

# ABSTRAKT

## Název:

Výskyt muskuloskeletálních poruch u zaměstnanců jedné společnosti pracujících  
v kancelářském prostředí

## Cíle:

Cílem diplomové práce je zjistit nejčastěji se vyskytující WRMD u osob se sedavým zaměstnáním v kancelářském prostředí jedné společnosti. Dalším cílem, je podrobnější vyhodnocení výsledků směřovaných na rizikové faktory podílející se dle respondentů na jejich potížích a na preventivní strategie, které respondenti využívají pro předcházení bolestem a diskomfortu.

## Metody:

K získání dat bylo zvoleno dotazníkové šetření. Dotazník byl pro výzkum vytvořen na základě standardizovaného dotazníku Nordic Musculoskeletal Questionair – Skandinávského muskuloskeletálního dotazníku (NMQ), jehož jádro bylo zachováno v původní podobě a sekce věnovaná rizikovým faktorům, preventivním strategiím a sociodemografickým otázkám byla upravena pro danou skupinu respondentů. Dotazník byl distribuován v elektronické podobě, kde dotazovaní odpovídali na otevřené i uzavřené otázky. Celkem výzkumný soubor tvořilo 133 respondentů. Získaná data byla statisticky zpracována pomocí MS Excel a pro znázornění výsledků byly vytvořeny tabulky a grafy.

## Výsledky:

V posledních 12 měsících mělo zkušenost s muskuloskeletální poruchou související s prací (Work Related Musculoskeletal Disorder, dále jen „WRMD“) 64 (48,1 %) dotazovaných. Nejčastěji se vyskytující WRMD byly v oblasti krční páteře s počtem 54 (84,4 %). Zkušenost s muskuloskeletální poruchou související s prací i dříve než v posledních 12 měsících uvedlo 51 (38,3 %) respondentů. Nejčastěji se WRMD objevila v prvních 5 letech zaměstnání s počtem 57 (32,9 %) a příznaky byly nejčastěji ztuhlost a bolest v dané oblasti. Hlavní rizikové faktory byly sedavá náplň práce po dobu 6 a více hodin denně a dlouhé setrvání ve statickém sedu. Mezi preventivní strategie, které dotazovaní využívají nejvíce patřilo zařazení přestávek či jakéhokoliv pohybu a ergonomické nastavení pracovního místa. Vyšší prevalenci k výskytu WRMD měli jedinci s BMI v hodnotách nadváhy a ti, kteří

spí pravidelně méně než 7 hodin. Naopak pravidelně cvičící respondenti měli k výskytu WRMD menší tendenci.

**Klíčová slova:**

kancelářské zaměstnání, muskuloskeletální poruchy pohybového systému, bolest, diskomfort, WRMD, NMQ, pohybová aktivita, sedavá náplň práce, práce na počítači, preventivní strategie, rizikové faktory