

# PROGRAMY PODPORY ZDRAVÍ ZAMĚSTNANCŮ



## “ABY ZÁDA NEBOLELA”

Nemoci pohybové soustavy tvoří v r. 2024 **DRUHÝ** nejčastější důvod dočasné pracovní neschopnosti (DPN).

Délka trvání této DPN činí v průměru **63 dnů**.

Počet prostonaných dnů tvoří největší podíl (**30%**) ze všech diagnóz.

Z nemocí pohybové soustavy je DPN nejčastěji způsobena **nemocemi páteře**.

## KDE JE PROBLÉM?

Sedavý způsob života! A navíc...

- ⊕ málo všestranného pohybu
- ⊕ nerovnoměrně zatěžované svalstvo
- ⊕ nekvalitní ochrana páteře proti otřesům
- ⊕ nesprávné dýchání
- ⊕ špatné sezení a vstávání ze židle
- ⊕ nesprávný postoj při manipulaci s břemeny aj.



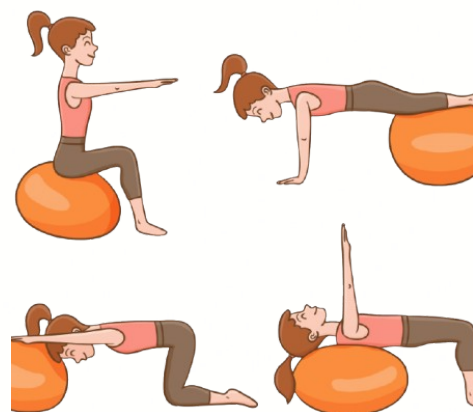
## KDO JE OHROŽEN?

Bez ohledu na zátěž a zaměstnání je ohrožen **každý z nás**.

První problémy udeří průměrně kolem 45. roku, ale věková hranice se ve spojení s rozšiřujícím se sedavým způsobem života snižuje.

## VSAĎTE NA PREVENCI

- ⊕ udělejte si z fyzioterapeuta svého zdravotního poradce
- ⊕ noste zdravou obuv
- ⊕ vyměňte sezení za pohyb
- ⊕ dělejte si pracovní přestávky
- ⊕ dbejte o zdravé stravování
- ⊕ pomůžou i ergonomické pomůcky (židle, myš, klávesnice)



## ČÍM ZAČÍT?

Dobře nastaveným fyzioterapeutickým cvičením, které odstartuje změnu vašich pohybových stereotypů.

## CHODIDLA - CESTA KE ZDRAVÉ PÁTEŘI

Podpořit správnou funkci chodidel, a s tím i celé páteře, vám pomůžeme v rámci našeho preventivního podologického balíčku. Neváhejte si o něj napsat.

O více informací k našemu programu  
"aby záda nebolela"  
si napište na

**info.pls@poliklinikaipp.cz**

