

# Ülepinge teeb haigeks

Ülekoormushaigusi põhjustavad sundasend, pidev lihasepinge ja üleväsimus.

Füüsilisest ülepingest põhjustatud kutsehaigusi tuleb ette metsa- ja põllutööstel, laadijatel, puidutöötajatel, krohvijatel jt.

Kui ei arvestata töös esinevaid ohutegureid, võivad tekkida häired tugi- ja liikumiselundites.

Need on ammu tuntud ning üsna levinud tõved: lihasevalu ja -põletik, radikulopaatia ehk radikuliit, kõõlusepõletik, artroos jt.

Eestis diagnoositud kutsehaiguste hulgas on füüsilise ülekoormuse tõved esikohal, kuid haigestumiste arv on tegelikkuses veelgi suurem, kui neid on registreeritud.

Neid haigusi põeb alates keskeast suur hulk inimesi. Osal on need kerged häired, mis ei riku oluliselt igapäevaelu.

Teistel sunnivad nad otsima arstiabi, puuduma töölt,



viibima haiglas. Pealegi on taolistel vaevustel kalduvus korduda või krooniliseks muutuda.

Ülekoormushaigusi võivad põhjustada ebaõiged töövõtted, pikaajaline viibimine sundasendis, üksikute lihaserühmade pidev pinge, korduvad samalaadsed kiired liigutused, liigväsimus.

Haigestumisrisi suurendavad ebasoodsad keskkonnategurid: madal välistemperatuur, müra, vibratsioon. Ka töötaja füüsilised iseärasused võivad haigestumist soodustada: treenimata lihased, lülisamba anomaaliad, stress, alkoholi kuritarvitamine jm.

## Vaheldus ja puhkepausid

Raske on töötada, kui kogu keha või mõni lihasegrupp on üleväsinud – liigutuste koordineatsioon on raskendatud, lihaste töövõime langeb. Väsimus on ülepinge tunnus. Ülepinges olevaid lihaseid tuleb lasta taastuda, muutes tööliigutusi.

Ülepingutuste vältimiseks on sagedased lühikesed puhkepausid paremad kui harvad ja pikad. Pikad on vajalikud sel juhul, kui töötate külmas või kuumades mikroklimateilistes tingimustes.

Pidage puhkepause siis, kui tunnete selleks vajadust.

## Õiged töövõtted

Lihasejõudu aitab säilitada õige tööasend. Sobimatus asendis on lihased pingeseisundis, näiteks kummargil töötades. Pike-malt kestes häirib see lihaste verevarustust. Selle tulemusel väheneb nende varustatus hapniku ja toitainetega, häirub jääkainete, näiteks piimhappe, eemaldamine. Jääkainete kogunemine lihasesse põhjustab väsimust ja valu.

### Pea ja kaela piirkonnale

Vead: pea sage pööramine või pikaajaline hoidmine ette või taha kallutatud asendis.

Tagajärjed: kaelalihaste venitatus, suur koormus lülisamba kaelaosale, normaalse vereringe takistatus, surve närvidele. Võib kujuneda kaela radikulopaatia.

Soovitav tööasend: hoidke pead võimalikult keskasendis, vältige sagedasi pöördeid ja äärmuslikke asendeid.

### Õlapiirkonnale

Vead: töötamine asendis, kus õlad on kõrgendatud või õlavarred tõstetud, kiired korduvad õlavarre liigutused; küünarvarre tugevad pöörded sisse- või väljapoole, töötamine kätega randmete piirasendis – ülemäära siru-

tatult või painutatult – või kui käsi on pideva pinge all, hoides detaali või tööriista.

Tagajärjed: öised valud kätes, käte nn suremine, kõõluste ja närvide kahjustused. Võib areneda õlaliigese ümb-ruse põletik.

Soovitav tööasend: hoidke õlavarred kehale võimalikult lähedal, vältige ülemäärast painutatust ja sirutatust randmeliigese.

### Seljale

Tüüpilised vead: töötamine kummargil sundasendis, korduv ülakeha pööramine, raskete esemete ebaõigete võtetega tõstmine.

Tagajärjed: seljavaevused, radikulopaatia, lülisamba kõõlumine (skolioos).

Soovitav tööasend: hoidke selg võimalikult sirge nii seistes kui ka istudes, lühendage sundasendis viibimise aega, vaheldage seismist istumisega ja vastupidi.

Esemeid tõstes hoidke selg võimalikult sirge, jalad puusades ning põlvedest kergelt painutatud. Tõstetav raskus olgu kehale võimalikult lähedal. Jagage koormus võrd-selt mõlemale käele ja jalale. Suuremate raskuste teisaldamisel kasutage käru või kutsuge abiline.

NAOMI LOOGNA

## Tervislik töökoht

Masinate juhtimisseadmed paigutage sobivale kaugusele. Meestel on see umbes 65 cm ja naistel 58 cm, mõõdetuna õlanukist.

Tööistmel peab olema:

- kõrguse reguleerimise võimalus;
- õhuke, vetruv ja pehme iste;
- seljatoe reguleerimise võimalus.

Püstiasendis tehtava töö korral peab ajutise istumise jaoks olema kõrge iste või seismiseks tugi.