

TÖÖTAJA TERVISE TASAKAAL

Dr. Toomas Põld ja
Füsioterapeut Meelis
Kubo

16.10.2015

Sagedamini esinevad vaevused

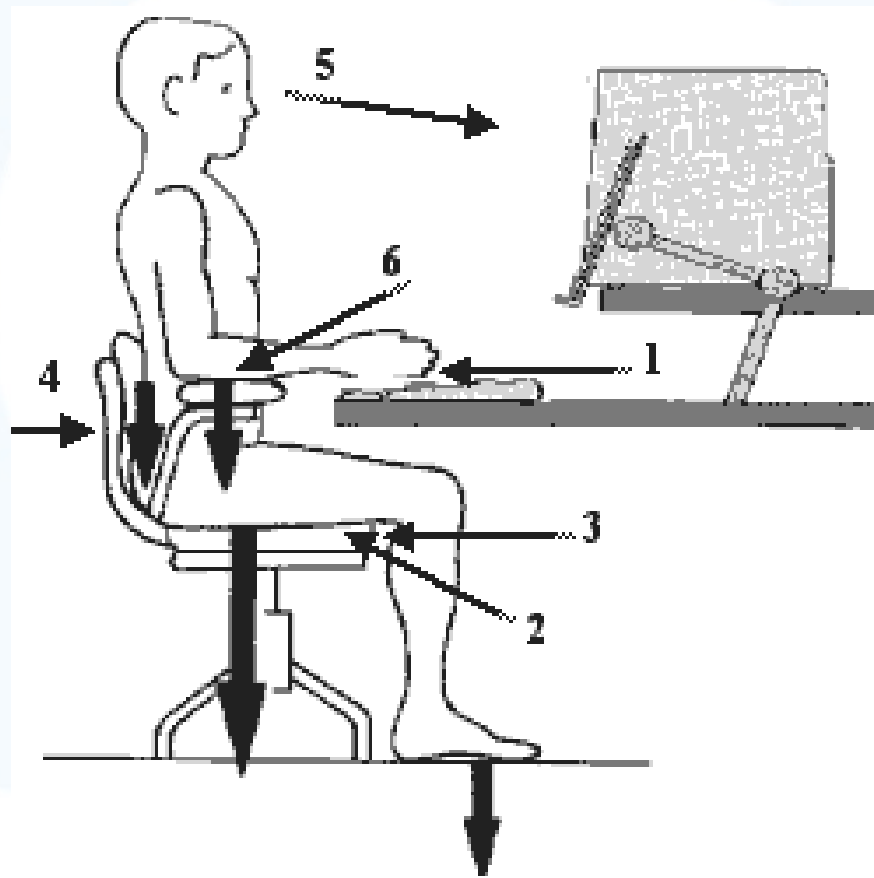
- kaela- ja õlavöötmelihaste valud
- pingepeavalud
- käte „suremine“
- karpaalkanali sündroom
- selja nimmepiirkonna valud
- põlvevalud

Lihaspingete väljendumine

- lihas väsib kiiresti, jõudlus langeb
- lihased on katsumisel pinges ning valulikud
- valu esineb nii töötades kui puhkeasendis
- langeb lihastundlikkus
- võivad kaasneda sidekoe ja

Lihaspingete allikad istuva töö tegijal

- väärdunud kehahoiak
- vale laua ja tooli kõrgus
- monitori vale kõrgus või kaugus
- hiir ei mahu
- puudev küünarvarretoetus
- tööstress
- randmed on piirasendis
- vähene seljatoetus



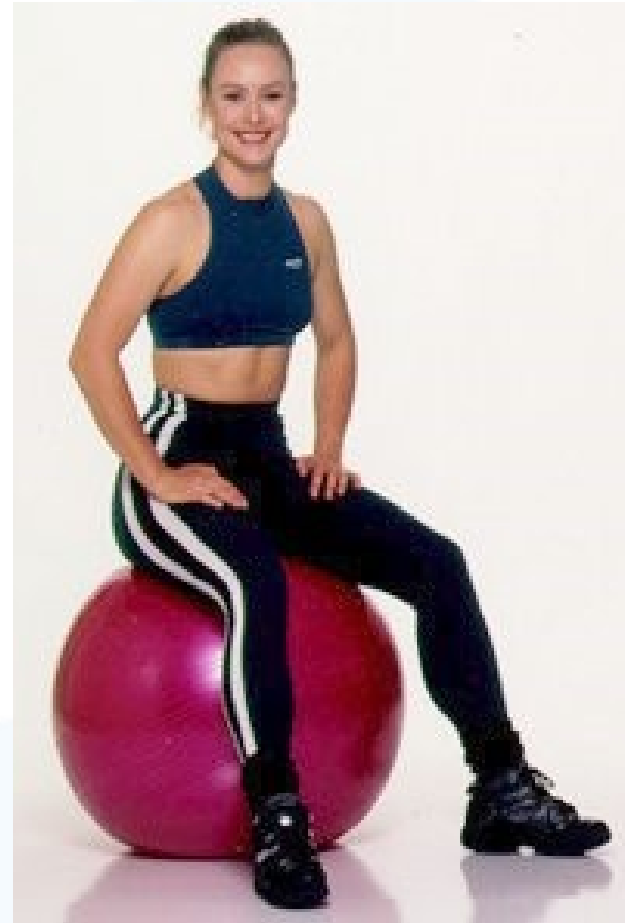
LIHASPINGED

Qualitas



LIHASPINGED

Qvalitas



Lihaspingete allikad füüsilise töö tegijal

- sage kummardamine
- esemete kõrgel hoidmine
- suurte raskuste tõstmine lihasjõul
- käsitsi raskuste transportimine pikkade vahemaadega

- Lihasomaduste hindamine pindmistel lihastel:
 - toonus
 - elastsus
 - jäikus
 - sümmeetria



- Kehalise töö korral domineerib lihastalitlus
- Vaimsel tööl - intellektuaalne tegevus
- Sensomotoorsel tööl kombineeruvad kehaline ja vaimne töö, vaja on spetsiaalseid oskusi (kirurgilised operatsioonid, montaažitööd jne)

- Domineerivad mentaalsed või emotsionaalsed komponendid
- Ülekaaluliselt mentaalse komponendiga vaimse töö korral on esiplaanil intellektuaalsete võimete rakendamine
- Ülekaaluliselt emotsionaalse komponentidega vaimne töö mõjutab esmajoones meeleolu (rõõm, viha) ja sellega kaasnevad selgelt avalduvad

- Töövõime on organismi suutlikkus koormusele reageerides teha tööd
- Eristame vaimset- ja kehalist töövõimet
- Mõõdetakse töö hulga, kvaliteedi, intensiivsuse ja kestvuse alusel
- Oleneb:
 - geneetilistest ja psühhofüsioloogilistest iseärasustest
 - vanusest
 - soost
 - harjumusest tööd teha
 - mälu omadustest – sellest sõltuvalt info vastuvõtu

Töövõime on mõjutatav:

- töö ja puhkepauside vahekorra
- töörütmi
- emotsionaalsest motivatsioonist
- aktiivsest puhkusest
- meelelahutusest

- Väsimus on töö tulemusena tekkinud ajutine töövõime languse seisund, mille subjektiivseks ilminguks on väsimustunne
- Eristatakse:
 - kehalist väsimust (lihasväsimus),
 - psüühilist väsimust (vaimne väsimus)

- Väsimus on organismi kaitsereaktsioon
- Töö intensiivsuse langetamine või tegevuse katkestamine väldib sügavaid füsioloogilisi nihkeid organismis
- Väsimus püüab ära hoida organismi

- Tekib siis kui kestustöövõime piiril töötamisel või pärast korduvat maksimaalset tööd ei anta küllaldaselt organismile puhkust
- Häirub organismi regulatsioonisüsteemide (kesknärvisüsteem ja hormonaalne talitus) funktsioon ja seetõttu on paratamatu töö katkestamine
- Eristatakse akuutset – ja kroonilist

- Töövõime kiire langus raske kehalise töö puhul
- Organismis tekib metaboolne atsidoos (liigne happesisalduse tõus kudedes, pH tase on langenud 7.383 kuni 6.8-ni arteriaalses veres ja lihastes kuni 6.4-ni)
- Regulatsioonimehhanismid ei ole enam võimelised pH taset konstantsena hoidma

- Kujuneb raske töö või ebapiisavate puhkepauside korral äärmuslike pingutuste tulemusena
- Iseloomulikuks regulatsioonisüsteemide kauakestvad häired või eluohtlik sünkoop, mis on tingitud neerupealiste koore funktsiooni häirumisest

Avaldub ülekoormus-sündroomina, mis tekib:

- kui väsimuse kompenseerimine puhkusega on pikema aja vältel mitteküllaldane (kroonilised kahjustused)
- kui ületatakse maksimaalse töövõime piirid (akuutsed kahjustused), näiteks energia tootmiseks kasutades

- Lihas- ja skeletisüsteemis võivad tekkida lihaste- ja kõõluste rebendid, luumurrud, liigeskapsli põletikud, tursed, valud
- Kui nende süsteemide koormatavust ületatakse mõne tegevusega pikema aja vältel, tekivad häired või püsivad kahjustused (näit: lülisamba deformatsioonid veoautojuhtidel või

- Väljendub töövõime languses häirunud tsentraalse regulatsiooni tagajärjel
- Tüüpilised sümptomid:
 - informatsiooni aeglustunud ülekanne
 - mõtlemise ja otsustamise aeglustumine
 - sensorika ja sensomotoorika pidurdumine

Väsimusest tingitud tüdimuse ja töövõime languse kõrval võib esineda:

- stressi
- kalduvust depressioonile
- põhjendamatu ärevus ja hirm
- algatusvõimetus
- ärrituvus
- emotsionaalne labiilsus

Põhjused:

- kauakestev vaimset pingutust ja kontsentreerumist ning osavust nõudev töö
- raske füüsiline töö
- monotoonne töö
- müra keskkond, halb valgustus
- kroonilised haigused, valud
- termilised koormused

Psüühilist väsimust saab leevendada:

- kui väsitav tegevus asendatakse teisega
- muudetakse keskkonda, ümbrust
- täiendatakse olukorda uue informatsiooniga, mis jälle pakuks huvi
- monotoonsusest tingitud väsimust on võimalik informatsiooni juurdevoolu teel vähendada, kuid mitte kestvalt

- vaata üle töö tingimused, -korraldus, -iseloorm
- reguleeri tööaega ja -tempot
- täiusta tööoskusi
- õpi kasutama optimaalselt lihasjõudu
- korralda töökoht ergonoomiliseks
- nõua puhkepausidest kinnipidamist
- organiseeri toitlustusvõimalus
- soodusta kehalist aktiivsust

- 2014 üle-eestiliselt teostatud töötervishoiukontrollide arv on 133 000
- Ettevõtete ning asutuste kulutused töötervishoiule on aastas ca 6,5 miljonit eurot
- Ettevõtete müügitulu aastal 2014 oli 50,3 miljardit eurot
- Kulutused töötervishoiule moodustavad ettevõtete müügitulust 0,012%
- Investeering töötervishoidu 1,2 senti iga teenitud 100 Euro kohta

- 2013 teostatud töötervishoiukontrollide arv on 138 000
- 2013 tööst põhjustatud haiguste arv on 190
- 2013 kutsehaiguste arv 56, mis moodustab 0,19% teostatud tervisekontrollide arvust



HEAD TERVIST !