

fysiocenter.fi
FYSIO CENTER

fysiocenter.fi/eesti/
toimisto@fysiocenter.fi

Kuidas
mõjutavad
töoasendid
meie tervist?

LIIS KUKKONEN

25.10.2017



estonia.ee

- ❑ Füsioteraapia ja tööheaolu teenuseid pakkuv ettevõtte Eestis ja Soomes
- ❑ Füsioteraapia teenuseid oleme pakkunud alates aastast 1994
- ❑ Ergonoomika alaseid koolitusi viimased 10 aastat
- ❑ Eestis pakume ettevõtetele tervisekäitumise uuringuid, loenguid ja abi tervise tegevuskava koostamisel.

Usume, et terve ja rahulolev töötaja on ettevõtte kõige väärtuslikum ressurss!

Mis põhjusel töötajad kõige sagedamini haiguslehele jäävad?

☐ **Seljavalu** on Euroopa Liidus peamine tööga seotud tervisekaebus.

75%

3,1mln

223 301

☐ **Luu- ja lihaskonna** vaevused on kõige levinum põhjus töötaja haiguslehele jäämisel Euroopas.

☐ **Eestis** põhjustavad luu- ja lihaskonna haigused hingamiselundite haiguste järel kõige enam esmahaigestumisi.

Allikad: ttl.fi; kela.fi; tai.ee



Miks luu- ja lihaskonna probleemid tekivad?

Meid mõjutavad füüsilised, keemilised, bioloogilised, psühholoogilised ja

FÜSIOLOOGILISED

ohutegurid!

Füsioloogilised ohutegurid:

- Füüsiliselt raske töö
- Sama tüüpi liigutuste kordumine
- Sundasendid
- Raskuste teisaldamine
- Pidev istumine

Sundasendiks loetakse füsioloogiliselt ebaloomulikke keha ja käte asendeid. Sundasendis ja sundliigutustega töötamine koormab lihaseid, liigeseid ja luustikku.

Allikas: Töötervishoiu ja tööohutuse seadus



MIS ON PILTIDEL ÜHIST?



Parim
tööasend
on
vahetada asendit!

Peamised tööst põhjustatud luu- ja lihaskonna vaevused:

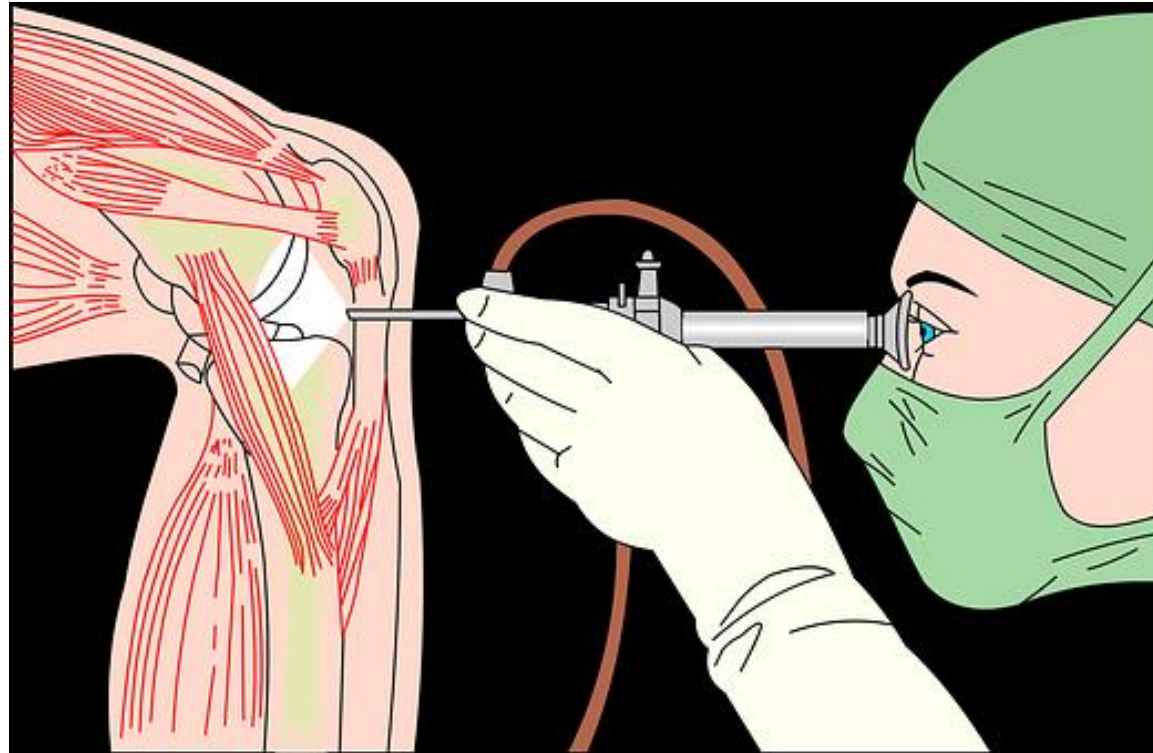
- ❑ Seljavalu
- ❑ Ülekoormusvigastused - liigestuppede ja kõõluste tendinopaatiad
- ❑ Peavalu, kaela- ja õlavöötme lihaste ülekoormus



Ülekoormusvigastus areneb välja kui luu- ning lihaskudedele rakendatakse korduvalt üleläävlist koormust ning uus koormus järgneb enne esialgsest koormusest taastumist.

Fotod: T. Häkkinen, S. Antikainen

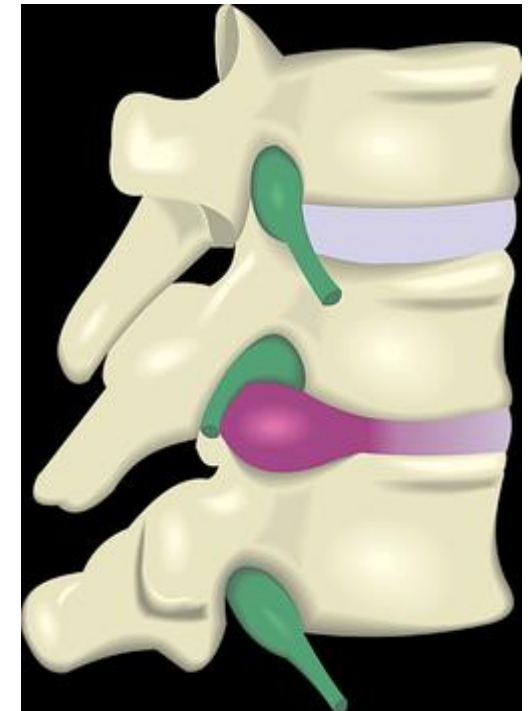
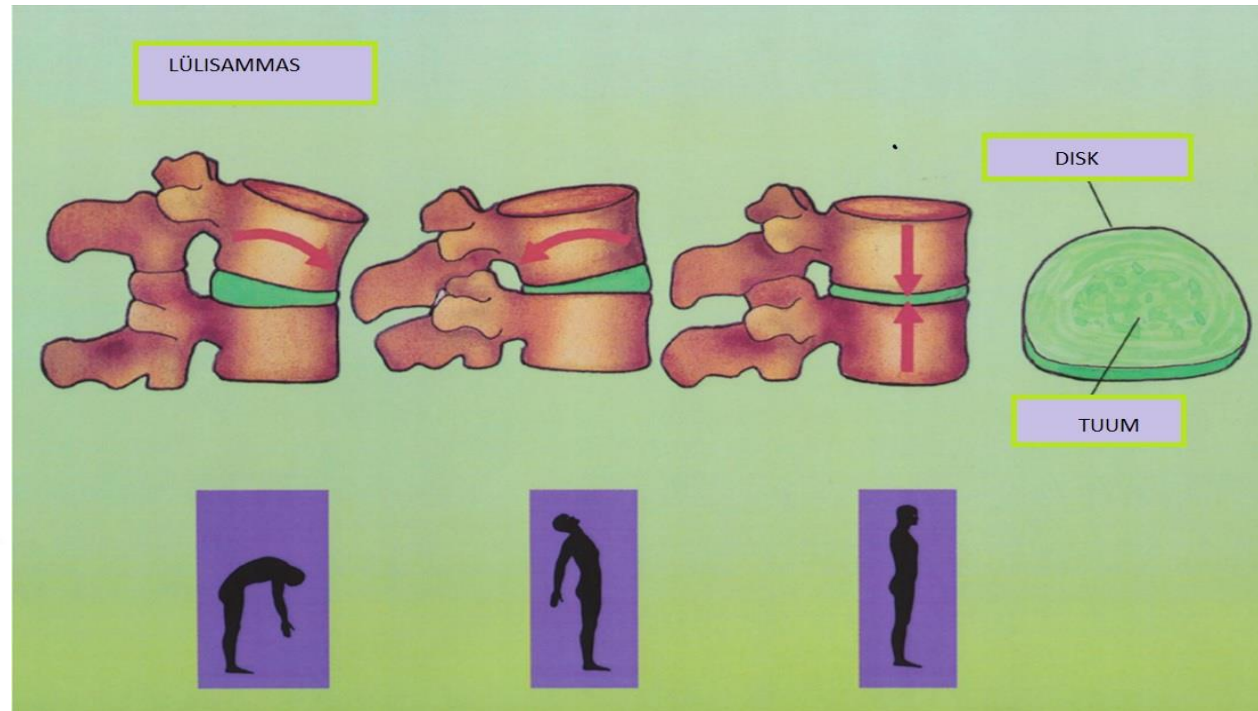
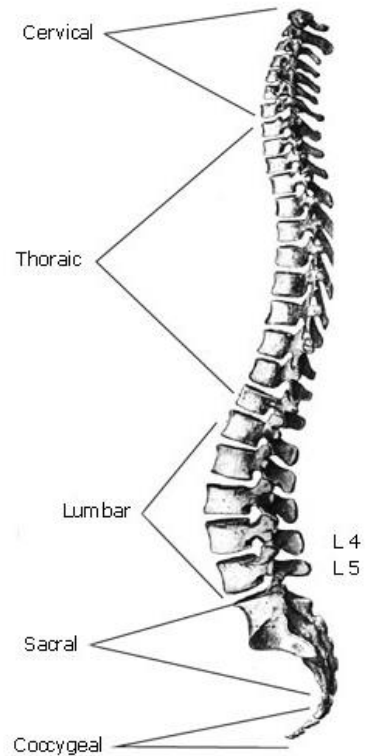
Ülekoormusvigastus/tendinopaatia



Alaseljavalu riskifaktorid

- Esinemine sageneb oluliselt üle 30 aastastel
- Füüsiliselt koormav töö
- Pidev istumine
- Ette kummardavas asendis töötamine (45kraadi)
- Halb füüsiline vorm ja ülekaalulisus
- Suitsetamine

Miks tekib selja- ja kaelavalu?



Luu- ja lihaskonna valu mõjutab:

Keskendumist

vastupidavust

meeleolu

liikuvust

kiirust

ja seeläbi ettevõtte tulemuslikkust.



www.shutterstock.com · 424815265

Mida teha?

- Hinnata olukorda
- Tõsta teadlikkust.
- Mõista töö positiivset ja negatiivset mõju tervisele.
- Luua tegevuskava ja eesmärgid.
- Pakkuda võimalusi ja toetada töötajaid.



Kuidas luu- ja lihaskonna haigusi ennetada?

- Lihaste tugevdamine ja varajane sekkumine
- Töökoormuse reguleerimine – puhkepauside pidamine
- Õigete töövõtete ja -vahendite kasutamine
- Aktiivne eluviis ja tööst taastumine



TÖÖANDJA

- tagab ergonoomilised töövahendid
- võimaldab pidada puhkepause
- juhendab õiged töövõtted
- tagab vajalikud abivahendid
- viib läbi ennetustegevust

TÖÖTAJA

- kasutab ergonoomilisi töövahendeid
- annab kehale puhkust
- kasutab õiged töövõtteid
- kasutab abivahendeid
- hoiab end heas füüsilises vormis

Kokkuvõtteks:

1. Füsioloogiliste ohutegurite mõju luu- ja lihaskonnale tekib pika aja jooksul.
2. Ergonoomiliste ja õigete töövõtete kasutamine aitab probleeme ennetada.
3. Ennetustegevus tasub end ära nii töötajale, kui ka ettevõttele. Mida teadlikum on töötaja, seda paremaid valikuid teeb ta ka oma tervist silmas pidades.



estonia.ee



TÄNAN KUULAMAST!

liis.kukkonen@fysiocenter.fi

FYSIO  CENTER