

ringet ja mõjutab ainevahetust, selle tagajärjel väheneb nende jõudlus. Kahjustatud lihas on pingul ning komplemisel võib selle pinnalt leida tihkenemisi või punkte, millele vajutamisel levib valu piki lihast. Valu põhjustavad just teatud liiki liigutused. Edaspidi lihase elastsus väheneb veelgi ning lihas muutub lõdvaks.

Muutused tekivad tihti ka lihast ümbritsevas sidekirmes – kujuneb müofastsit. Selle tunnuseks on valud kätes ja jalgades, samuti küünar-, kämbla- ning randmeliigeses. Kahjustatud võivad saada ka kõõlused, mille abil lihased kinnituvad luudele. Kõõlusvalu esineb sagedamini õlavöötmes ja küünarliigeses.

Kroonilise haiguse puhul haigusnähud süvenevad. Lihaskude asendub osalt sidekoega, mistõttu lihased kõhetuvad ning nende jõudlus väheneb. Kujuneb müofibroos või müofastiit. Kuna kahjustub ka ümbritsev kude, võib lisanduda krooniline põletik kõõlustupes, sidemetes ning liigesekihnus.

Kombineeritud lihase ja perifeerse närvi kahjustuse ehk neuromüopaatia all kannatavad sageli inimesed, kes töötavad väljas ja külmetuvad sageli. Lihasvalu möödub tavaliselt mõne päevaga ega

vaja ravi. Kuid see on ohu signaal koormuse vähendamiseks. Jättes märguande tähelepanuta, kestab valu kauem ja kahjustus võib muutuda krooniliseks. Kord vigastatud lihas jääb ülekoormuse suhtes tundlikumaks ning tühinegi pingutus vallandab valu uuesti.

Haigus vajab väljaravimist

Lihase kahjustusega seotud ägeda valu korral mõjub soodsalt soojendamise ning pipra- või sinepiilaaster. Ravimitest sobivad valu vaigistavad ja põletikku vähendavad ravimid, näiteks relfex, ibuprofeen, diklofenak ning nende puudumisel ka paratsetamool või aspiriin. Paikselt pealemäärimiseks on sellised geelid ja salvid nagu indometasiin, ibuprofeen, ketoprofeen jm.

Kui valu ei möödu, pöörduge arsti poole.

Lihase kahjustuse vältimise ning lihasjõu säilitamise eelduseks on õiged tööasendid. Vales asendis lihased on pikema aja vältel pingeseisundis ning see häirib lihase verivarustust. Väheneb ka hapniku ja toitainete kättesaadavus ning häirub jääkainete eemaldamine. Jääkainete kogunemine lihasesse aga põhjustabki selle väsimust ja valu.

Püüdke vältida asjatuid lülisamast koormavaid pööreid ja painutusi. Hoidke õlgu võimalikult ühel kõrgusel ning küünarnukid keha lähedal, et käsi langeks õlavarrest vabalt.

Ka sõrmed ja randmed peaksid olema võimalikult vabad. Korraldage oma töökoht nii, et töölaua ja tooli kõrgus oleks õiges suhtes. Töötool olgu kergesti reguleeritav, et saaksite istuda sirge seljaga.

Seisva töö tegijad peaksid tähelepanu pöörama hea rühi ja tasakaalu säilitamisele ning sellele, et koormus jaguneks võrselt mõlemale jalale. Vältige kummargil töötamist, sest see põhjustab kogu ülakeha staatilist lihaspinget.

Nii istudes kui seistes on tähtis tööpinna õige kõrgus ning et see oleks võimalikult lähedal.

Hoolitsege selle eest, et tihti kasutatavad töövahendid oleksid kiiresti ja vähese vaevaga kättesaadavad.

Töö ajal tehke väikesi puhkepause – sirutage end või kõndige veidi ringi.

Väga kasulikud on ka kehalised harjutused, mida tuleks teha regulaarselt. Treenitud lihased taluvad ülekoormust paremini.

NAOMI LOGNA

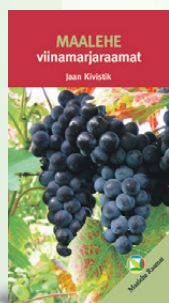
Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat

EESTI EKSPRESS
RAAMAT

Esti Päevaleht



Maalehe viinamarjaraamat

JAAN KIVISTIK

128 lk, pehme köide

Viinamarju on Eestis kasvatatud sajandeid. Nimelt on Eesti üks maailma põhjapoolsemaid riike, kus soodsa mikroklimega kasvupaiku valides saab väljaspool kasvuhoonet viinamarju kasvatada kogu territooriumil. Raamatust leiab Eestis kasvatamiseks sobivate viinamarjasortide ja -liikide kirjeldusi ning detailseid juhiseid kasvatamiseks, mis on selged ja kasulikud nii algajale kui juba kogenumale viinamarjakasvatajale.

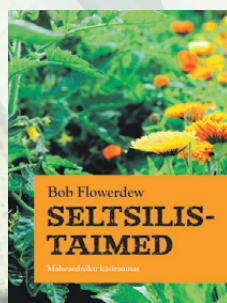


Maalehe väike laululinnuraamat

MARKO MÄGI

88 lk, pehme köide

"Maalehe väike laululinnuraamat" on hea abiline neile, kel pole mahti süveneda mahukatesse linnumäärarajatesse. Raamat tutvustab sõna ja pildi abil 38 tuntumat laululindu, keda võib igapäevaselt oma ümbruskonnas kohata, kas siis silmade või kõrvade vahendusel.



Seltsilistaimed. Maheaedniku käsiraamat

BOB FLOWERDEW

112 lk, kõva köide

Seltsilistaimed on põhikultuuriga koos kasvatatavad taimed, mis meelitavad põllule või peenrale kasulikke putukaid, peletavad kahjureid, varustavad mulda toitainetega, toestavad põhikultuuri ja peidavad selle lõhnasignaale. Õiged taimi koos kasvatades saab aednik läbi ilma enamiku sünteetiliste väetiste, pestitsiidide, lisaainete ja ravimitega.



Koduveini aabits

TIINA KUULER

104 lk, kõva köide

Koduveini aabits kirjeldab tänapäevast kodust veinitegu algusest lõpuni, alates tooraine ettevalmistamisest ja lõpetades pudelitesse villimisega. Lisaks retseptid, hüdroomeetri näitude tabel, nõuandeid veinide serverimiseks ja toitudega sobitamiseks.