koryguj swoją postawę stojącą - wyobraź sobie, że do czubka Twojej głowy została przyczepiona linka ciągnąca w górę.
- Ważne, aby otrzymać ciało w jego naturalnej pozycji: zachowaj krzywizny kręgosłupa, trzymaj szyję prosto i zadbaj, aby ramiona były równoległe do bioder.
- Wyprostuj ramiona i zrelaksuj się.
- Wciągnij brzuch.
- Odsuń stopy od siebie na szerokość bioder.
- Przenoś ciężar ciała z jednej stopy na drugą.
- Staraj się nie przechylać głowy do przodu, do tyłu oraz na boki.
- Stój na wyprostowanych nogach, ale postaraj się rozluźnić kolana.
- Zakładaj wygodne obuwie odpowiednie do stanowiska pracy.
- Unikaj **statycznych pozycji** - ruszaj się i często zmieniaj układ ciała.
- Rozważ montaż **maty antyzmęczeniowej** by zapobiec rozwojowi MSD.

Aby siedzenie i stanie w pracy było bezpieczne, należy szkolić menedżerów i pracowników. W razie potrzeby należy wprowadzić politykę dotyczącą pozycji siedzącej i stojącej, a także informować o zaleceniach na plakatach na stanowiskach pracy.





Co to jest **MSD**?

Co jest ich przyczyną?

Skrót MSD oznacza **zaburzenie mięśniowo-szkieletowe**. Są to urazy lub stany wpływające na ruch ludzkiego ciała lub **aparatu lokomotorycznego**. MSD to dolegliwości związane z mięśniami, ścięgnami, więzadłami, układem naczyniowym, nerwami, tkankami miękkimi, kośćmi i stawami.

Objawy początkowo mogą być słabe, jednak narastają stopniowo, prowadząc do stałego dokuczliwego bólu. Ruchy stają się coraz bardziej ograniczone. Jeśli MSD jest wynikiem wypadku lub wysiłku fizycznego, wówczas od razu odczuwalne są ostre dolegliwości bólowe. Problem dotyczy osób obu płci w każdym przedziale wiekowym, chociaż ryzyko rozwoju MSD wzrasta z wiekiem. Można uniknąć wielu chorób z tej grupy. Odpowiednia **profilaktyka** oraz **wczesna reakcja** przy pierwszych objawach pozwalają znacznie zredukować ich skutki zdrowotne.

“MSD to obecnie najczęstsza choroba zawodowa w Unii Europejskiej. Szacuje się, że do 2030 roku dotknie około 50% populacji.”*



Najczęstsze dolegliwości:

- ból
- stany zapalne
- tkliwość, nadwrażliwość na ból
- mrowienie, drętwienie
- pieczenie
- skurcze mięśni
- osłabienie i zmniejszenie elastyczności stawów
- trzeszczenie ścięgien
- osłabiona motoryka
- gangliony, torbielowe obrzęki

Zagrożone obszary ciała:

- plecy
- szyja i ramiona
- dłonie i nadgarstki
- biodra i uda
- kolana
- łydki
- stopy



14 dni

średnia długość absencji wynikającej z MSD

6,6 miliona

dni roboczych utraconych z powodu MSD

MSD związane z pracą

Chociaż pierwotna przyczyna MSD może nie być spowodowana zdarzeniem w pracy, a nawet samym środowiskiem pracy, to wiadomo, że warunki na stanowisku pracy przyspieszają rozwój tych schorzeń.

Najczęstszymi przyczynami są czynności wykonywane w pracy, w tym przede wszystkim te wymagające powtarzalnego zginania i prostowania, schylania się i podnoszenia. Także przyjmowanie złej postawy podczas

pracy oraz długotrwałe pozycje statyczne są częstymi przyczynami MSD. **Nie wolno ignorować tego problemu.**

MSD związane z pracą są uważane za **najczęstszą** chorobę zawodową w Europie, która co roku dotyka milionów pracowników w każdym sektorze zatrudnienia. MSD to choroby powszechnie występujące zarówno w krajach rozwiniętych, jak i rozwijających się. Wiązą się z uszczerbkiem na zdrowiu, powodują długotrwałą

nieobecność lub nawet **trwałą niezdolność do pracy.**

Szacuje się, że w Wielkiej Brytanii w latach 2017/2018 pracownicy opuścili aż **6,6 miliona** dni roboczych z powodu dolegliwości MSD, co daje średnio **14 dni zwolnienia** na każdego pracownika.


MSD związane z pracą stanowiły **24%** wszystkich chorób zawodowych w Wielkiej Brytanii w latach 2017/2018.



Rodzaje MSD

MSD dzieli się najczęściej na: MSD kończyn górnych, bóle pleców, MSD kończyn dolnych.

1,7 miliona
*utraconych dni roboczych**



MSD kończyn dolnych
Dolegliwości bioder, ud, kolan, łydek i stóp.

Przyczyny:
kucanie lub klęczenie
długotrwałe stanie

Skutki:
stany zapalne kości i stawów, zapalenie kaletki maziowej, choroby łokotki stawowej, żylaki

2,2 miliona
*utraconych dni roboczych**



Bóle pleców
na obszarze Europy 24,7% pracowników narzeka na bóle pleców związane z pracą

Przyczyny:
podnoszenie / przenoszenie
wstawanie / siadanie
chwywanie / pchanie / ciągnięcie

Skutki:
ból dolnej i górnej części pleców,
napięcie mięśniowe, nadwyrężenie więzadeł

2,6 miliona
*utraconych dni roboczych**



MSD kończyn górnych
Ból, napięcie, osłabienie, stany zapalne w obrębie rąk, nadgarstków, łokci, ramion, szyi i górnej części pleców.

Przyczyny:
powtarzający się wysiłek
zła postawa

Skutki:
zespół cieśni nadgarstka, łokieć tenisisty, zamrożony bark, zapalenie kręgosłupa szyjnego i gangliony



MSD związane z pracą w liczbach

dane z Wielkiej Brytanii



469 000

469 000 przypadków MSD związanych z pracą w latach 2017/18.

Utracone dni pracy

W Wielkiej Brytanii (lata 2015-16) MSD związane z pracą były odpowiedzialne za **24%** wszystkich utraconych dni pracy z powodu choroby, co jest znacznym obciążeniem zarówno dla pracowników, jak i dla pracodawców.

Szacuje się, że pracownicy opuścili aż **6,6 miliona** dni roboczych z powodu MSD, co daje średnio **14 dni zwolnienia** na każdego pracownika. MSD kończyn górnych stanowiły 42% przypadków, bóle pleców ok. 40%, a MSD kończyn dolnych ok. 18%.

Z perspektywy

MSD związane z pracą stanowiły **35%** wszystkich chorób zawodowych w Wielkiej Brytanii w latach 2017-18. W porównaniu z **41%** w latach 2015-16 widać niewielką tendencję spadkową, prawdopodobnie z powodu **rosnącej świadomości** na temat MSD.

45-55+

Mężczyźni w wieku 45-54 oraz 55+ najczęściej ulegają MSD.

200 rodzajów

Według Stowarzyszenia Fizjoterapeutów istnieje około **200 różnych rodzajów MSD** - dotyczą one 1 na 4 dorosłe osoby.

Kto jest najbardziej narażony?

Handlowcy pracujący fizycznie i osoby zatrudnione w przemyśle są statystycznie najbardziej narażone na MSD związane z pracą. Wszystkie stanowiska wymagające pracy fizycznej, w tym: przemysł, rolnictwo, budownictwo, leśnictwo, rybołówstwo, transport, opieka zdrowotna, praca socjalna wykazują najwyższe wskaźniki MSD.

Dla różnych miejsc pracy odnotowano najwyższe wskaźniki w okresie 3 lat.

“Dowiedziano, że przyjazne otoczenie i zdrowe warunki w miejscu pracy mają wpływ na częstość absencji z powodu choroby, zmniejszają rotację na stanowiskach pracy oraz podnoszą wydajność, co jest z korzyścią dla pracowników, pracodawców i ogólnego poziomu gospodarki.”

The Workplace Wellbeing Charter



Dobre samopoczucie w pracy

Przedsiębiorstwa są prawnie zobowiązane do przestrzegania **wytycznych dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa pracowników**, zwykle dotyczy to środków mających zapobiegać wypadkom i zapewnieniu bezpieczeństwa fizycznego.

Obecnie coraz częściej zauważa się kwestię „zdrowia i dobrego samopoczucia” w środowisku pracy, która ma wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz dobre samopoczucie.

Wzywa się organizacje i przedsiębiorstwa do podjęcia działań, które mają na celu poprawę **samopoczucia pracowników**, związaną nie tylko ze stanowiskiem pracy, ale uwzględniającą także kulturę pracy, sposób zarządzania itd.

Te uwarunkowania określa się jako środowisko psychospołeczne. Jego badania pozwalają lepiej przyjrzeć się problemom stresu, lęków i depresji, które mogą nie tylko pogłębiać się w pracy, ale także być przez nią spowodowane.

Kiepski **stan psychiczny** pracowników ma ogromny wpływ na funkcjonowanie przedsiębiorstwa. Dlatego tak ważne jest wypracowanie i wdrożenie usprawnień, które pozwolą na polepszenie warunków pracy. Przekłada się na większą motywację i **zaangażowanie** pracowników w powierzone zadania. Zadowolony pracownik jest wydajniejszy i rzadziej przebywa na zwolnieniach lekarskich. To wszystko przekłada się na większą produktywność przedsiębiorstwa.

„**Pozorna obecność**” to także istotny problem, dotyczący zarówno stanu psychofizycznego pracowników, jak i ich spadku produktywności. Oznacza sytuację, w której osoby przychodzą do pracy mimo złego samopoczucia. Badania prowadzone w 2017 roku przez CIPD w porozumieniu z organizacją Simply Health pokazują, że „pozorna obecność” w pracy występuje u **86%** respondentów, wzrosła o 14% w stosunku do poprzedniego badania.

To samo badanie wykazało również, że MSD stanowiły **jedną z najczęstszych przyczyn nieobecności** obok problemów zdrowia psychicznego i stresu.



Jakie są **konsekwencje** zmęczenia w pracy?

Dolegliwości

Ból i dyskomfort osłabiają organizm i szybko prowadzą do zmęczenia. Ból i zmęczenie w pracy mają także związek z rosnącym stresem i wpływają negatywnie na układ odpornościowy. To może prowadzić do innych problemów zdrowotnych, w tym tych związanych z psychiką (np. depresja). Uczucie zmęczenia powoduje **problemy z koncentracją** i opóźnia reakcję na zdarzenia, co **zwiększa ryzyko** wypadków.

Zmęczenie może zatem prowadzić do różnych wypadków podczas pracy, w tym tych najpoważniejszych - **śmiertelnych**. Dlatego też podjęcie działań mających na celu zmniejszenie uczucia zmęczenia ma kluczowe znaczenie w zapobieganiu wypadkom i dla ogólnego bezpieczeństwa.

Problem jest rozważany na poziomie globalnym. Około **45% pracowników w całej Europie narzeka na stanie w męczącej pozycji** podczas pracy. Około **22,5%** europejskich pracowników skarży się na ogólne zmęczenie.

Komu najbardziej zagraża MSD?

Handlowcy pracujący fizycznie i osoby zatrudnione w przemyśle są statystycznie najbardziej narażone na rozwój MSD związane z pracą. Wszystkie stanowiska wymagające pracy fizycznej, w tym: przemysł, budownictwo, rolnictwo, leśnictwo, rybołówstwo, transport, opieka zdrowotna, praca socjalna wykazują **najwyższe wskaźniki**.

To **nie** znaczy, że inne zawody, w których pracownicy większą część dnia spędzają na siedząco, są wolne od ryzyka wystąpienia MSD.

Zmniejszenie zagrożenia

Redukcja ryzyka może wiązać się ze zmianą w obrębie kultury i organizacji pracy. Zwiększanie świadomości w zakresie zdrowia, bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia ma tym zakresie zasadnicze znaczenie.

Może to wymagać zmian w organizacji miejsca pracy (większa **ergonomia**) i rozplanowania wykonywanych czynności w taki sposób, aby umożliwiały regularną zmianę pozycji ciała. Ważne jest wdrożenie zasad **polityki dotyczącej pozycji siedzącej i stojącej**.

Warto pamiętać, że pracownicy w różnym wieku i w różnych zawodach wymagają podjęcia różnych działań zapobiegawczych.

Wiele osób czuje się lepiej w wyniku **naprzemiennej pracy siedzącej i stojącej**. Może to być sposób na redukcję nieobecności i rotacji pracowników, na poprawienie atmosfery i zwiększenie produktywności.



Około 45% pracowników w całej Europie narzeka na stanie w męczącej pozycji podczas pracy.



Spadek produktywności

Absencja w pracy spowodowana chorobą to powszechny problem społeczny. Szacuje się, że nieobecność pracowników kosztuje brytyjską gospodarkę ok. **18 miliardów funtów** wynikającą ze spadku produktywności. Specjaliści z Centre of Economic & Business Research (w ramach analizy zleconej przez FirstCare w 2017 roku) oszacowali, że kwota ta może wzrosnąć do **26 miliardów funtów** do 2030 roku.

Badanie wykazało, że nasilenie problemów związanych ze zdrowiem psychicznym dramatycznie wzrosło, przy czym najbardziej ucierpiały osoby w wieku **30-40 lat**.



30-40

najbardziej narażeni na problemy psychiczne związane z pracą

Nieobecność związana z MSD okazała się najbardziej powszechna u osób w wieku **50-60 lat**.

W 2017 roku w Wielkiej Brytanii pracownicy utracili z powodu MSD aż **6,6 miliona** dni roboczych, co daje ok. 14 dni nieobecności przypadających na jeden przypadek.

Podejmowanie działań zmierzających do utrzymania dobrego zdrowia i samopoczucia pracowników jest obecnie powszechnie uznawane za korzystne dla konkurencyjności i wydajności organizacji, co przyczynia się do wzrostu gospodarczego.



50-60

najbardziej narażeni na MSD w pracy

£26mld

2030



£18mld

2017



„Ponad połowa (54%) uważa, że siedzenie w tej samej pozycji przez długi czas ma najbardziej negatywny wpływ na kondycję pleców. Pomimo rozpoznania źródła bólu, prawie co dziesiąty (8%) z tych, którzy spędzają dzień głównie w jednej pozycji, nie robi regularnych przerw”.

British Chiropractic Association Survey



Maty antyzmęczeniowe w Land Rover

Badania na zlecenie **COBA Europe** prowadzone przez prof. Marka Portera i dr Samanthę Porter z uniwersytetu w Loughborough, miały na celu ocenę wpływu stania bezpośrednio na betonie i stania na matach antyzmęczeniowych na samopoczucie pracowników **Land Rovera**.

26 pracowników Range Rovera wzięło udział w badaniach prowadzonych przez 7 tygodni. W tym czasie testowali 4 różne rodzaje **mat antyzmęczeniowych** dostarczonych przez COBA Europe, grupą kontrolną byli pracownicy stojący bezpośrednio na betonie.

Dane dotyczące dyskomfortu zbierano z 30 części ciała przy użyciu diagramu dyskomfortu ciała. Dyskomfort był oceniony jako “lekki”, “umiarkowany” lub “znaczny”, informacje te zbierano na początku dnia, tuż przed przerwą obiadową i pod koniec dnia. Pytano także o preferencje co do rodzaju maty.

Statystycznie istotne różnice zanotowano podczas badania wpływu różnych warunków stania na stopy, łydki i dolną część pleców. Zastosowanie **mat spowodowało zmniejszenie uczucia ciężkości i dyskomfortu** w stopach i łydkach. Uczucie to było

zdecydowanie bardziej odczuwalne w tygodniach, kiedy pracownik nie stosował mat antyzmęczeniowych. Oceniono, że uczucie “**znacznego dyskomfortu**” było 5,2 razy częściej odczuwane w tym czasie.

Uczucie “znacznego dyskomfortu” było odczuwane 5,2 razy częściej w przypadkach, gdy nie używano maty.



Badania 2018: **Stanie w pracy**

Na potrzeby niniejszej publikacji **COBA Europe** zleciła badanie rynku na temat skutków stania w miejscu pracy.

Badanie obejmowało specjalistów ds. bezpieczeństwa oraz menedżerów i pracowników linii produkcyjnych i magazynu. Ankieta miała na celu ustalenie konkretnych wytycznych na podstawie realnych warunków pracy na stanowiskach wymagających **“pracy na stojąco”** w Wielkiej Brytanii.

Chodziło o zebranie danych w celu pełniejszego zrozumienia problemów zdrowotnych wynikających z **długotrwałej pracy stojącej** w różnych środowiskach pracy, zarówno w dużych międzynarodowych korporacjach, jak i w małych firmach. Zapytano także uczestników badania, jakie działania podjęto w celu zmniejszenia skutków długotrwałego stania w miejscu pracy na zdrowie i samopoczucie pracowników.



Długotrwałe stanie ma związek z problemami zdrowotnymi i nieobecnością

69% spośród badanych stwierdziło, że zna osoby, które skarżą się na ból stóp, nóg lub pleców wynikający z pracy na stojąco. 8% spośród nich potwierdziło, że może wskazać kolejnych pracowników, którzy cierpią na inne problemy zdrowotne oraz kolejne 34%, które zmagają się z poważnymi problemami zdrowotnymi, które są rezultatem pracy w pozycji stojącej.

Kiedy poproszono respondentów, aby ocenili powagę konsekwencji długotrwałego stania w miejscu pracy, czterech badanych odpowiedziało, że problem jest “bardzo poważny”, a 39% określiło go jako “poważny”. 45% potwierdziło, że zna osoby, których zwolnienia lekarskie wynikały bezpośrednio ze stania w pracy. 65% badanych uważa, że zwolnienia chorobowe mają wpływ na wydajność ich przedsiębiorstwa.

Maty antyzmęczeniowe

Wśród tych, którzy zainwestowali w **maty antyzmęczeniowe**, **68%** uważa, że mają one pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie pracowników; **86%** uznało, że maty te pomagają **redukować ból** oraz inne poważne dolegliwości; a **82%** zauważyło związek pomiędzy działaniem mat a **wzrostem wydajności** w ich przedsiębiorstwie.

23% respondentów uznało, że instalacja mat antyzmęczeniowych zmniejszyła częstość zwolnień chorobowych wśród pracowników.

86% uznało, że maty antyzmęczeniowe pomagają **redukować ból** oraz inne poważne dolegliwości wśród pracowników; a **82%** zauważyło związek pomiędzy działaniem mat a **wzrostem wydajności** w ich przedsiębiorstwie.

Rozwiązania

Prawie 2/3 respondentów stwierdziło, że w ich firmie istnieją regulacje dotyczące **pozycji stojącej**. Działania zmniejszające szkodliwość długotrwałego stania w czasie pracy obejmują: instalację **mat antyzmęczeniowych**, regularne przerwy oraz zmiany aktywności. **73%** respondentów, którzy zainwestowali w środki mające na celu złagodzenie problemu stania w pracy, uważa, że była to dobra i opłacalna inwestycja.





Podczas badania prowadzonego przez COBA Europe w 2018 roku aż 68% badanych stwierdziło, że stosowanie mat antyzmęczeniowych miało pozytywny wpływ na samopoczucie pracowników.

Maty antyzmęczeniowe

Jak działają maty antyzmęczeniowe?

Maty antyzmęczeniowe stymulują regularne ruchy stóp, nawet w statycznych pozycjach. Stopy muszą dopasować się do specjalnie zaprojektowanej powierzchni maty, co **stymuluje krążenie krwi**. Te ruchy, mimo że nieznaczne, wymuszają pracę mięśni i **pompy żyłnej**, co przepycha krew z kończyn dolnych do serca, wbrew grawitacji.

Te mechanizmy zachodzą naturalnie, kiedy chodzimy. Zastosowanie maty antyzmęczeniowej zastępuje ten naturalny mechanizm, nawet podczas stania w pozycjach statycznych.

Kto powinien ich **używać**?

Każdy, kto przez dłuższy czas przebywa w pozycji stojącej, m.in. w branżach:

- **przemysł** (linie produkcyjne)
- **magazynowanie** (stanowiska pakowania)
- **sprzedaż** (stanowiska kasowe, informacyjne)
- **hotelarstwo** (obszary recepcji, za barem)
- **biura** (biurka do pracy na stojąco)

Wybór maty antyzmęczeniowej

Przy tak wielu dostępnych opcjach bardzo ważny jest wybór właściwej maty antyzmęczeniowej.

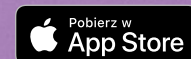
Skuteczna mata antyzmęczeniowa powinna zapewniać **podparcie dla stóp**, nie będąc jednocześnie zbyt twardą i zbyt miękką. Podczas wyboru należy upewnić się, że mata jest dostosowana do konkretnego **środowiska pracy** (np. suchego, zaolejonego, narażonego na chemikalia) oraz ocenić intensywność korzystania z maty.

Niektóre produkty są przeznaczone dla przemysłu, inne są bardziej odpowiednie dla mniej obciążonych środowisk, takich jak handel detaliczny lub hotelarstwo. Warto zwrócić się do dystrybutora lub producenta o pomoc w wyborze maty. Pomocna jest także bezpłatna aplikacja COBA Europe **“Mats in Mind”** z poręcznym selektorem produktów.



Dziękujemy.

Pobierz bezpłatną aplikację Mats in Mind



Źródła i statystyki:

HSE Work-Related Musculoskeletal Disorders (WRMSDS) in Great Britain, October 2018

The College of Podiatry (opinia eksperta) 2019

5th European Survey on Working Conditions

European Agency for Safety and Health at Work

British Chiropractic Association Survey

CIPD Absence Management Survey 2017 in association with Simply Health

(Ergonomics Dept) Loughborough University

The Chartered Society of Physiotherapists

Change at Work: How Absence, Attitudes and Demographics are impacting UK employers commissioned by FirstCare in conjunction with the Centre of Economic and Business Research



+48 12 446 92 30



sales@cobaeurope.pl



www.cobaeurope.pl

COBA

europe