

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

интенсивности симптомов со стороны нижней и верхней части спины, шеи, плеч, локтя/запястья и рук не может быть определена на основании имеющихся данных при краткосрочном наблюдении (менее 6 месяцев).

Влияние вмешательств на организационном уровне. Ни в одном из имеющихся исследований не рассматривали эффективность вмешательств, направленных исключительно на организационный уровень.

Влияние комбинирования нескольких вмешательств. Имеющихся данных недостаточно, чтобы показать эффективность сочетания нескольких вмешательств в снижении доли людей с болями в пояснице или верхней части спины при кратковременном наблюдении (менее 6 месяцев) и среднесрочном наблюдении (между 6 и 12 месяцами) или долгосрочном наблюдении (12 месяцев или дольше).

Выводы. В этом обзоре не было установлено, что вмешательства по увеличению стояния или ходьбы эффективны с точки зрения снижения интенсивности симптомов со стороны опорно-двигательного аппарата у работающих сидя в краткосрочной, среднесрочной или дол-

госрочной перспективе. Это может быть отчасти связано с качеством доказательств, которое является низким или очень низким в основном из-за дизайна исследований и малых размеров выборки. Некоторые вмешательства, направленные на изменение рабочей среды, такие как использование столов с возможностью стояния и сидения, позволяют предполагать улучшение костно-мышечных симптомов. Поэтому для определения того, могут ли вмешательства по увеличению стояния или ходьбы на рабочем месте уменьшить симптомы со стороны опорно-двигательного аппарата у работающих сидя и можно ли сохранить эти изменения, необходимы дополнительные исследования более масштабного и длительного характера, в которые включили бы людей с имеющимися костно-мышечными симптомами.

Обзор следует цитировать таким образом:

Parry SP, Coenen P, Shrestha N, O'Sullivan PB, Maher CG, Straker LM. Workplace interventions for increasing standing or walking for decreasing musculoskeletal symptoms in sedentary workers. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 11. Art. No.: CD012487. DOI: 10.1002/14651858.CD012487.pub2.

Вмешательства (методы) на рабочем месте для снижения времени, проведённого в положении сидя, на работе

Почему время, проведённое на работе в положении сидя, так важно? Время, проводимое в положении сидя, и отсутствие физической активности на работе в последние десятилетия увеличились. Длительные периоды сидения увеличивают риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смерти. Неясно, являются ли вмешательства, направленные на снижение времени, проведённого на работе в положении сидя, эффективными.

Цель этого обзора. Мы хотели выяснить, каково влияние вмешательств, направленных на сокращение времени, проведённого в положении сидя на работе. Мы провели поиск литературы в различных базах данных по 9 июня 2017 г.

Какие испытания нашли в этом обзоре? Мы нашли 34 исследования с участием 3397 работников из стран с высоким уровнем дохода. В 16 исследованиях оценивали физические изменения в дизайне рабочего места и окружающей среде, в 4 исследованиях оценивали изменения в политике на рабочем месте, в 10 исследованиях оценивали информационные и консультативные вмешательства, в 4 исследованиях оценивали многокомпонентные вмешательства.

Влияние столов сидя-стоя. Использование столов сидя-стоя уменьшает время, проведённое в положении сидя на рабочем месте, в среднем на 84–116 минут в день. Использование столов сидя-стоя в сочетании с предоставлением информации и консультированием, по-видимому, приводит к аналогичному сокращению сидения на работе. Столы сидя-стоя также уменьшили общее время, проведённое в положении сидя (как на работе, так и вне работы), и продолжительность эпизодов сидения, которые длятся 30 минут или дольше. В одном исследовании сравнивали столы для положения стоя и столы сидя-стоя, но из-за небольшого числа включённых участников это исследование не представило достаточных доказательств, чтобы определить, какой тип письменного стола более эффективен для сокращения времени в положении сидя.

Влияние активных рабочих станций. Столы с беговой дорожкой (тредмил) в сочетании с консультированием сокращали время, проведённое в положении сидя на работе. Нет достаточных доказательств, чтобы сделать выводы, приводят ли рабочие станции с возможностью крутить педали в сочетании с информацией