

PROFESIONÁLNĚ PODMÍNĚNÁ ONEMOCNĚNÍ HORNÍCH KONČETIN

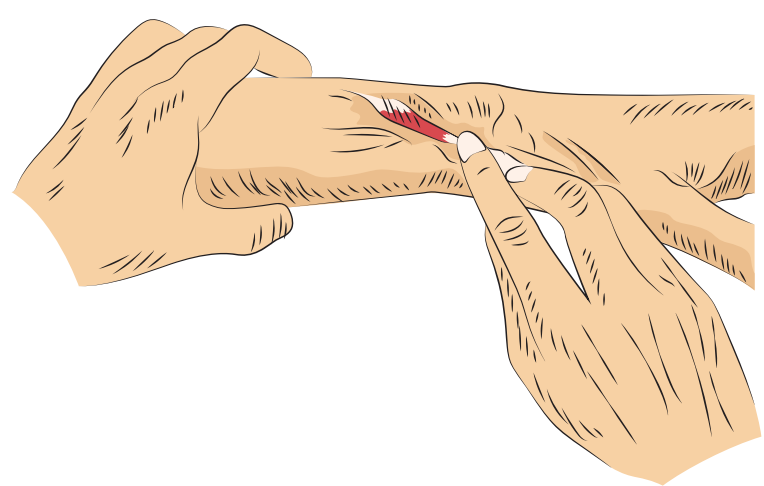
AUTOŘI: MUDr. Sylva Gilbertová, Výzkumný ústav bezpečnosti práce, Praha | Mgr. Tomáš Mixa, ZdravýPodnik s.r.o., Olomouc

TENDINITIDY, TENDOVAGINITIDY
(nemoci šlach a šlachových pouzder)

DE QUERVAIN

Projevy:

Bolest, otok, krepitace v oblasti palcové strany zápěstí



Profesionální faktory:

Opakované pohyby rukou, zejména s dukcí palce, silové prvky, jednostranné opakované přetížení.

Příklady povolání:

Šičky, servírky, pokladní, pásová výroba.

Řešení:

Stabilizace ruky a zápěstí, Flossband (myofasciální) Kinesiotape (stabilizační), Fyzikální terapie (ultrazvuk, laser, DD aj.), protizánětlivá léčba (NSA)

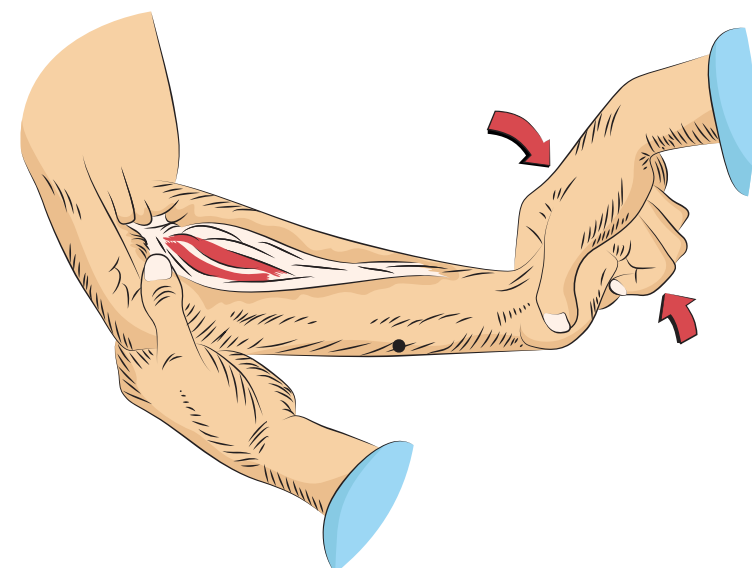
EPIKONDYLITIDY

RADIÁLNÍ EPIKONDYLITIDA

(Tenisový loket)

Projevy:

Bolest na vnější straně lokte, snížení úchopové funkce ruky.



Profesionální faktory:

Kombinace síly a opakovatelnosti, rotační pohyby v předloktí, statické pozice v lokti, zvedání břemen.

Příklady povolání:

Obuvníci, baliči, montáž, lakýrníci, řezníci, natěrači, kováři.

Řešení:

Flossband (svalová technika) Kinesiotape (smíšený), imobilizace, epikondylární pásky, fyzikální terapie (např. ultrazvuk, rázová vlna, DD), měkké a mobilizační techniky, kompenzační LTV, protizánětlivá léčba (NSA)

ULNÁRNÍ EPIKONDYLITIDA

(Oštěpařský loket)

Projevy:

Bolest na vnitřní straně lokte, omezení úchopové funkce ruky.



Profesionální faktory:

Kombinace síly a opakovatelnosti, rotační pohyby v předloktí, statické pozice v lokti, zvedání břemen.

Příklady povolání:

Obuvníci, baliči, montáž, lakýrníci, řezníci, natěrači, kováři.

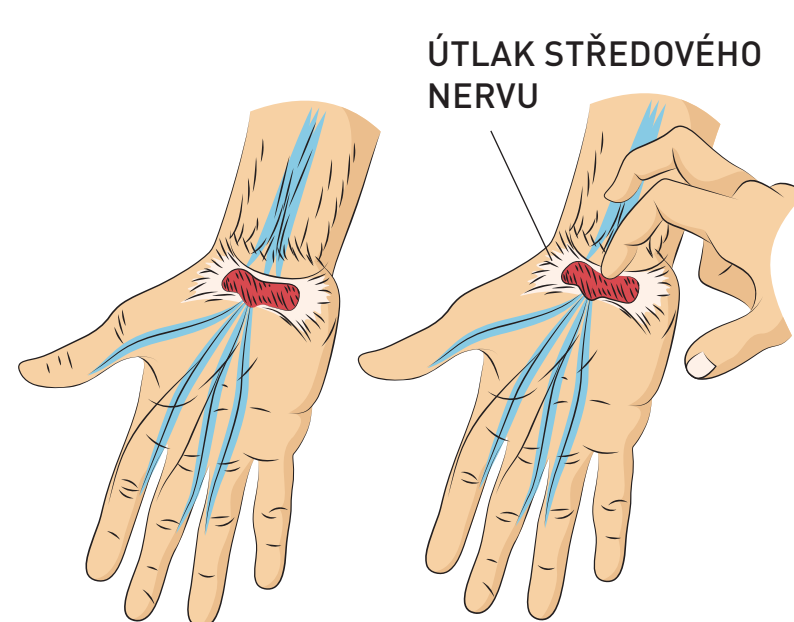
NEMOCI PERIFERNÍCH NERVŮ

SYNDROM KARPÁLNÍHO TUNELU

(Útlak středového nervu)

Projevy:

Brnění a snížená citlivost 1 - 3 prstu, především v noci, svalová slabost ruky při drobných úchopech.



Profesionální faktory:

Opakovaná flexe/extenze v zápěstí, silové úchopy, vibrace, tlak nářadí na dlaň.

Příklady povolání:

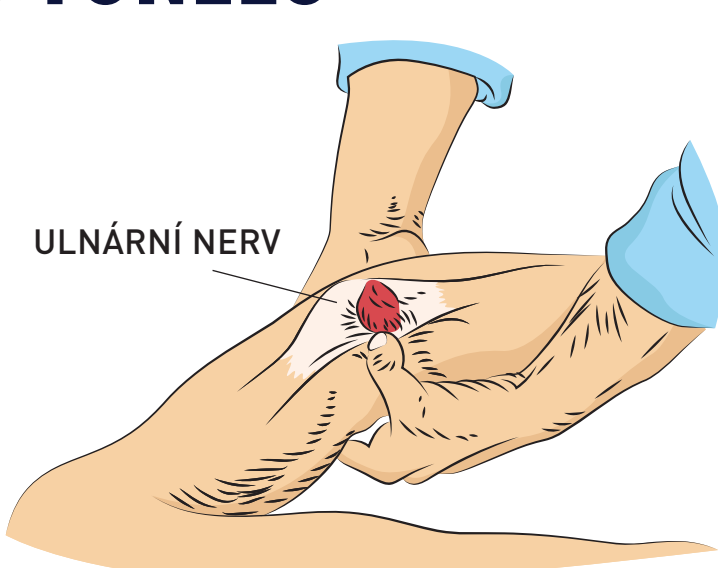
Montáž, svářeči, čalouníci, zubní technici, maséři, hudebníci.

SYNDROM KUBITÁLNÍHO TUNELU

(Útlak ulnárního nervu)

Projevy:

Brnění a snížená citlivost 4 - 5. prstu, oslabení svalů malíkové strany ruky.



Profesionální faktory:

Opakované ohýbání v lokti, časté opírání o loket.

Příklady povolání:

Jemná montáž, obuvníci, brusiči, horníci, lesní dělníci, elektrikáři.

Řešení:

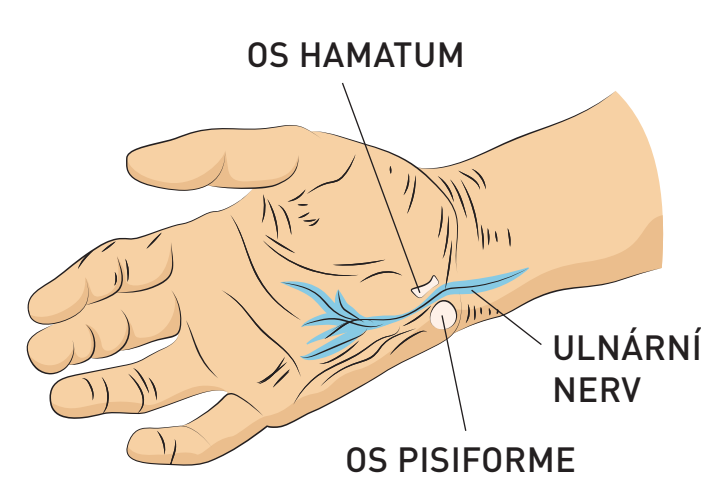
Flossband (kloubní, myofasciální), neurostřečink, fyzikální terapie (např. ultrazvuk, laser), kompenzační LTV

SYNDROM GUYONOVA KANÁLU

(Útlak ulnárního nervu)

Projevy:

Brnění a snížená citlivost 4 - 5. prstu.



Profesionální faktory:

Časté opírání o malíkovou stranu ruky (nářadí, práce na PC).

Příklady povolání:

Montáž, svářeči, čalouníci, zlatníci, operátoři PC.

PŘÍPUSTNÉ LIMITY SVALOVÉ A POLOHOVÉ ZÁTĚŽE (361/2007 Sb.)

Lokální svalová zátěž:

Nadměrný počet pohybů ruky a předloktí (20 000 a více pohybů za směnu).

Pohobová zátěž:

Nepříjemné polohy horních končetin (>60° flexe/extenze, více než 30 min/směna).

Nadměrná síla využívaná při práci (55 - 70 % Fmax).



ČESKÁ
ERGONOMICKÁ
SPOLEČNOST