

VAEVUSTE ILMNEMINE – ABISTAVATE VAHENDITE KASUTAMINE

Anneli Sikkut, Füsioterapeut,
MSc

*Spordimeditsiini Sihtasutuse projekt EU49304 „Liikumistervise innovatsiooni klaster“
on kaasrahastatud Euroopa Liidu Regionaalarengu Fondist 1.11.2015-31.10.2018. www.sportest.eu*



estonia.ee

fysioline
live well.

VAEVUSTE ILMNEMINE

Probleemid õlavöötmes, randmepiirkonnas ning seljas

- lisandunud arvutiga töötamine,
 - vähenenud liikumine
 - suure koormusega töötamine on
-
- vähene lihasjõud, istuv tööasend ja halb ergonoomia võivad olla põhjuseks ülekoormussündroomile. Kui ülekoormussündroomi ei ravita ning koormust ei korrigeerita, võib sündida kaebuste jada. Ülekoormuse puhul on küsimus organismi vastureaktsioonidest liigsele koormusele, sageli mingisugune põletikuline reaktsioon pehmekoes või liigestes.

SUURIMAD PROBLEEMID KONTORITÖÖTAJATEL



1. RANDME JA KÄTE VALUD

- Karpaal kanali sündroom
- Teised käe ja randme piirkonnas esinevad valud, nagu kõõlusetupe põletikud, Sellistel juhtudel põletiku ravi ja ergonoomika parandamine on kõige tähtsamad.

2. ÜLEKOORMUS LÜLISAMBALE JA SELJAVALUD (alaseljavalud)

- istuv töö
- staatiline asend
- ülekaal
- halb ergonoomia

SUURIMAD PROBLEEMID KONTORITÖÖTAJATEL

3. SILMADE VAEVUSED

4. VIIRUSED/BAKTERID – ÜLDISED HOOAJALISED HAIGUSED

5. MÜRATASE

6. ÜLEKAAL

7. SÜDAMEHAIGUSED

8. JALGADE VAEVUSED

- Istudes alajäsemete vereringe nõrgeneb ja sünnivad tursed -> vähesest liikumisest, ülekaalust, puusa painutusasendist ning vähesest toest tulenevalt.

Ice Power külmageeli pindmise kudesid jahutav toime kutsub esile vereringe ja ainevahetuse kiirenemise ning paranemise kasutades vastavalt vaevustele.



ICE POWER ROLL Cold Therapy Product Line

- Kerge ja kiire kasutada olenemata kohast— tagab püsiva regulaarse toime
- Mugav kasutada – ilma käsi määrimata
- Ideaalne kasutada tööl või reisiril
- Pakendi suurus: 75 ml



Ice Power webpages: www.icepower.com

Facebook: Ice Power International

**ICE
POWER**

fysioline
live well.

VÕTMETEGURID

- Regulaarsed pausid
- Oluline süüa vähemalt iga 4 tunni järel ja regulaarne vedeliku tarbimine
- Töökohalt või laua tagant lahkumine lühikesteks pausideks ja kolleegidega suhtlemine tagab hetkelise väljalülitumise tööst, mis parandab hiljem keskendumisvõimet ning on oluline ka vaimselt
- Puhke- või virgutusnurgas venitamine ning virgutusvõimlemise tegemine



KONTORIVÕIMLEMISE VÕIMALIKKUS

- pallil istumine ja harjutused palliga
 - > kehatüve lihaste treenimine, asendi säilitamine, tasakaal
- harjutused kummilindi või Thera-Band loopiga
 - > vereringe ja lihasjõudlus paraneb
- lihaste rullimine
 - > vereinge paranemine, fastsia ehk sidekirme vabastamine
- erisuunalised liigutused
- venitused – harjutustega või spetsiaalse tooliga

VENITUSED NIQAMA TOOLIGA

- Sagedasemad kaebused mille puhul aitab:
 - > Töövõime halvenemine
 - > alaselja valud
 - > peavalud
 - > keskendumisvõime ja töötõhusus langenud
 - > unehäired ja unetus
- Tooli saab iseseisvalt kasutada – kerge ja trüvaline võimalus teha venitust tööruumides
 - > väheneb seljaprobleemide ja seljavalude sagedus, haiguslehel olemine

Võimaldab probleemiga tegeleda seal kus probleem esineb kõige sagedamini - töökohtadel



NIQAMA[®]

TERVE SELG- ÜHINE EESMÄRK

Niqama Q2 eneseravi tool ja selle toimemehhanism

Põhineb inimese oma keharaskusega venitusel.

Venitusel lüldevahelistele diskidele koormus väheneb ja seljalihased lõõgastuvad ning surve närvijuurtele väheneb või kaob.

Tulemuseks sageli on seljavaludest vabanemine.

Turvavöö kinni ja eneseravi saab alata >



Täna!

*Spordimeditsiini Sihtasutuse projekt EU49304 „Liikumistervise innovatsiooni klaster“
on kaasrahastatud Euroopa Liidu Regionaalarengu Fondist 1.11.2015-31.10.2018. www.sportest.eu*



estonia.ee

fysioline
live well.