

Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu

Dugotrajno statično sjedenje na mjestu rada

Učinci na zdravlje i savjeti o dobroj praksi

Sažetak

Autori: Kees Peereboom i Nicolien de Langen (vhp human performance, Nizozemska) u suradnji s Alicjom Bortkiewicz (Institut za medicinu rada Nofer, Łódź, Poljska).

Pregledala Jacqueline Snijders (Panteia, Nizozemska).

Ovo izvješće naručila je Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA). Njegov sadržaj, uključujući sva iznesena mišljenja i/ili zaključke, pripada samo autorima i ne odražava nužno stavove Europske agencije za sigurnost i zdravlje na radu.

Upravljanje projektom: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct služba je koja odgovara na vaša pitanja o
Europskoj uniji**

Besplatni telefonski broj (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Neki mobilni operateri ne dopuštaju pristup brojevima 00 800 ili naplaćuju te pozive.

Više informacija o Europskoj uniji dostupno je na internetu (<http://europa.eu>). Kataloški podatci nalaze se na naslovnici ove publikacije.

Luxembourg: Ured za publikacije Europske unije, 2021.

© Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu, 2021.

Umnožavanje je dopušteno pod uvjetom da se navede izvor.

SAŽETAK

Uvod

Budući da brojni poslovi sve više uključuju sjedeći rad, sve je više dokaza koji povezuju zdravstvene probleme sa sjedilačkim načinom života, zbog čega je rješavanje problema dugotrajnog statičnog sjedenja na mjestu rada još važnije. U ovom se izvješću istražuje pitanje dugotrajnog sjedenja na mjestu rada. To uključuje vrijeme provedeno u sjedećem položaju na mjestu rada, učinke dugotrajnog sjedenja na zdravlje, preporuke u pogledu ograničenja kad je riječ o vremenu provedenom u sjedećem položaju te savjete o dobroj praksi i primjere za izbjegavanje i ograničavanje dugotrajnog sjedenja na mjestu rada te pridonosenje većoj aktivnosti i dinamičnosti rada. U izvješću se iznose i zaključci i smjernice za donositelje politika. Cilj je izvješća uzeti u obzir potrebe mikropoduzeća i malih poduzeća, a teme koje se istražuju su uredski poslovi i oni koji nisu uredski, rodna pitanja i pitanja starenja te dugotrajno sjedenje u školama. U izvješću se dugotrajno sjedenje definira kao neprekinuto sjedenje u trajanju od više od dva sata.

Dodatne informacije o dugotrajnom sjedenju, dugotrajnom stajanju i promicanju kretanja na mjestu rada mogu se pronaći u drugom izvješću koje je povezano s ovim izvješćem i koje se bavi problemom dugotrajnog stajanja ⁽¹⁾ kao i u trima člancima na mrežnoj enciklopediji OSHwiki ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾.

Kontekst politike

Iako u Europskoj uniji ne postoji posebna politika iz područja sigurnosti i zdravlja na radu o sjedenju na mjestu rada, problem koji predstavljaju poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom u općenitom je smislu prepoznat kao prioritet u okviru strategije EU-a za sigurnost i zdravlje na radu ⁽⁵⁾. Na snazi je i više direktiva EU-a o sigurnosti i zdravlju na radu, koje provode države članice EU-a, a koje su relevantne za sprječavanje rizika povezanih s dugotrajnim sjedenjem. Zbog sve veće prisutnosti rada u sjedećem položaju tijela EU je izradila preporuke politike o promicanju tjelesne aktivnosti općenito, ali i tjelesne aktivnosti na mjestu rada ⁽⁶⁾. Te preporuke uključuju pokazatelje za mjere koje države članice poduzimaju u radnom okruženju na temelju Smjernica EU-a o tjelesnoj aktivnosti ⁽⁷⁾.

Što je dugotrajno sjedenje?

Dugotrajno sjedenje može se definirati kao neprekinuto sjedenje u trajanju od dva sata ili više. Tri glavne značajke dugotrajnog sjedenja su:

- niska potrošnja energije;
- sjedeći položaj tijela;
- statičko opterećenje (fizički napor usmjeren na održavanje istog položaja).

Koliko sjedimo na mjestu rada?

Na temelju podataka iz istraživanja Eurobarometra iz 2013. ⁽⁸⁾, u EU-u 18 % odraslih osoba u jednom danu sjedi više od 7,5 sati, pri čemu su veći udjeli karakteristični za skandinavske zemlje, a manji za

⁽¹⁾ Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA), *Prolonged constrained standing at work: Health effects and good practice advice*, („Dugotrajno stajanje u ograničenom prostoru na radnom mjestu: učinci na zdravlje i savjeti o dobroj praksi“), 2021. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/themes//musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Europska komisija, Komunikacija Komisije Europskom parlamentu, Vijeću, Europskom gospodarskom i socijalnom odboru i Odboru regija – „Sigurniji i zdraviji rad za sve – Modernizacija zakonodavstva i politike EU-a o sigurnosti i zdravlju na radnom mjestu“, COM(2017) 12 final, 10.1.2017., str. 9. Dostupno na: <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>

⁽⁶⁾ Europska unija (EU), Preporuka Vijeća (EZ) br. 2013/C 354/01 o međusektorskom promicanju tjelesne aktivnosti korisne za zdravlje. Dostupno na: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:HR:PDF>

⁽⁷⁾ Europska unija (EU), *EU physical activity guidelines* („Smjernice EU-a o tjelesnoj aktivnosti“), 2008. Dostupno na: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf

⁽⁸⁾ Løyen, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J. i Lakerveld, J., *European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States* („Europsko prvenstvo u sjedenju: učestalost sjedenja i povezani čimbenici duljine sjedenja na temelju samostalne procjene u 28 država članica Europske unije“), *PLoS*

zemlje kao što su Italija, Portugal i Španjolska. U jednom francuskom istraživanju utvrđeno je da odrasle osobe u prosjeku sjede oko 7,5 sati dnevno, od čega se 4 sata i 10 minuta odnosilo na sjedenje na mjestu rada ⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾. Prema podacima Eurostata iz 2017., 39 % radnika u EU-u svoj posao obavlja u sjedećem položaju ⁽¹¹⁾. To uključuje uredske radnike koji se služe računalom, osoblje u pozivnim centrima i vozače. Prema rezultatima Europskog istraživanja o radnim uvjetima za 2015. ⁽¹²⁾, 28 % radnika navelo je da sjedi gotovo cijelo vrijeme, a njih 30 % da jednu do tri četvrtine vremena provedu u sjedećem položaju. Ukupno je 31 % žena navelo da sjedi gotovo cijelo vrijeme u odnosu na 25 % muškaraca. Postotak ljudi koji rade za računalom, prijenosnim računalom ili se služe tipkovnicom cijelo vrijeme ili gotovo cijelo vrijeme povećao se s 17,6 % 2000. godine na 30,3 % 2015. godine. Prema podacima Europskog istraživanja poduzeća o novim rizicima i onima u nastajanju za 2019., dugotrajno sjedenje bio je drugi najčešće prijavljivani čimbenik rizika u 27 država članica EU-a (u 61 % poduzeća) ⁽¹³⁾.

Radnici izloženi riziku

▪ Vrste poslova

Uredski radnici izloženi su najvećem riziku od dugotrajnog sjedenja. Međutim, među drugim poslovima i područjima rada koji uključuju dugotrajno sjedenje možemo navesti vozače, pilote, dizalčare, rukovatelje šivaćim strojem, radnike na proizvodnoj traci i one koji rade u službama za korisnike ili laboratorijima, pozivnim centrima i kontrolnim sobama. Oni koji rade od kuće možda će htjeti raditi dulje bez uzimanja stanke, i to u ergonomskim uvjetima koji mogu biti lošiji od onih kakvi su im omogućeni u uredu.

▪ Žene

Žene više od muškaraca navode da na mjestu rada sjede gotovo cijelo vrijeme ⁽¹³⁾. Prekomjerno su zastupljene u više zanimanja koja pretežno uključuju sjedenje, kao što su uredski poslovi i mikrosklapanja, i to na poslovima koji su slabije plaćeni. To može značiti da nemaju dovoljno kontrole nad načinom na koji obavljaju svoj posao, uključujući kada smiju uzeti stanku i kretati se prostorom. Trudnice bi trebale izbjegavati dugotrajno sjedenje na način da često uzimaju stanke kako bi se ustale i prošetale, posebno u kasnijoj fazi trudnoće.

▪ Stariji radnici i radnici s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava

Dugotrajno sjedenje poseban je problem za radnike s kroničnim bolestima kao što su bolovi u leđima i reumatske bolesti s obzirom na to da dulja razdoblja sjedenja mogu uzrokovati bol kakvu povezujemo s takvim bolestima. S obzirom na sve stariju radnu snagu, povećat će se broj radnika s takvim bolestima. Osim toga, zbog sve češćeg sjedećeg rada i povećanja zakonske dobi za umirovljenje, moguće je da su radnici danas tijekom radnog vijeka više izloženi sjedećem radu od prethodnih generacija radnika. Izbjegavanje dugotrajnog sjedenja problem je koji je povezan s održivim radom.

ONE, sv. 11, br. 3, 2016., e0149320. Dostupno na: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Na temelju podataka iz istraživanja Eurobarometra prikupljenih 2013.

⁽⁹⁾ Saidj, M. i dr., *Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study* („Opisna studija sjedilačkog ponašanja zabilježenog kod 35 444 zaposlenih odraslih osoba u Francuskoj: prosječni rezultati studije ACTI-Cités“), *BMC Public Health*, sv. 15, br. 379, 2015. Dostupno na: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

⁽¹⁰⁾ Debrosses, K., „Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?“, *Hygiène et sécurité du travail*, br. 252, 2018. Dostupno na: <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>

⁽¹¹⁾ Eurostat, *Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc_hch06]* („Osobe koje obavljaju tjelesnu aktivnost na poslu prema vrsti aktivnosti, najčešćem statusu aktivnosti, kvantilu i stupnju urbanizacije [ilc_hch06]“), posljednji put ažurirano: 24. veljače 2020. Dostupno na: <https://data.europa.eu/euodp/hr/data/dataset/rE6263Ci11FXmwmOHizAA>

⁽¹²⁾ Eurofound, *Sixth European Working Conditions Survey – Overview report (2017 update)* („Šesto Europsko istraživanje o radnim uvjetima – Izvješće o pregledu (ažuriranja iz 2017.)“), Ured za publikacije Europske unije, Luxembourg, 2017. Dostupno na: <https://www.eurofound.europa.eu/hr/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ Eurofound, *Sixth European Working Conditions Survey – Overview report (2017 update)* („Šesto Europsko istraživanje o radnim uvjetima – Izvješće o pregledu (ažuriranja iz 2017.)“), Ured za publikacije Europske unije, Luxembourg, 2017. Dostupno na: <https://www.eurofound.europa.eu/hr/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

Učinci dugotrajnog sjedenja na zdravlje

Na temelju kratkog pregleda literature, u ovom se izvješću u obliku grafičkog prikaza predstavlja uzrok dugotrajnog statičnog sjedenja i njegovi učinci na zdravlje. Učinci na zdravlje koje povezujemo s dugotrajnim sjedenjem su sljedeći:

- bolovi u donjem dijelu kralježnice;
- problemi s vratom i ramenima;
- dijabetes tipa 2 i kardiovaskularne bolesti;
- pretilost;
- određeni oblici raka, posebno rak dojke i rak debelog crijeva;
- problemi s mentalnim zdravljem;
- prerana smrt.

Kad je riječ o dijabetesu i kardiovaskularnim bolestima, dok sjedite gotovo se i ne koristite nožnim mišićima. Međutim, aktivnost velikih nožnih mišića važna je za cirkulaciju krvi.

▪ Sjedenje i poremećaji mišićno-koštanog sustava

Izloženost vibraciji cijelog tijela u sjedećem položaju, na primjer u vozilima, povećava rizik od razvoja problema u donjem dijelu kralježnice i drugih poremećaja mišićno-koštanog sustava, posebno ako je položaj tijela ograničen, neugodan ili nepovoljan.

Osim bolova u donjem dijelu kralježnice, sjedeći rad može uzrokovati poremećaje koji zahvaćaju gornje udove ako se kombinira s repetitivnim radnjama, statičkim opterećenjem mišića, neuobičajenim položajima tijela i silovitim radnjama ili radnjama posezanja.

Propisi i smjernice

▪ Propisi

Iako dugotrajno sjedenje nije posebno obuhvaćeno nijednim europskim propisom u području sigurnosti i zdravlja, u skladu s direktivama EU-a, svi zaposlenici u EU-u imaju opću obvezu provoditi procjene rizika i uspostavljati mjere zaštite u skladu s tim procjenama ⁽¹⁴⁾. Pri odabiru tih mjera, trebali bi izbjegavati rizik kad god je to moguće, a rad prilagoditi radniku. Na sve radnike koji se stalno koriste zaslonom kao važnim sredstvom u uobičajenom radu primjenjuju se propisi o zaslonima ⁽¹⁵⁾, koji uključuju osiguravanje prikladne radne stanice i stolice te periodičnih odmora ili promjena aktivnosti kako bi se smanjilo vrijeme provedeno u radu sa zaslonom. Direktive o radnoj opremi ⁽¹⁶⁾, strojevima ⁽¹⁷⁾, vibracijama ⁽¹⁸⁾ i ručnom prenošenju tereta ⁽¹⁹⁾ mogu biti relevantne kad je riječ o poboljšanju zdravstvenih i ergonomskih uvjeta sjedećeg rada.

▪ Smjernice za sjedenje na mjestu rada

U skladu sa smjernicama koje su preispitane u ovom izvješću, preporučuje se sljedeće:

Na mjestu rada:

- provedite 50 % ili manje svojeg radnog dana u sjedećem položaju;
- izbjegavajte neprekidno sjedenje – nastojte se ustati barem jednom svakih 20 – 30 minuta;
- uvijek se ustanite na barem deset minuta nakon svakog razdoblja sjedenja u trajanju od dva sata – provedite manje vremena sjedeći kad god je to moguće;
- nastojte ne provesti više od pet sati u sjedećem položaju na mjestu rada svakog dana;
- radite na aktivan način i mijenjajte položaj svojeg tijela na način koji uključuje sjedenje, stajanje i hodanje.

⁽¹⁴⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽¹⁵⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/5>

⁽¹⁶⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/3>

⁽¹⁷⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽¹⁸⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/19>

⁽¹⁹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/6>

Položaj tijela koji je uvijek „što uspravniji” više se ne smatra idealnim te ga se postupno zamjenjuje konceptom „dinamičnog sjedenja”, pri kojem se položaj tijela stalno izmjenjuje. Osim toga, suprotno sjedenju nije stajanje već kretanje. Dakle, premda stol za kojim se može i sjediti i stajati, kojim se omogućuje izmjenjivanje tih dvaju položaja tijela, može biti koristan, on nije dovoljan jer je i dalje riječ o izmjenjivanju dvaju statičnih položaja tijela.

Preventivne prakse

Važno je mijenjati položaj tijela koliko god je to moguće. Opći je cilj promicanje dinamičnog i aktivnog načina rada: više kretanja, a manje sjedenja. Radnici bi trebali moći raditi u više različitih položaja tijela, a po mogućnosti bi trebali moći mijenjati položaj svojeg tijela na način koji uključuje sjedenje, stajanje i kretanje.

▪ Preventivna strategija s ciljem izbjegavanja dugotrajnog sjedenja

Kao što je to slučaj sa svim područjima upravljanja rizicima, radnje s ciljem izbjegavanja dugotrajnog sjedenja trebale bi se provoditi u okviru strategije koja se temelji na sustavnom pristupu, procjeni rizika i hijerarhiji preventivnih mjera. U okviru preventivne strategije trebali bi se osigurati dobri ergonomski uvjeti na mjestu rada i aktivno sudjelovanje radnika te bi se trebale provoditi konkretne mjere za ograničavanje dugotrajnog sjedenja i promicanje kretanja na mjestu rada. Na organizacijskoj je razini potrebno provoditi politike i prakse usmjerene na pružanje podrške na mjestu rada. Na razini radnog okruženja preuređenje radnog prostora može potaknuti radnika da manje vremena provede sjedeći, a više krećući se. Na razini pojedinca radnike treba poticati da rade na dinamičniji način i da se više kreću, na primjer na način da uzimaju više kraćih stanki kako bi se protegnuli ili pak da upotrebljavaju stepenice. Izvješće uključuje grafički prikaz koji može pomoći pri donošenju odluke o tome treba li se određeni posao raditi sjedeći ili stojeći.

Preventivna bi strategija trebala uključivati sljedeće smjernice:

- Za početak, osigurajte **prikladnu ergonomsku radnu stanicu** i odgovarajuće uvjete u pogledu radnog okruženja, uključujući odgovarajuću stolicu, stolicu bez naslona, stol i vozačko sjedalo. Važno je omogućiti **prilagođavanje** radne opreme kako bi radnik mogao mijenjati položaj svojeg tijela i raditi u položaju koji mu je udoban, na primjer prilagodljive stolice koje isto tako olakšavaju promjene položaja tijela i „dinamično sjedenje”, podesiva visina radne stanice, radne stanice za sjedenje/stajanje i rotirajuće kabine.
- **Organizirajte rad na način koji ograničava sjedenje, a promiče kretanje:** pronađite ravnotežu između zadataka koje je potrebno obaviti i omogućite aktivni rad, izmjenjivanje radnih zadataka, veću odgovornost radnika, uzimanje kraćih stanki i pojedinačnu kontrolu. Odaberite pristup usmjeren na aktivni/dinamični rad. Radnicima osigurajte dostatnu razinu kontrole nad njihovim radom kako bi mogli prilagoditi način na koji rade i uzeti stanku kada je to potrebno.
- **Organizirajte radno okruženje i kulturu na način kojim se promiče kretanje,** na primjer tako da postavite koševе za smeće i pisače u zajednički prostor i tijekom sastanaka izdvojite vrijeme za protezanje.
- Potičite savjetovanje i **aktivno sudjelovanje radnika** – to je važno za sve aspekte preventivne strategije. Poslodavci i radnici zajedničkim radom mogu pronaći praktične načine promicanja aktivnijih načina rada.
- **Promičite zdravo ponašanje,** primjerice podizanjem osviještenosti i pružanjem osposobljavanja o dugotrajnom sjedenju. Ta mjera neće biti učinkovita ako se ne provede zajedno s ostalim ranije spomenutim elementima.
- **Provodite organizacijske politike i prakse** kako biste osigurali primjenu u praksi.

Važno je procijeniti cjelokupan raspon čimbenika rizika, uključujući dugotrajno sjedenje, ergonomski loše položaje tijela, repetitivne pokrete, ručno prenošenje tereta i izloženost cijelog tijela vibracijama, te ih razmotriti na sveobuhvatan način.

▪ Savjeti i primjeri praksi na mjestu rada

U izvješću se navodi više savjeta o tome kako mjesta rada učiniti aktivnijima, kao što je održavanje sastanaka u hodu, primjena bežičnih telefona kako bi radnici mogli pričati dok hodaju, motiviranje radnika na uzimanje stanki, kretanje i protezanje, upotreba računalnih aplikacija koje korisniku

omogućavaju postavljanje podsjetnika za uzimanje stanki i protezanje. U izvješću se navode i savjeti za vozače (npr. mijenjati položaj tijela za vrijeme vožnje koliko god je to moguće) i radnike koji rade na daljinu (npr. planirati kratke stanke za tjelovježbu, obaviti manji kućanski posao kako bi se prekinulo sjedenje).

Intervencije na mjestu rada obično su jednostavne i ne iziskuju velike troškove. Neke od mjera iz praktičnih primjera i smjernica specifičnih za pojedinačne sektore koje su predstavljene u izvješću uključuju sljedeće:

- blagajne u supermarketima: radnicima omogućite da izmjenjuju sjedeći i stojeći položaj tijela kada im je to potrebno;
 - djelatnici u kasinu: dozvolite najviše 15 minuta sjedenja i 30 minuta stajanja te odmor u trajanju od 15 minuta nakon svakih 45 minuta provedenih za stolom za igru;
 - blagajne na benzinskoj postaji: radnicima omogućite da izmjenjuju sjedeći i stajaći položaj tijela te osigurajte prilagodljivo sjedalo i zaslon;
 - proizvodne trake u tvornici: uvedite uzimanje kratkih stanki i izmjenjivanje radnih zadataka.
- **Ergonomski uvjeti i promicanje kretanja u školama**

Učenici osnovnih škola provedu 30 sati tjedno sjedeći za svojim radnim stolovima⁽²⁰⁾. U to se ne ubraja vrijeme koje provedu u sjedećem položaju izvan škole, na primjer kod kuće sjedeći pred ekranom. Iako su bolovi u donjem dijelu kralježnice povezani sa značajkama školskog namještaja, škole mogu poticati učenike da se više kreću. To uključuje primjenu metoda za vrijeme nastave koje se temelje na aktivnostima te zgrade i školska dvorišta kojima se potiče tjelesna aktivnost i aktivno putovanje u školu i iz škole.

Zaključci u pogledu mjesta rada

Dugotrajno statično sjedenje povezano je s raznim ozbiljnim zdravstvenim problemima, uključujući kardiovaskularne probleme, dijabetes tipa 2 i bolove u donjem dijelu kralježnice. Našem je tijelu potrebno kretanje, a izbjegavanje statičnih položaja tijela dio je promicanja održivosti rada. Iako mnogi poslovi u Europi uključuju dugotrajno statično sjedenje, puno je toga što se može učiniti kako bi se rad organizirao na način da se ograniči dugotrajno sjedenje te radnicima omogući da se više kreću i bave tjelesnom aktivnošću na mjestu rada, da se osiguraju dobri ergonomski uvjeti te poveća dinamičnost sjedenja. Važni čimbenici utvrđeni u ovom izvješću uključuju sljedeće:

- Smatra se da je dva sata općenito najdulje vrijeme tijekom kojeg se može kontinuirano sjediti s obzirom na to da su mogući rizici za zdravlje, posebno ako se redovno prekoračuje ta dvosatna granica. U tom je vremenskom okviru važno ustati se svakih 20 – 30 minuta.
- Naš sljedeći položaj tijela najbolji je položaj tijela. To znači mijenjanje položaja svojeg tijela na način koji uključuje sjedenje, stajanje i hodaње. To ujedno znači mijenjanje položaja svojeg tijela koliko god je moguće tijekom sjedenja – „dinamično sjedenje” – i povremeno vježbanje protezanjem, na način da ostanemo sjediti ili da se ustanemo.
- Dugotrajno sjedenje ne bi se trebalo jednostavno zamijeniti dugotrajnim stajanjem, s obzirom na to da je i dugotrajno stajanje povezano s ozbiljnim učincima na zdravlje. Ovaj se pristup može sažeti na sljedeći način: „sjedite kada je to potrebno, stojte kada je to nužno, a krećite se kad god je to moguće”⁽²¹⁾.
- Opći pristup izbjegavanju dugotrajnog sjedenja na mjestu rada trebao bi se temeljiti na preventivnoj strategiji kojom se osiguravaju dobri ergonomski uvjeti na mjestu rada i sudjelovanje radnika te koja uključuje konkretne mjere za ograničavanje dugotrajnog sjedenja i promicanje kretanja na mjestu rada.

⁽²⁰⁾ Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BaUA), *The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere* („Prednosti i nedostaci sjedenja – Sjedenje na radnom mjestu i drugdje”), BaUA, Dortmund, 2008. Dostupno na: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/AG66.pdf?__blob=publicationFile&v=2

⁽²¹⁾ Institut za rad i zdravlje (IWH), *Sitting or standing? Which is best?* („Sjedenje ili stajanje? Što je bolje?”), 2018. Dostupno na: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

- Kao i u slučaju svih drugih poremećaja mišićno-koštanog sustava izrazito je važno odmah prijaviti probleme povezane s dugotrajnim sjedenjem.

Smjernice za donositelje politika

▪ Općenito

- Mnoge su intervencije na mjestu rada jednostavne i ne iziskuju velike troškove. Međutim, poslodavcima se moraju pružiti informacije kako bi mogli razumjeti osnovne probleme.
- Potrebne su smjernice o radnim stanicama i aktivnim načinima rada, a bilo bi poželjno da se smjernice izrade za svaki sektor posebno. To uključuje jednostavne materijale prilagođene sektorima za mikropoduzeća i mala poduzeća.
- Veća se pozornost treba posvetiti sprječavanju dugotrajnog sjedenja kad je riječ o poslovima koji nisu uredski.
- Potrebni su poboljšani alati za istraživanje, osobito upitnici, radi procjene i istraživanja dugotrajnog sjedenja.

▪ Sigurnost i zdravlje na radu i politika promicanja zdravlja na radu

- Dugotrajno sjedenje trebalo bi se obuhvatiti svakom provedenom procjenom rizika za sigurnost i zdravlje na radu.
- Izbjegavanje dugotrajnog sjedenja trebalo bi biti dio svake kampanje o promicanju zdravlja na radu.

▪ Spol i dob

Žene više od muškaraca navode da na poslu sjede gotovo cijelo vrijeme. Žene su prekomjerno zastupljene u više zanimanja koja pretežno uključuju sjedenje (uredski poslovi, mikrosklapanje), i to na poslovima koji su slabije plaćeni.

- Potrebno je provesti više istraživanja i pružiti više smjernica u pogledu učinaka dugotrajnog sjedenja na zdravlje i sprječavanja rizika dugotrajnog sjedenja na poslovima koje obavljaju žene. To uključuje situacije kada se dugotrajno sjedenje kombinira s drugim rizicima za zdravlje mišićno-koštanog sustava.
- Veća se pozornost treba posvetiti oblicima sjedećeg rada koji obavljaju žene.

Kad je riječ o dobi, studije pokazuju da se razina učestalosti poremećaja mišićno-koštanog sustava povećava s godinama, djelomično zbog duljine kumulativne izloženosti opasnostima povezanim s poremećajima mišićno-koštanog sustava tijekom radnog vijeka.

- Kod radnika starijih od 65 godina potrebno je povećati razumijevanje učinka dugotrajnog izlaganja kao posljedice produljenog radnog vijeka.
- Potrebno je provesti dodatna istraživanja o premještanju starijih radnika na manje zahtjevna zanimanja koja pretežno uključuju sjedenje, a da ih se pritom ne izlaže dugotrajnom sjedenju.

▪ Politika javnog zdravlja

- Potrebno je primijeniti kombinirani pristup usmjeren na smanjivanje vremena provedenog u sjedećem položaju mjestu rada i kod kuće te na povećanje aktivnosti. Kako bi se to ostvarilo, u tom je području potrebna aktivnija suradnja između područja sigurnosti i zdravlja na radu i javnog zdravstva.
- Programi javnog zdravlja trebali bi uključivati savjete za mjesta rada u pogledu povećanja dinamičnosti rada i ograničavanja dugotrajnog sjedenja, a zdravstvene djelatnike trebalo bi educirati i informirati kako bi mogli pružati odgovarajuće savjete.
- Odnos uzroka i posljedica između dugotrajnog sjedenja i učinaka na zdravlje nije u potpunosti razjašnjen. U tom je području potrebno provesti dodatna istraživanja.

▪ Škole

- U školama bi se trebalo podučavati o problemima povezanim s dugotrajnim sjedenjem i mjerama njegova ograničavanja.

- Veća se pozornost treba posvetiti ergonomskim uvjetima u učionicama.

Opći zaključci

Rješavanje problema dugotrajnog sjedenja na mjestu rada dio je nastojanja da se rad učini održivijim te dio rješavanja problema sjedilačkog načina života. Na mjestu radabi se trebali osigurati dobri ergonomski radni uvjeti, olakšati promjene položaja tijela na način koji uključuje sjedenje, stajanje i hodanje te „dinamično sjedenje”, pri čemu se položaj tijela neprestano mijenja dok se osoba nalazi u sjedećem položaju, te bi se trebala promicati povećana tjelesna aktivnost na poslu. To bi trebao biti dio kombinirane preventivne strategije i strategije za promicanje zdravlja. Postoji mnogo jednostavnih i troškovno povoljnih načina na koje mikropoduzeća i mala poduzeća mogu smanjiti zastupljenost dugotrajnog sjedenja i povećati zastupljenost kretanja.

Zapamtite:

Naš sljedeći položaj tijela najbolji je položaj tijela! Stojite kada je to nužno, sjedite kada je to potrebno, a krećite se kad god je to moguće.

Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA) pridonosi naporima kako

bi Europa bila sigurnije, zdravije i produktivnije mjesto za rad. Agencija istražuje, izrađuje i distribuira pouzdane, uravnotežene i nepristrane informacije o sigurnosti i zdravlju te organizira paneuropske kampanje za podizanje razine svijesti. Ovu Agenciju sa sjedištem u Bilbau osnovala je Europska unija 1994. godine, a u njoj zajedno djeluju predstavnici Europske komisije, vlada država članica, udruge poslodavaca i zaposlenika kao i vodeći stručnjaci iz svih država članica EU-a i šire.

Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu

Santiago de Compostela, 12 – 5. kat
48003 Bilbao, Španjolska
Tel. +34 944794360
Telefaks: +34 944794383
E-pošta: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu/hr>



Publications Office