

Ergonomické pracoviště snížilo nemocnost o 20 %

Výzkum: Metrostav Slovakia a.s. | duben – září 2021 | ERGO Working Space s.r.o.

Diagnostický projekt se zaměřením na ergonomii

PROBLÉM

Bolest zad není jen zdravotní téma. Pro firmu Metrostav představovala riziko budoucích nákladů.

Administrativní pracovníci Metrostav Slovakia trávili většinu pracovního dne vsedě. Při vstupní diagnostice se ukázalo, že se u nich objevují potíže typické pro kancelářskou práci — bolesti zad, krční páteře, ramen nebo rukou. Firma se proto rozhodla řešit ergonomii dřív, než se tyto potíže začnou výrazněji promítat do pracovní neschopnosti, výpadků a nákladů spojených s absencí lidí.

ŘEŠENÍ

Nové ergonomické pracoviště + správné pracovní návyky.

Zaměstnanci začali pracovat na novém ergonomickém pracovišti, které bylo individuálně nastavené podle jejich potřeb. Součástí projektu bylo zaškolení, doporučení měnit pracovní pozici nejdéle po 40 minutách a krátké individuální cvičení s pohybovým terapeutem 1× za 14 dní. Cílem bylo snížit dlouhodobou fyzickou zátěž zaměstnanců a tím i riziko budoucích výpadků, absencí a souvisejících nákladů.

STAV POHYBOVÉHO APARÁTU — PŘED A PO

	PŘED	PO 6 MĚSÍCÍCH	
Celkový stav pohybové soustavy	3,4 / 10	2,0 / 10	-41 %
Bederní páteř	4,1 / 10	2,8 / 10	-32 %
Krční páteř	4,5 / 10	3,6 / 10	-10 %
Ramena	3,3 / 10	2,8 / 10	-15 %
Intenzita bolesti	2,6 / 10	0,9 / 10	-65 %
Bolestivé oblasti / os.	1,25	0,6	-52 %

* škála 0–10; 10 = nejhorší stav

KLÍČOVÁ ČÍSLA

-65 %

intenzita bolesti
(největší zlepšení)

-20 %

snížení rizika
pracovní neschopnosti

20 min

cvičení 1× za 14 dní
stačilo

Chcete vědět, co by změna přinesla ve vaší firmě?

www.ergoworkingspace.cz

ERGO Working Space s.r.o.

Ve spolupráci s Českou ergonomickou společností