

РЕЗЮМЕ КОКРЕЙНОВСКИХ ОБЗОРОВ

Уважаемые читатели «Казанского медицинского журнала»!

В соответствии с договором между «Казанским медицинским журналом» и Кокрейновской библиотекой (Cochrane Library) мы продолжаем публикацию переводов на русский язык резюме на простом языке (Plain Language Summaries) систематических обзоров, опубликованных в базе Кокрейновской библиотеки. Переводы на русский язык подготовлены в Координационном центре Кокрейн Россия. Оригинальные версии резюме на английском языке этих и других Кокрейновских обзоров, а также их переводы на русский язык заинтересованные читатели смогут найти в открытом доступе на сайтах www.cochrane.org и www.russia.cochrane.org/ru.

Коронавирус (COVID-19): оптимизация здоровья в домашнем рабочем пространстве

Чтобы помочь сократить распространение COVID-19, работники во многих странах изменили свои обычные рабочие привычки и, где это возможно, работают удалённо из дома. Работа на дому часто связана с длительным сидением и работой за компьютером.

Эта Специальная коллекция, разработанная в сотрудничестве с группой Кокрейновских обзоров, объединяет Кокрейновские обзоры, обобщающие доказательства о поддержании здоровья и благополучия при работе из дома в связи с пандемией COVID-19. Она включает

систематические обзоры, оценивающие воздействие вмешательств, связанных с поддержанием физической активности, оптимизацией рабочей среды и предотвращением проблем с опорно-двигательным аппаратом и глазами.

Пожалуйста, обратите внимание, что обзоры, включённые в эту Специальную коллекцию, суммируют доказательства, и их включение не означает, что рассмотренные вмешательства оказались эффективными.

Обновлено 20 мая 2020 г.

Вмешательства на рабочем месте для увеличения стояния или ходьбы, чтобы уменьшить костно-мышечные симптомы у работающих сидя

Почему важно увеличить стояние или ходьбу на работе? В последние десятилетия увеличилось число людей, работающих сидя. Многие из этих людей жалуются на симптомы со стороны опорно-двигательного аппарата. Вмешательства по стимуляции ходьбы или стояния на работе эффективны в сокращении времени сидения на работе. Однако до сих пор неясно, эффективны ли эти вмешательства для уменьшения интенсивности костно-мышечных симптомов у офисных работников.

Цель этого обзора. Мы хотели выяснить влияние вмешательств, направленных на увеличение стояния или ходьбы для уменьшения костно-мышечных симптомов у работающих сидя. Мы провели поиск литературы в различных базах данных по январю 2019 г.

Какие исследования нашли авторы обзора? Мы нашли 10 исследований, проведённых с участием в общей сложности 955 работников с жалобами со стороны опорно-двигательного аппарата из стран с высоким уровнем дохода.

В 4 исследованиях оценивали изменения в физической рабочей среде путём предоставления рабочих мест с возможностью чередования сидения и стояния или с беговыми дорожками, в 2 исследованиях оценивали индивидуальные подходы, включающие использование трекера для отслеживания активности, и в 5 исследованиях использовали многокомпонентные вмешательства и консультационные вмешательства. Однако не было исследований, направленных исключительно на вмешательства на организационном уровне.

Влияние изменений физической рабочей среды. Имеющихся данных недостаточно для того, чтобы показать эффективность рабочих мест с возможностью чередования сидения и стояния или с беговыми дорожками для уменьшения интенсивности симптомов со стороны нижней и верхней части спины.

Эффекты вмешательств, направленных на человека. Эффективность трекера активности по сравнению с альтернативным вмешательством или его отсутствием в снижении