Zdravotní důsledky stresu

MUDr Sylva Gilbertová,CSc
Fyzioterapeutické odd. SAZ, Praha 7

Stres – reakce na nadměrnou zátěž či ohrožení nepříznivými vlivy

- ***Akutní stres (krátkodobý)***

  rychlé zvýšení emoční tenze (živelné pohromy, úmrtí, dopravní nehoda, průmyslová havárie)

- ***Chronický stres (dlouhodobý)***

  déletrvající působení jednoho či více stresorů – poruchy psychických funkcí a chování (nespokojenost, únava) , často v důsledku negativních lidských vztahů

„ Stres vzniká tehdy když mozek nedovolí tělu nakopnout někoho, kdo si to zaslouží“

Dispozice ke stresu

- ***Typ osobnosti***

  Typ A - osoby ambiciosní, netrpělivé, agresivní, s pocitem časové nedostatečnosti – zvýšená dispozice ke stresu

  Typ B – typ klidný, rozvážný

- ***Jiné faktory***

  věk, pohlaví, zkušenosti , motivace

  zvýšená citlivost na stres u osob nervově labilních se sníženou schopností relaxace

Projevy stresu

Změny fyziologických funkcí

- Zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence
- Pocity napětí
- Zvýšené pocení
- Zrychlené dýchání
- Vyplavení hormonů nadledvinek
- Vyplavení tuků a její zvýšená hladina v krvi

Projevy stresu

Psychologické a emocionální příznaky

- Pocity napětí a úzkosti
- Podrážděnost, poruchy koncentrace
- Pokles sebedůvěry, nerozhodnost
- Nespavost, únava aj.

Důsledky

- Zhoršení kvality práce, snížení produkce
- Zvýšená nehodovost
- Zvýšená nemocnost

Příčiny stresu (stresory)

Faktory pracovní a psychosociální

- Pracovní přetížení (ale i zátěž sublimitní – monotonie)
- Organizace práce- časový tlak, vnucené pracovní tempo, nedostatek přestávek,více jiných pracovních úkolů
- Interpersonální vztahy, dozor a monitorování práce
- Vysoká zodpovědnost (morální i hmotná)
- Ztráta pracovní perspektivy, nejistota zaměstnání

Mimopracovní faktory

Partnerské konflikty, zdravotní a ekonomické příčiny

Přispívající faktory – alkohol, drogy, kouření apod.

Zdravotní důsledky stresu
(Psychosomatická onemocnění)

- Bolesti hlavy (tenzní)
- Poruchy spánku, chronická únava
- Psychické poruchy (deprese, neurotičnost aj)
- Onemocnění oběhového systému (hypertenze, ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu)
- Onemocnění zažívacího systému (vředová choroba aj)
- Onemocnění hybného systému (bolesti zad)
- Jiná onemocnění - alergie, astma, metabolická onemocnění (diabetes melitus), kožní onemocnění (psoriáza), snížená imunita,

Klinika psychosomatických příznaků

- Změny držení těla
- ***Zvýšené svalové napětí*** (trapézy ,šíjové svaly. bederní svaly, pánevní dno, mimické a žvýkací svaly)
- Nesprávný dýchací stereotyp
- Svalová bolest, zvýšená tlaková citlivost (trigger point)
- Projevy zvýšené neurovegetativní dráždivosti- zvýšená potivost, dermografismus (červenání kůže), vyšší šlachokosticové reflexy

Léčba stresu - relaxace

Relaxace – stav tělesného a psychického uvolnění

- Pokles svalového napětí, navození stavu uvolnění
- Snížení tepové a dechové frekvence
- Snížení krevního tlaku
- Snížení sekrece hormonů nadledvinek a štítné žlázy
- Změny mozkové aktivity (EEG)

Léčba stresu

Rehabilitační přístupy:

- Ovlivnění držení těla
- Nácvik dýchání
- Masáže, měkké techniky
- Vodoléčba , elektroléčba,
- Tepelné procedury (parafin, solux, sauna)
- Pohybový režim

Psychoterapeutické a relaxační přístupy:

- Jacobsonova svalová relaxace
- Autogenní trénink dle Schultze
- Psychoterapie
- Meditace

Psychofarmakoterapie (antidepresiva, anxiolytika, hypnotika)

Antistresová výživa aj.

Dýchání

Správné dýchání – *lépe navozuje pocit* ***relaxace,*** *zlepšuje držení těla. Hlavní dýchací sval je bránice a mezižeberní svaly*

Nesprávný stereotyp dýchání

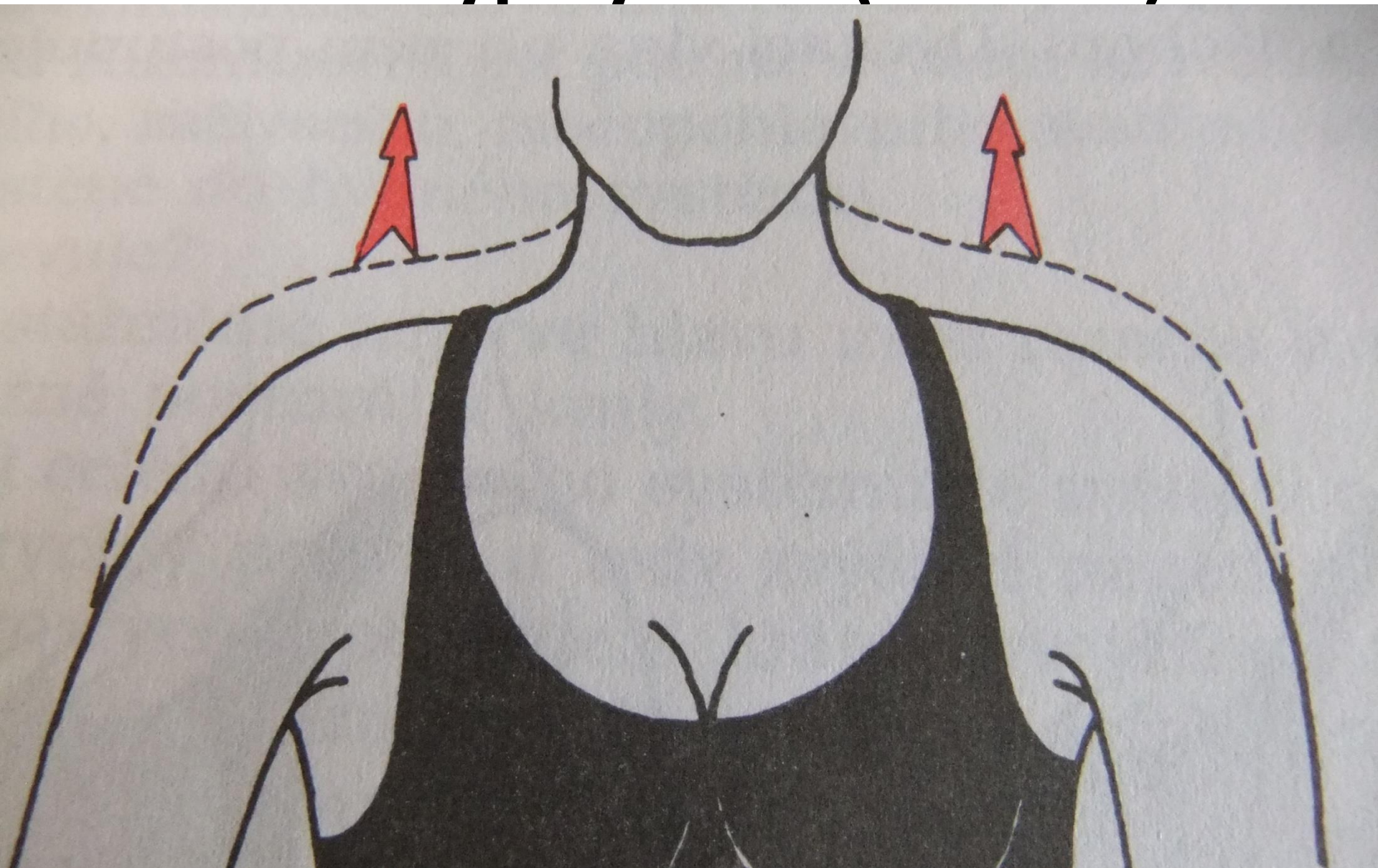
- ***Horní typ dýchání -*** se zvednutými rameny,zapojením pomocných svalů (např. trapézy)
- ***Nedostatečné dýchání –*** při kulatém držení, omezené dýchání, nedostatečná výdechová fáze

Správný stereotyp dýchání

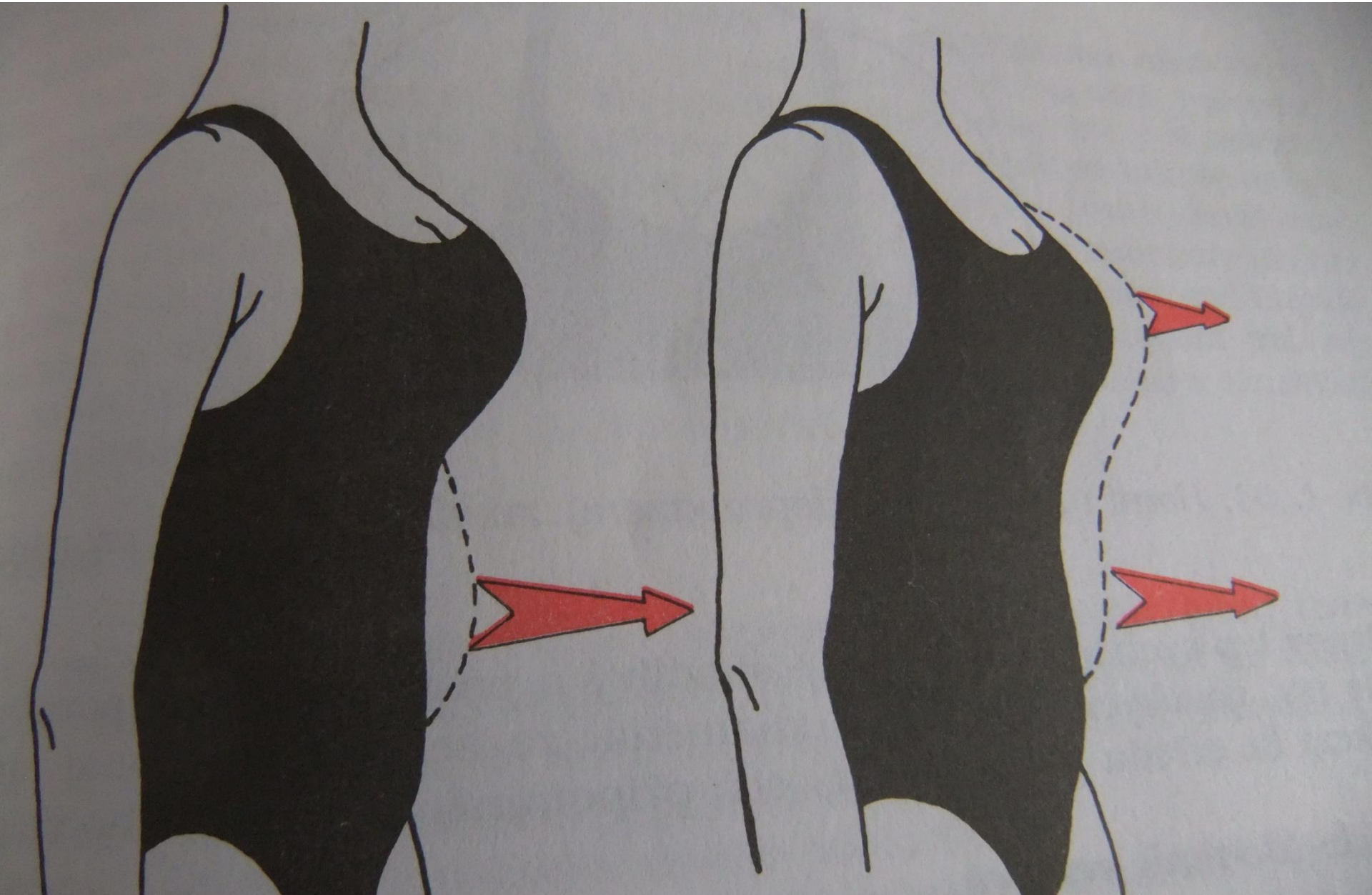
Dýchání do celého hrudníku, Při nádechu bránice klesá, plíce se

dostatečně rozpínají, při výdechu břišní svaly bránici zvedají a tlačí proti plicím, čímž umožňují vypuzení vzduchu z plic

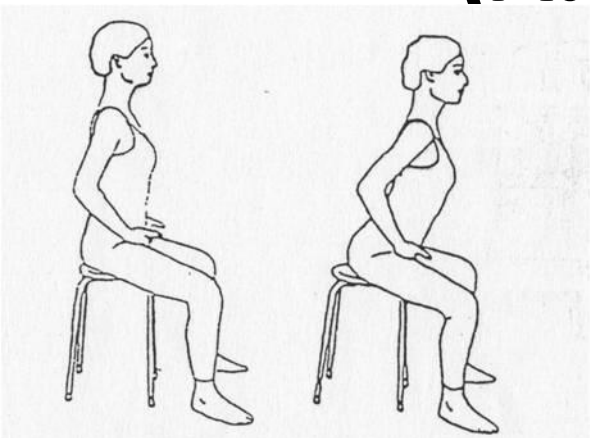
Horní typ dýchání (E.Rašev)



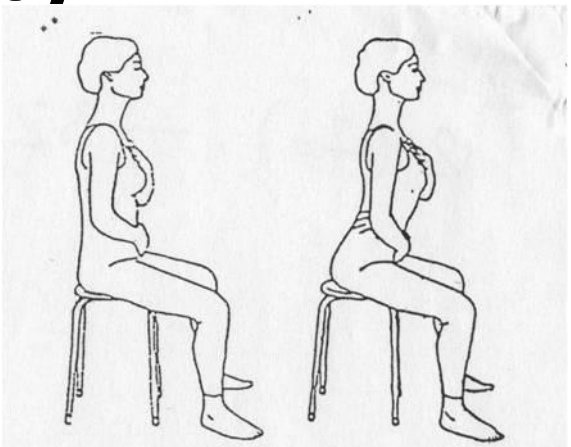
Správné brániční dýchání (E.Rašev)



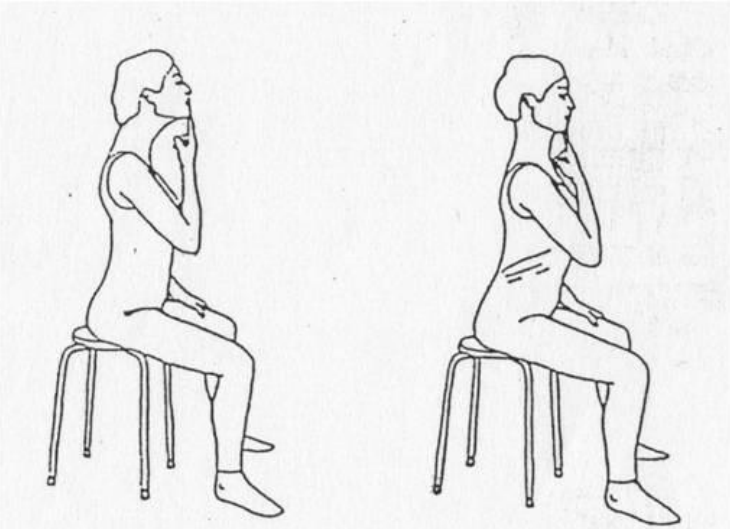
Nácvik správného sedu a dýchání (A.Brúgger)



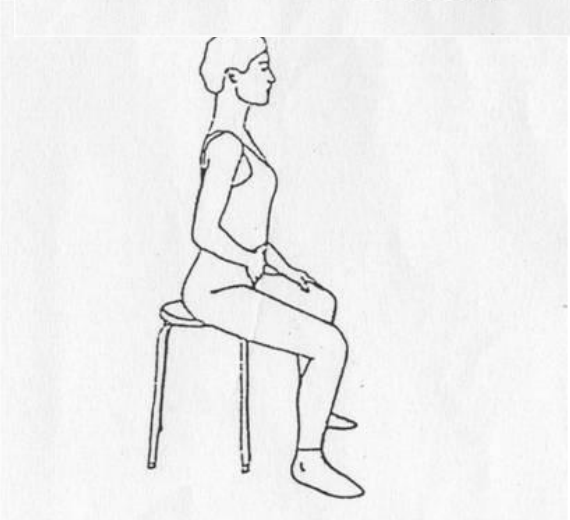
ovládání klopení pánve



zvedání hrudní kosti



vzpřímení krční páteře



břišní dýchání

Stres – dechová cvičení

- ***Vleže***

  Pokrčené dolní končetiny, pod hlavou malý polštář, nádech do břicha, při výdechu břicho stahovat
- ***Vsedě***
- ***Opakovaný hluboký nádech a výdech***

  Dýchat do celého hrudníku (představa nafukujícího se balónu), procítit nádech do dolní, střední a horní části hrudníku (3x opakovat)

Psychoterapeutické a relaxační přístupy

- ***Jacobsonova progresivní (postupná)relaxace***

  Nácvik postupného napínání a uvolňování svalových skupin

  (poloha vleže, oči zavřené, začíná se od nohy- zvednout palec- uvolnit, zatlačit nohu do podložky- uvolnit …..nakonec uvolnit nádechem a výdechem)

- ***Autogenní trénink dle J.H. Schultze***

  Nácvik postupné představy tíhy jednotlivých částí těla pomocí autosugesce + prožitek tepla, pravidelného dechu i srdeční frekvence, pocit chladu na čele (např. pravá ruka je těžká, (4-6x) jsem klidný……)

Jednoduché relaxační techniky

- ***Střídání napětí a uvolnění***

  Např. zatlačení dlaní před hrudníkem proti sobě (cca 5sec), tlak povolit a s výdechem ruce protřepat směrem dolu

- ***Mačkání míčků („stresové míčky“)***

  Pozn- posilují se tím i svaly zápěstí

- ***Kolébání***

  Vsedě s rukama před trupem a opřenými o lokte. Kolébáme se horní polovinou trupu dopředu a dozadu, hluboce dýchat

Meditace

- ***Zklidnění mysli***

  při hlubokém soustředění na jeden bod

- ***Meditace vzhledu***

  rozvíjení vzhledu do podstaty mysli, navození souladu mezi tělem a myslí, dosažení změněného stavu vědomí

Pohybový režim

- ***Dostatek pohybu***

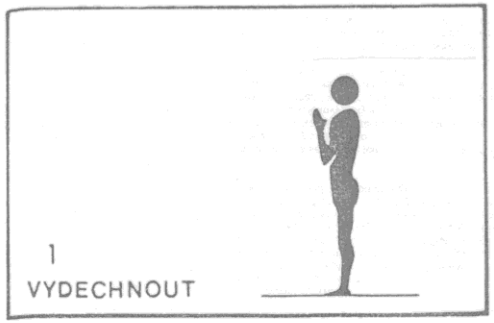
  zvýšené vyplavení tuků, cukru, snížení reaktivity oběhového systému, ochrana srdce, zlepšení mentálních funkcí
- ***Přirozený pohyb, sport*** (tanec,chůze a pod)
- ***TV*** (Jóga, Feldenkreis, Alexandrova technika ap)
- ***Individuální fyzioterapie***
- ***Kompenzační pohybový režim na pracovišti, intervenční programy***

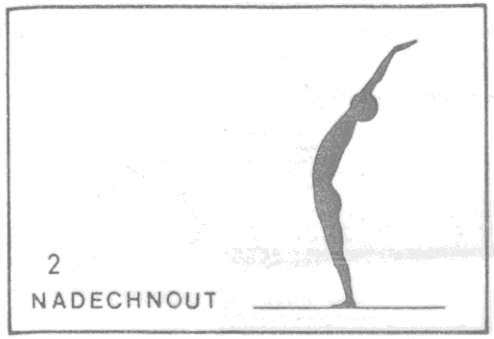
Jóga

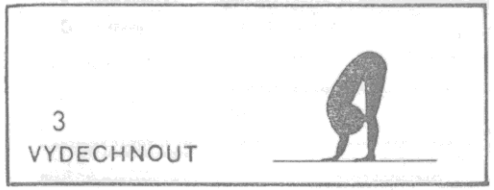
- ***Cviky s výdržemi (asány)***
- ***Dechová cvičení (pranajáma)***

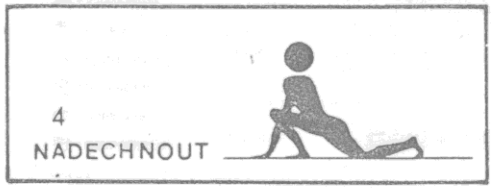
Kontrolované prvky vdechu, zadržení vdechu a výdechu (především prodloužený výdech umožňuje relaxaci)

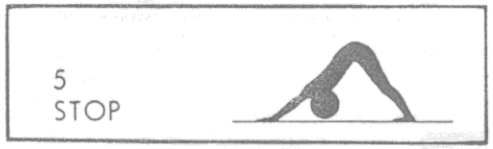
Jóga- pozdrav slunci

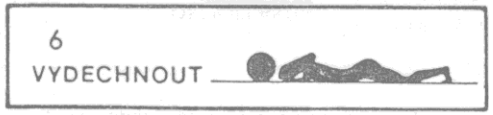


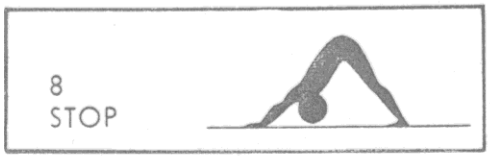


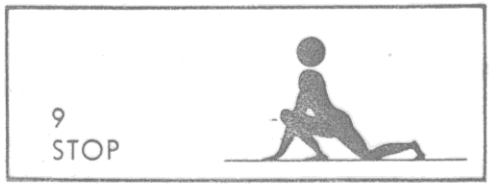


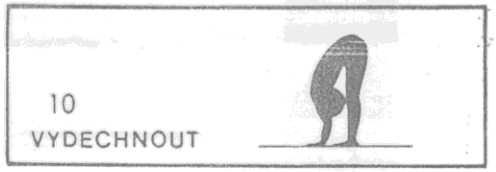


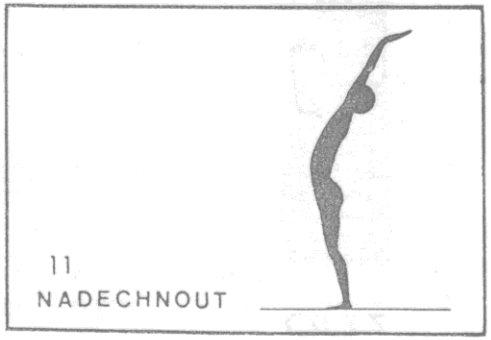


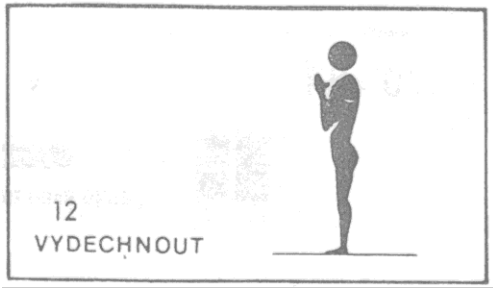












Antistresová výživa

- ***Omezení tuku- přednost rostlinným***
- ***Tučné ryby –*** losos , sardinky, makrela
- ***Vegetariánská strava ,ovoce, zelenina***
- ***Čokoláda, ořechy***
- ***Bylinky*** (třezalka, meduňka, lípa apod.)
- ***Omezení kofeinu, alkoholu***

Prevence pracovního stresu

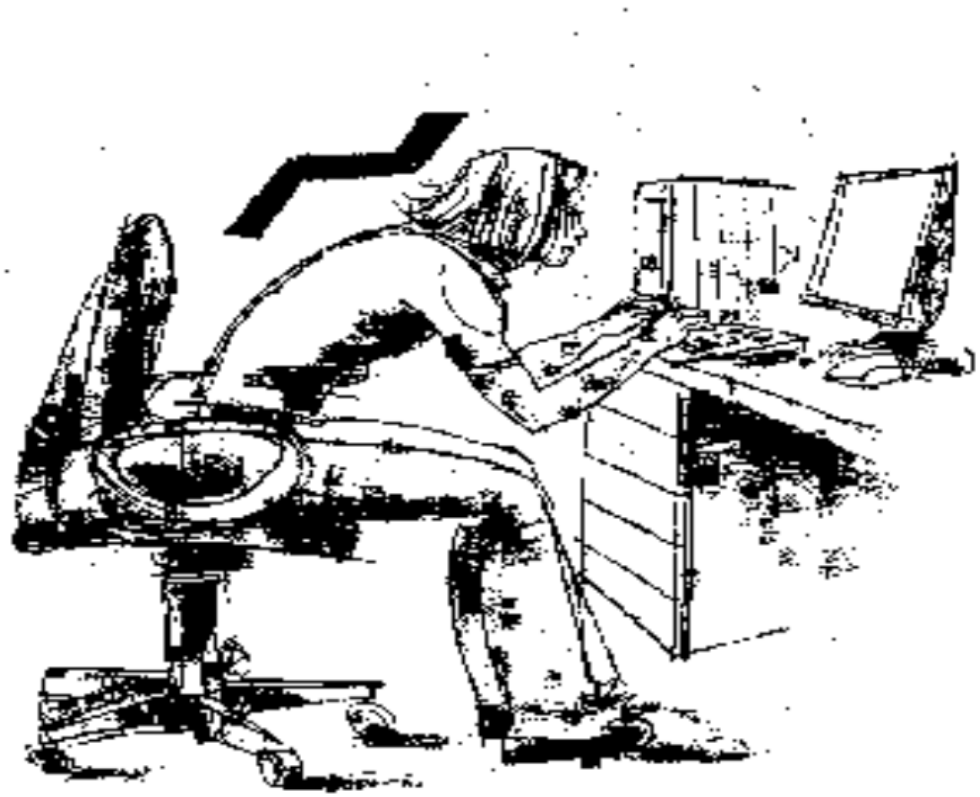
Předpoklady:

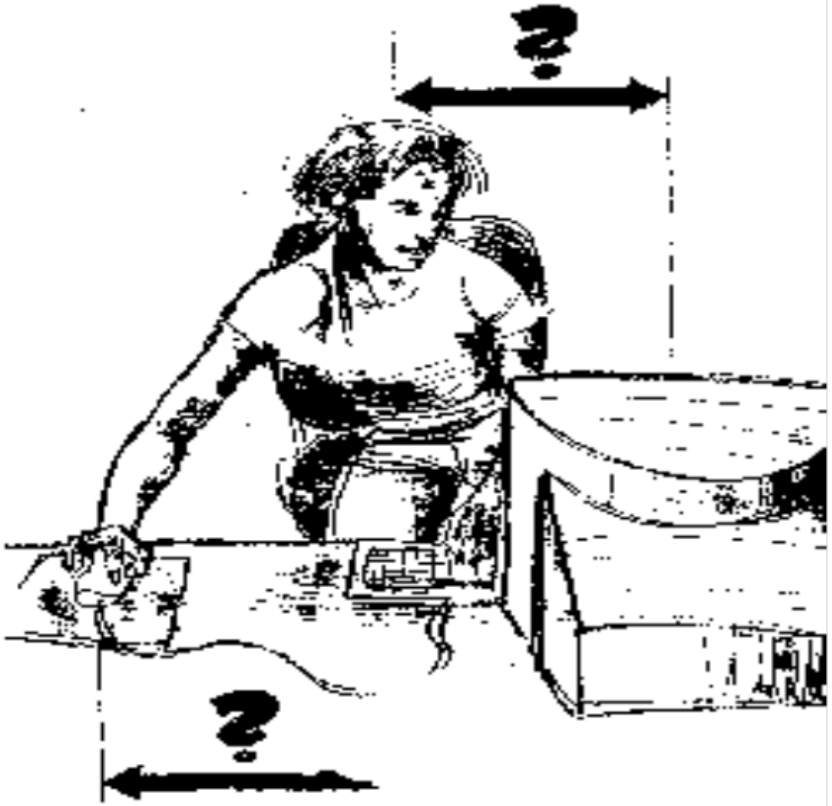
- ***Základní předpoklad - spokojenost v práci***
- Přizpůsobení pracovní zátěže schopnostem a možnostem jednotlivých zaměstnanců
- Vyloučení či snížení stresorů, uplatnění ergonomie (uspořádání pracovního místa, sdělovačů, ovladačů apod)
- Zajištění jistoty zaměstnání
- Kladné interpersonální vztahy, sociální opora
- Relaxačně působící pracoviště (barevná úprava, květiny, dle možnosti relaxační místnost
- Jiné – kontrola organizace práce, psychické zátěže, přestávky apod.

Ergonomické a rehabilitační aspekty práce s počítačem

- Vhodné uspořádání pracovního místa
- Ergonomie sezení
- Kompenzační pohybový režim
- Prevence přetížení horních končetin
- Snížení zrakové zátěže

Nevhodné pracovní polohy



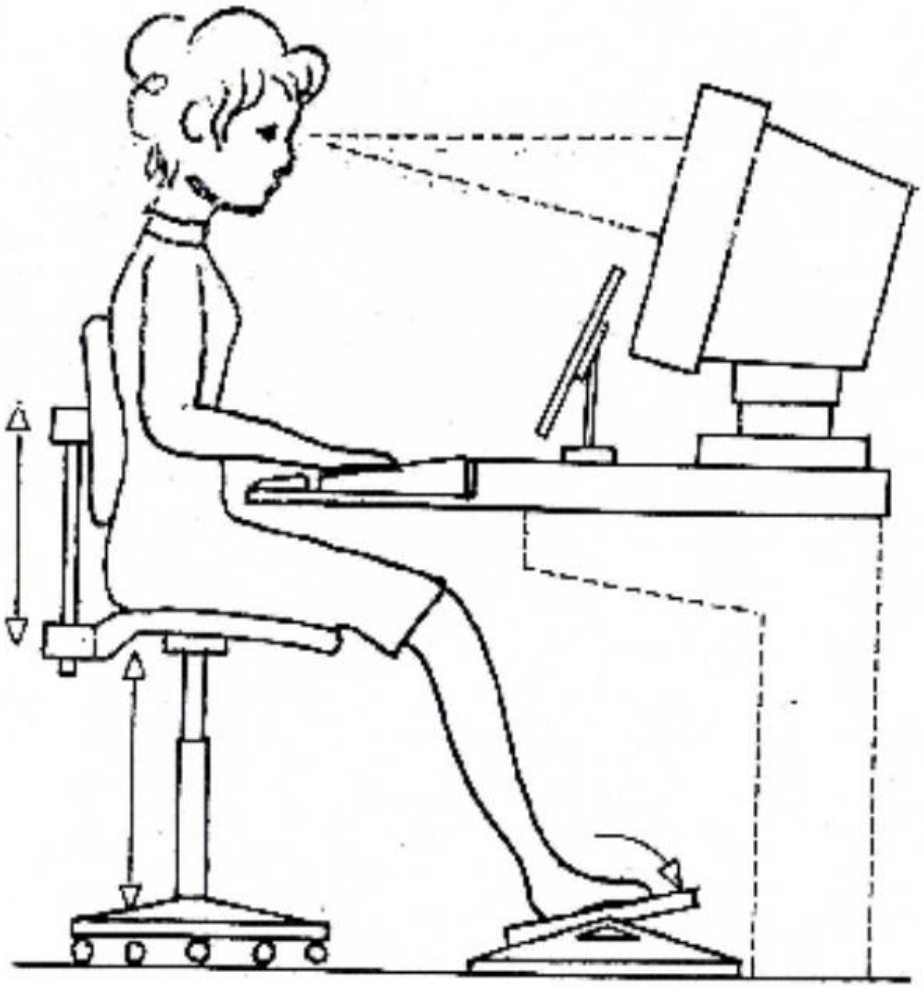


Vhodné uspořádání počítačového pracoviště

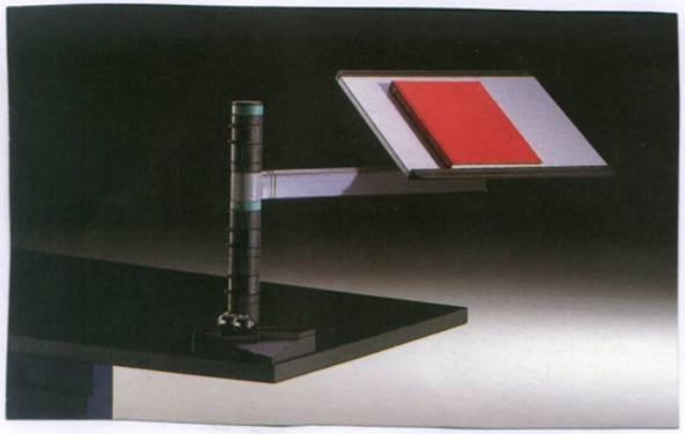
horní řádka monitoru v úrovni očí
(či lehce pod)
optimální úhel pohledu 0 – 30°
zorná vzdálenost 45 –70 cm

střed klávesnice v úrovni loktů
úhel v lokti 90 –100°
volný prostor před klávesnicí /5-10cm/

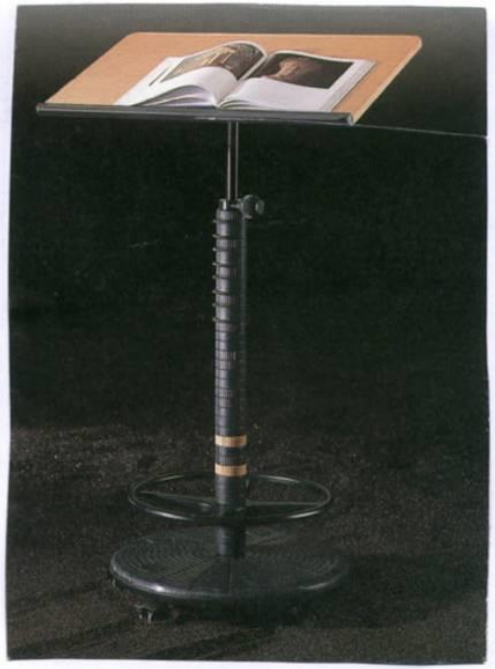
stůl – oblé hrany, neleskly povrch
cca 120 x 75cm
dostatečný prostor pro DK (60x50x50/
chodidla plně opřená



Občasná práce vstoje



Office plus -Stehplus



AFG- AKIT

Křesla, boxy pro zvýšení soukromí a snížení hluku

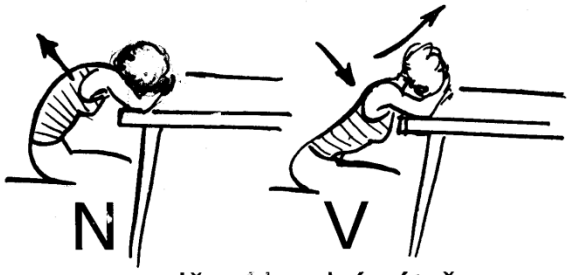
Pracovní box (BENE AG)

MUSHKA (FORM)

Kompenzační cvičení

uvolnění hrudní páteře
a dolní krční páteře

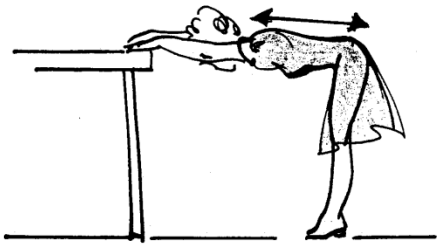
uvolnění hrudníku
a ramenních pletenců



rozcvičení hrudní páteře

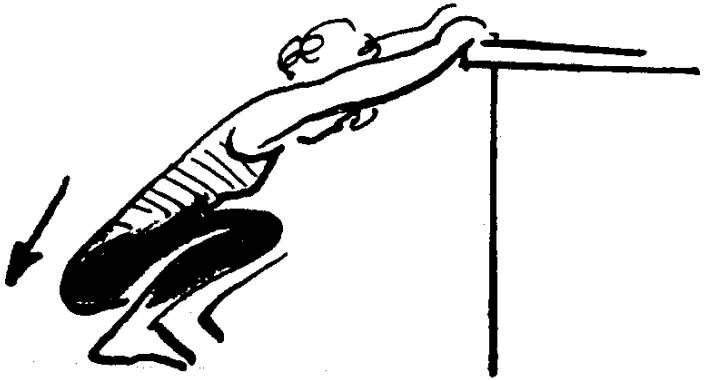
uvolnění hrudní páteře

uvolnění kříže



protažení trupu

Úlevové a odpočinkové polohy



Přetížení horních končetin

Klávesnice

- Chybí opora rukou, či nevhodná opora o hranu stolu
- Nevhodná pracovní poloha ruky
- Vysoká frekvence úderů na klávesnici, při stresu se zvyšuje síla úderů do klávesnice

Myš

- Dlouhodobá práce s myší
- Nevhodná pracovní poloha (abdukce a zevní rotace ramene)
- Myš příliš vysoká, malá, velká, těžká

ERGOREST

Rollermouse

Hand Shoe Mouse

Snížení zrakové zátěže, uvolnění napětí

- Správné umístění monitoru
- Požadavky na osvětlení, zábrana oslnění
- Výška znaků na monitoru (minim 3mm)
- Uvolnění očí:

  - občasné mrknutí (prevence vysušení slzného filmu)
  - překrytí očí dlaněmi na dobu cca 10-20sec
  - zaostření na jinou vzdálenost než na monitor
  - vhodná barevná úprava pracoviště