

RAPORT: BÓLE I SCHORZENIA KRĘGOSŁUPA I UKŁADU RUCHOWEGO WŚRÓD PIELĘGNIAREK ENDOSKOPOWYCH.

Na podstawie ankiety wypełnionej na Kongresie Endoskopowym, Wisła 2019

Autor: Aga Kalbarczyk, Movame fit&more
Warszawa, 13.12.2020

1. WSTĘP.

Najczęstszymi przyczynami schorzeń kręgosłupa i układu ruchowego w nowoczesnym społeczeństwie są:

1. znaczna nadwaga i otyłość,

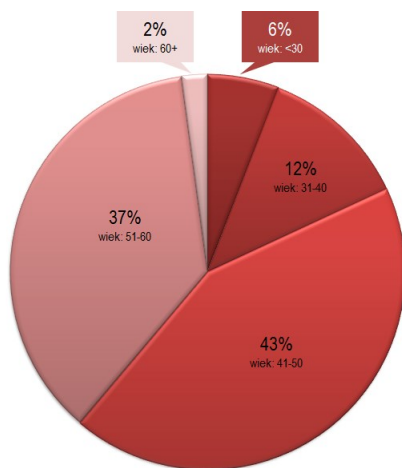
2. brak ruchu

oraz 3. przeciążenia wynikające z niezachowania ergonomii w miejscu pracy, czyli złe nawyki ruchowe.

Ankieta na podstawie której powstał ten raport, miała na celu znalezienie przyczyn tych schorzeń, określenie ich nasilenia, a w końcu opracowanie na podstawie wyników, programu profilaktycznego dla tej grupy zawodowej.

Przeprowadzone wywiady potwierdzają podejrzenia, że pielęgniarki endoskopowe są w swojej codziennej pracy narażone na duże przeciążenia kręgosłupa, stawów i układu mięśniowego, spowodowane przede wszystkim specyfiką wykonywanych czynności, takich jak: przenoszenie, zmiana pozycji pacjentów, przesuwanie i przenoszenie ciężkich maszyn i narzędzi endoskopowych, długotrwałe pozostawanie w wymuszonych nieergonomicznych pozycjach.

186 z 188 (98%) ankietowanych skarży się na permanentne bóle kręgosłupa i stawów, najczęściej zlokalizowane w więcej niż jednym obszarze ciała, które to znacznie pogarszają jakość ich życia i utrudniają wykonywanie prostych czynności, podstawowych i niezbędnych w ich pracy zawodowej. Znakomita większość badanych, bo aż 80%, jest w wieku powyżej 40 roku życia. Można by więc przypuszczać, że przyczyn problemów z kręgosłupem jest więcej niż tylko praca zawodowa, ale większość z nich utrzymuje prawidłową masę ciała oraz deklaruje sporą aktywność fizyczną, większą niż przeciętna w społeczeństwie, czyli nie naraża się na obciążenia przez swój pozapracowy styl życia. Wydaje się więc, że to właśnie trudne warunki pracy powodują problemy zdrowotne, albo/lub także brak stosowania właściwych nawyków ruchowych oraz nieznanomość zasad wykonywania pracy w optymalny, ergonomiczny sposób.



2. STYL ŻYCIA BADANYCH PIELĘGNIAREK.

Aby sprawdzić czy za schorzeniami kręgosłupa stoi tak zwany styl życia, zapytaliśmy badane pielęgniarki endoskopowe o wiek, aktywność fizyczną oraz masę ciała (2 z 3 podstawowych przyczyn wymienionych powyżej).

Ankiety wskazują, że pielęgniarki są faktycznie raczej starszą wiekiem grupą zawodową: aż 82% z nich ma więcej niż 40 lat, niemal 40% to osoby w wieku 51+.

Ale, tym, co je wyróżnia na tle społeczeństwa, to fakt, że utrzymują właściwą masę ciała i są znacznie bardziej aktywne fizycznie niż ma to miejsce w innych grupach zawodowych.

76% pielęgniarek ma idealne BMI (wskaźnik masy ciała). Co więcej, rozkład BMI jest taki sam we wszystkich podgrupach wiekowych.

BMI – wskaźnik masy ciała.

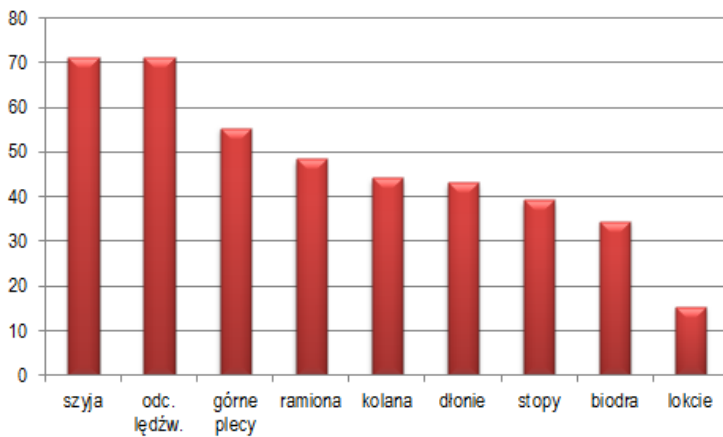
waga prawidłowa	76%
nadwaga	19%
otyłość typu I	3%
otyłość typu II	2%

61% pielęgniarek (czyli znacznie więcej niż w ogóle społeczeństwa) deklaruje także, że poświęca na aktywność fizyczną 3 lub więcej godzin w tygodniu. Przy czym aktywność fizyczna była określana zarówno jako uprawianie sportu (gimnastyka, bieganie, tenis, pływanie itp.), jak i spacer, zabawy z dziećmi/wnukami, wchodzenie po schodach itd.

Można wysnuć wniosek, że przypadki nadwagi czy otyłości wśród pielęgniarek, po pierwsze są niższe niż w innych grupach zawodowych, po drugie: nie zależą od wieku, a raczej przyjętego stylu życia i odżywiania.

3. DYSKOMFORT BÓLOWY.

A jednak 98% ankietowanych pielęgniarek deklarowało dyskomfort spowodowany bólem kręgosłupa, pleców, stawów.



Najczęstszym wskazywanym bolesnym obszarem był odcinek szyjny (71%) oraz lędźwiowy (71%). Ponad połowa uskarża się także na ból odcinka piersiowego kręgosłupa. Ankietowane wskazywały także na bolesność stawów: okolic ramion, kolan, bioder, łokci oraz dłoni i stóp. Pielęgniarki widzą korelację między bólami, a wykonywanymi czynnościami zawodowymi oraz wymuszonymi pozycjami w ciągu dnia pracy – dyskomfort i ból pojawia się w różnych miejscach w zależności od konkretnej pracy wykonywanej w danym dniu.

96% ankietowanych deklaruje także więcej niż 1 obszar ciała objęty bólem, 50% - wskazuje aż na 3 i więcej miejsc w których pojawia się przewlekły dyskomfort.

4. SKUTKI UBOCZNE DŁUGOTRWAŁEGO DYSKOMFORTU SPOWODOWANEGO BÓLAMI.

Sam ból jest dużym problemem do rozwiązania. Niemal połowa ankietowanych pielęgniarek (46%) zadeklarowała, że przynajmniej raz w ciągu ostatnich 3 lat udała się do lekarza ortopedy lub internisty w związku z bólami kręgosłupa i/lub stawów. 9 na 10 z nich (ogółem 42% ankietowanych) miało przepisane i wykonane zabiegi rehabilitacyjne mające zmniejszyć ból, a 80% z nich (10% wszystkich badanych) musiało przerwać pracę i przeszło na zwolnienie lekarskie właśnie z powodu długotrwałego bólu.

wizyta u lekarza	46%
zabiegi rehabilitacyjne	42%
zwolnienie lekarskie	10%

Ból, zwłaszcza długotrwały i którego trudno uniknąć powoduje także szereg dodatkowych skutków ubocznych, takich jak obniżenie nastroju, ograniczenie aktywności czy zmniejszenie zdolności psycho-fizycznych w wyniku długotrwałego przyjmowania leków przeciwbólowych. Dokładnie na takie negatywne efekty wskazywały ankietowane pielęgniarki.

obniżenie nastroju	84%
długotrwałe przyjmowanie leków przeciwbólowych	67%
ograniczenie aktywności	50%

5. PODSUMOWANIE.

Pielęgniarki endoskopowe, zresztą jak całe środowisko medyczne, bardziej klarownie niż ogół społeczeństwa, widzi bezpośrednie powiązanie dyskomfortu w układzie ruchowym i mięśniowych z wykonywanymi na co dzień czynnościami. Mają świadomość, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć skutki. Jest to tańsze i mniej bolesne. Brakuje natomiast wiedzy na temat ergonomii pracy, takiego wykonywania zadań, by jak najmniej obciążać kręgosłup i stawy. Brakuje praktyki w zmianie nawyków. Potwierdza to ankieta, w której 187 na 188 osób (99%) wykazuje zainteresowanie i chęć udziału w warsztatach, które dawałyby wiedzę o tym co zmienić w sposobie pracy, by nie nadwyrężyć kręgosłupa i stawów oraz praktyczne wskazówki jak do tego podejść i jak trwale zmienić swoje nawyki na lepsze.