



Kui lihasvalu kiusab

Lihaskiire on tundnud tõenäoliselt igaüks, kas siis pärast harjumatu kehalist pingutust või sundasendis töötamist.

Lihaste haigestumus võib tekkida lihaste kestva ülepingutuse tagajärjel neil, kes teevad rasket füüsilist tööd. Sellised tööd on sageli seotud ka sundasendiga või mõne lihaskiire pideva pingega, näiteks raskuste hoidmisega või ühes asendis arvuti taga istumisega.

Õlavöötme lihased saavad üle-määra koormatud ka neil, kelle töö on seotud üksteisele kiiresti järgnevate ühesuguste liigutustega (arvutiga töötajad, monteerijad, konveieritöölised). Eriti ebasoodsalt mõjub selline töö, mille puhul sõrmede sagedastele liigutustele lisandub labakäe samaaegne kokkusurumine. Sedasorti tööde näiteks võib tuua naelte löömise või pulverisaatoriga töötamise. Lihaste haigestumisele mõjub soodsalt ka madal õhutamperatuur ja vibratsioon.

Lihaste haigestumise esmane tunnus on lihasvalu ehk müalgia. See tekib harilikult tööpäeva lõpul seljas, jalgades ja eriti kätes. Üldiselt kiputakse arvama, et tegu on närivaluga, kuid enamasti on see siiski lihasvalu.

Enamkoormatud käe lihastes tekib väsimus ja raskustunne, mis tööpäeva lõpul põhjustab liigutuste tempo ja täpsuse alanemist. Tavaliselt kaovad vaevused hommikuks või mõnepäevase puhkuse järel.

Laua taga tööd tegijatel tekib sagedamini kaela- ja kuklavalu, püstiasendis või kummargil töötajatel nimmevalu. Tavaliselt on see tingitud lihaskiire kahjustusest.

Põletik pidevast koormusest

Lihasepõletik ehk müosiit ilmneb üksikute lihaskiire pideva ülepingutuse tagajärjel. Sage üle-määrane koormus häirib lihaste vere-