

## ÕPETAJA ABILEHT

### Kaitse oma keha koos Napoga: teine tund – selg

Selles tunnikavas käsitletakse AINULT mõnda tervisemõju teatud kehaosadele. Keha võivad mõjutada veel paljud muud tegurid, mida käsitletakse järgmistes tunnikavades.

#### **Napo filmis ... „Kergenda kandamit“**

Luu- ja lihaskonna vaevused on Euroopas kõige tavalisem tööga seotud terviseprobleem, mis puudutab miljoneid töötajaid. Tervelt 90 % inimesi tunneb elu jooksul seljavalu, kätevaevusi ja korduvast pingest tingitud vigastusi.

„Kergenda kandamit“ toetab ühtset lähenemisviisi luu- ja lihaskonna vaevustega toimetulekuks ning vajadust käsitleda kogu keha koormust, mis hõlmab kõiki pingeid, keskkonnategureid, nagu näiteks külmad töötingimused, töö tempot ja tõstetavad raskused.

Filmis näidatakse Napot mitmesugustes tööolukordades. Film koosneb 11 stseenist, mis kujutavad tüüpilisi olukordi töökohas.

#### **Mis on luu- ja lihaskonna vaevused?**

Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused on selliste kehaosade nagu lihaste, liigeste, kõõluste, sidemete, närvide, luude ja vereringe lokaalsed häired, mida põhjustavad või süvendavad peamiselt töötamine ning vahetu töökeskkond.

Enamik tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevusi on kumulatiivsed ning tulenevad korduvast, pika aja jooksul avalduvast suurest või väikesest koormusest. Luu- ja lihaskonna vaevused võivad olla ka akuutsed traumad, nagu näiteks luumurrud, mis tekivad õnnetusjuhtumi korral.

Need vaevused mõjutavad peamiselt selga, kaela, õlgu ja käsi, kuid võivad mõjutada ka jalgu. Mõned luu- ja lihaskonna vaevused, nagu näiteks randme karpaalkanali sündroom, on oma konkreetsete märkide ja sümptomite tõttu spetsiifilised. Teised vaevused on mittespetsiifilised, sest tunda on vaid valu või ebamugavust, kuid selge konkreetse vaevuse märke ei ole.



### Millest me räägime?

#### **Seljavaalu võib tekkida mitmesugustes tööolukordades, kuid on tavalisem järgmiste ülesannete sooritamisel:**

- raske füüsiline töö ning rasketööstuse tööd;
- raskuste käsitsi teisaldamine ebamugavates kohtades nagu näiteks tarne tööd;
- korduvad liigutused, nagu näiteks kaupade käsitsi pakkimine;
- kauakestev istumine ühes asendis, kui töökoht ei ole nõuetekohaselt korraldatud või töötajale kohandatud, näiteks töö arvutiga;
- pikaajaline või ebatasasel teel autojuhtimine, eriti kui iste ei ole nõuetekohaselt reguleeritud; raskete masinate käitamine võib viia ülemäärase raputamiseni.

#### **Füüsiline töö võib põhjustada seljaprobleeme; kahjustuse risk on suurem juhul, kui:**

- raske eseme on suur;
- seda kantakse kehast liiga kaugel;
- seda on raske käsitseda (liiga suur, kohmaka kujuga või raskesti haaratav);
- see on liiga kõrgel või liiga madalal (nt pea kohal).

#### **Peale selle võivad tervist kahjustada järgmised olukorrad:**

- inimene on tõstmise või eseme käsitlemise (nt raske eseme tõstmise) ajal kummargil;
- keha väändub tõstmise või käsitlemise ajal;
- ei kasutata õigeid (käsi- või mehaanilisi) seadmeid.

#### **Sellega on seotud näiteks järgmised riskid:**

- libastumine – raske eseme on suur ja nähtavus piiratud;
- libastumine/komistamine – põrand on libe või katki ning ei kanta sobivaid jalatseid;
- käru on ülekoormatud ja põhjustab õnnetuse (pakid võivad kukkuda ja inimesi vigastada);
- käru on kallakul, kus see kontrolli alt väljub.

#### **Risk on suurem siis, kui:**

- tehakse korduvliigutusi;
- liigutuste kiirus kasvab;
- liigutus nõuab pingutust;
- liigutus tehakse ebaõiges käeasendis;
- pausid on ebapiisavad;
- korduva töö kestus kasvab.



### **Seljavaalu võib suurendada muu hulgas järgmine füüsiline tegevus:**

- kummardamine, küürutamine või kükitamine, sh töö arvuti taga (vale asend);
- liiga raskete või suurte esemete tõstmine, esemete kandmine ebamugavas asendis;
- liiga suurte raskuste lükkamine, tõmbamine või lohistamine;
- töötamine üle tavapärase võimete ja piiride, eriti füüsilise üleväsimuse korral;
- valede tõstmisvõtete kasutamine;
- sirutamine, väänamine ja küünitamine;
- pikka aega samas asendis viibimine, nii et keha läheb pingesse;
- olukorrad, kus kogu keha vibreerib, vappub ja rappub.

### **Kuidas luu- ja lihaskonna vaevustega toime tulla?**

**Kui luu- ja lihaskonna vaevuseid ei ole võimalik vältida, enneta neid, hinnates vältimatuid riske:**

- kõrvalda riskid nende tekkekohas;
- kohanda töö konkreetsele inimesele;
- kohane muutuva tehnikaga;
- asenda ohtlik ohutu või vähem ohtlikuga;
- loo enda jaoks ennetuse kohta sidusad üldpõhimõtted, mis hõlmavad koor- must kogu kehale;
- pane rohkem rõhku pigem kollektiivsetele kui individuaalsetele kaitsemeet- metele;
- juhenda töötajaid õigesti.

### **Euroopa õigusaktid**

Luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise põhikomponente tunnustatakse ELi direktiivides, liikmesriikide eeskirjades ja hea tava juhendites. Direktiive täienda- vad Euroopa standardid (EN-standardid), mille põhjal direktiivide rakendamine toimubki.

### **Hea tava**

- Kui rasket eset tuleb tõsta põrandalt, kõverdage põlvi, nihutage tõstetav ras- kus keha lähedale ja tõstke see üles tõustes.
- Kui tõstate rasket eset selja taha, ärge väänake selga, vaid pöörake jalgadest kogu keha.
- Kui raske ese tuleb paigutada kõrgele tellingule, ärge painutage selga taha- poole, vaid kasutage nõuetekohast ja ohutut tõsteseadet.
- Kui raske ese on tõstmiseks liiga suur, kutsuge keegi appi!



*„Kaitse oma keha koos Napoga” esimeses  
tunnis tutvustatakse nahaga seotud riske.*