



Peavalu põhjused ja nende ennetamine kontoritöötajatel

*Egle Türk, terviseteaduse magister, kliiniline toitumishõustaja
Neuroloogiakeskus, peavalupoliklinik*

Tööl on oluline roll inimeste sotsiaalses elus. See võimaldab stabiilset sissetulekut, enesearengut ja loob sotsiaalse identiteedi, kuid mõjutab tihtipeale ka töötajate tervist. Tööl veedetakse suurem osa ärkvelolekuajast.

Peavalud on kogu maailmas sagedaseks arsti juurde pöördumise põhjuseks. Ametialadest on kasvava trendiga valgekraed, kes moodustasid 2011. aastal 47% tööga hõivatud elanikkonnast. Valgekraede all peetakse silmas seadusandjaid, kõrgemaid ametnikke ja juhte, tippspetsialiste, keskastme spetsialiste ja tehnikuid ning muid ametnikke. Enamik neist töötab igapäevaselt kontoritöö keskkonnas.

Vastavalt Hrenov'i (2007) magistritöö „Kontoritöötajate terviseriskidest Eestis“ andmetele kurtis sagedast peavalu esinemist 9,1% vastanutest. Ligi 47,7%-l oli peavalusid esinenud mõnikord. Neist 29,4% väitis, et peavalud olid põhjustatud töökeskkonna erinevatest teguritest.

Peavalud ohustavad kontoritöötajaid, kes on suurema osa tööpäevast samas asendis ning muutumatus keskkonnas. Kõige tavalisem peavalu põhjus töökeskkonnas on mingit liiki stress.

Pinge põhjused saab jagada kolme põhikategooriasse – ergonoomilised, sisekliimast lähtuvad ja individist lähtuvad. Üks tegur eraldi ei pea mõju avaldama, aga mitme teguri pikaajaline koostoime võib mõnedel inimestel peavalu põhjustada. Kõigepealt tuleks välja selgitada võimalik probleem, seejärel asuda seda lahendama.



Peavalu segab keskendumist ja häirib igapäevatoimetuste tegemist.

Foto: Google

Ergonoomilised tegurid

Ergonoomia on protsess, mille käigus sobitatakse töökoht töötaja isikupära ja vajadustega. Tuleb meeles pidada, et inimesed on erinevad ning sama tool või laud ei sobi kõigile. Sobimatu mööbel võib aga põhjustada sundasendit. Sellest tingituna võib juhtuda, et mõned lihased on ülevenitatud ja jäävad nõrgemaks. Lihased, mis peavad kompenseerima tekkinud ebakõla, on ülekoormatud ja töötavad viimasel piiril, et hoida õiget kehaasendit. Tagajärjeks on lihaste tasakaalustamatus, mis viib lihaspingeni ja verevoolu vähenemiseni lihastes. Tekkinud verevarustuse häire viib hapnikupuuduseni, mida tajutakse valuna – sageli peavaluna.

Arvutiga töötajad, kelle laud, tool, monitor või klaviatuur ei ole õigesti seadistatud, hoiavad oma lõuga pidevalt vales asendis. Selline asend koormab üle kaela eesmise osa lihased, mis muudab „vallandavad punktid“ ehk *trigger punktid* ülitundlikuks. Vallandavad punktid juhivad valu silma ümbruses, kõrvade taga ja kuklas. Peavalusid, mis on põhjustatud lihaspingest, nimetatakse pingetüüpi peavaludeks.

Töötajad, kes hoiavad telefoni kõrva ääres pead kallutades ja õlga tõstes, kaebavad sageli peavalu, valu ja tuimust kätes. See võib olla tingitud kaela süvalihaste ülekoormusest. Tuimus ja surisemine kätes viitab tavaliselt kontaktile närvijuurtega. Antud olukorra ennetamiseks tasuks kasutada „käed-vaba“ telefoni või seadistada telefon valjuhääldile.

Mõned nõuanded lihaste tasakaalustamatuse või ülekoormuse riski vähendamiseks:

- Lõua vale asendi ennetamiseks peab arvutiekraani ees istudes olema kael neutraalses asendis.
- Tooli seljatugi peab toetama nimmepiirkonda.
- Istumise asend peab olema sümmeetriline.
- Tuleks vältida pikka aega ühes asendis istumist.
- Tuleks teha lühikesi pause iga 45 minuti järel. Sirutage käed üles, kehast eemale selleks, et vältida kaelalihaste ja õlavöötme ülepinget.
- Tutvuge kaelalihaste pinget vähendamise harjutustega: <http://www.peavalu.ee/aid-24602/Harjutused-pinget%C3%BC%C3%BCpi-peavalu-leevendamiseks->
- 10 võimlemisharjutust, mida saab sooritada märkamatuult: <http://health.howstuffworks.com/wellness/diet-fitness/exercise-at-work/10-office-exercises-you-can-do-secretly.htm>
- Seljamassaaž tennisepalliga aitab pingetüüpi peavalude, lihasvalude jms puhul. Seisa seljaga seina poole, pane pall valutava koha keskpunkti. Suru selga vastu palli ja anna järele. Järgmisena masseeri lihaseid, selleks anna põlvedest järele ja liigu vastu seina üles–alla.

Peavalu võib olla põhjustatud ka sisekliimast



- **Õhu kvaliteet:** Nina limaskestast ja silmade kuivamise ennetamiseks peab olema õhus niiskust. Kuiv õhk võib suurendada peavalude tekke riski. Toataimed ja õhu niisutajad tagavad hapnikuvahetuse ja aitavad niisutada õhku, eriti suitsuses või suletud keskkonnas. Tugev konditsioneer või sundventilatsioon võib samuti põhjustada nina- või silmade limaskestast kuivust. Loomulikult ventilatsiooniks saab kasutada akna avamist ja ruumide tuulutamist puhkepauside ajal. Samuti võib õhuvahetuse eesmärgil hoida ust ajutiselt avatuna.

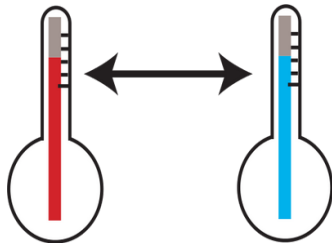


- **Valgustus:** Kontorid on sageli liiga eredalt valgustatud, mis võib põhjustada silmade väsimist ja peavalu, eriti otsmiku piirkonnas. Pimestavalt säravad tuled ja arvutiekraan sunnib silmi pingutama ning see omakorda põhjustab silmade ja silmaümbruse lihaste pinget. Olukorra saab lahendada näiteks arvutimonitori seadistamisega, LCD monitori vahetamisega LED monitori (ilma fluorestsentsvalgustuseta) vastu, vajadusel tumendatud klaasidega prille kasutusele võtmisega, valides endale parema asukoha kontoris. Silmadele saab anda puhkust vaadates aeg-ajalt arvutimonitorilt kaugusesse.

Kontorites kasutatakse tavaliselt fluorestseeruvaid tulesid, mis tekitavad nähtamatut värelust, mis võib olla üheks peavalu põhjustajaks. Võimalusel tuleks need asenda, lülitada valgustust vähemaks, kasutada väiksema võimsusega elektripirne (60-70 W). Loomulikku valgustust tuleks kasutada nii palju kui vähegi võimalik.



- **Müra:** Iga müraallikas, mis takistab keskendumist, on stressirohke. Seetõttu peab rohkem pingutama, väsitakse kiiremini ning töö tegemine võtab rohkem aega. Müra ei peagi väga tugev olema. Piisab valjemast vestlusest või koopiomasina mürast.



- **Temperatuur:** Kõrge temperatuur, vähene vee joomine ja sagedane kohvi tarbimine põhjustab vedelikupuudust ning võib samuti peavalu vallandada. Olukorda halvendab ka madala niiskusesisaldusega õhk. Külmas kontoris (alla 20 kraadi) tekib lihaspinge nii kehas kui kaelas ning õlad lähevad sundasendisse.



- **Tuuletõmbus:** Lahtine aken, tugev konditsioneer või sundventilatsioon võib mõjuda kehvasti.

Individuaalsed peavalu põhjustavad tegurid on igaühe jaoks erinevad:

- **Halb psühhosotsiaalne töökeskkond.** Võib põhjustada stressi ja teha inimest peavalude suhtes vastuvõtlikumaks. Pidev pinges olek mõjutab organismis hormone, mis kutsuvad esile „põgene või võitle“ reaktsiooni. Kontoritöötajad on sageli pidevas stressis, mis on tingitud tähtaegadest, töökoormusest ja keerulistest inimes-

tevahelistest suhetest. Pikaajaline pingeline põhjustab pidevat stressihormoonide vabanemist, mis koos lihasingega kaelas ja õlavöötmes võib suurendada peavaluriski.

- **Toitumine.** Söögikordade vahele jätmine põhjustab madalat veresuhkrutaset, mis võib olla stressoriks. Sel juhul väsitakse kiiremini, kui energiaravud ammendatakse ning lisandub ka vedelikupuudus. Päeva jooksul võiks tarbida 1 liitri vett. Ülejäänud vedelikukoguse saab inimene toidu ja joogiga.
- **Kofeiini mõju.** Peavalu võib tekitada sagedane kohvi tarbimine, aga ka järsk kohvist loobumine. Päeva jooksul on piisav üks tass kohvi. Kohvi koguste vähendamiseks tuleks tarbida iga päev üks tass vähem kohvi kuni jõutakse ainult ühe tassini päevas. Kui on plaan kohvist loobuda, võib selle alguses asendada musta teega ning järk-järgult minna üle mõõdukas koguses rohelise tee joomisele.

Tee värsket ingverit, sidrunit ja meega võib leevendada peavalu.

- **Kõrged kingakontsad.** Päev läbi kõrgetel kontsadel käimine võib tekitada lihaskaevusi või peavalu.
- **Olmekeemia.** Puhastusvahendid, parfüüm, lõhnaküünlad jms.
- **Kott.** Raske käekott, sülearvutikott, eriti ühel õlal kandes, tekitab lülisamba kaevusi, lihasinget kaelas ja soodustab peavalu. Raskusi tuleks kanda mõlemal kehapoolel võrdselt. Lahenduseks võiks olla kergema ja väiksema koti ostmine ning koti sisu üle vaatamine (ehk ei pea kõike kaasa kandma, vaid on võimalik osa asju tööle lauasatliisse jätta).
- **Viiruste periood.** Peavalu võib kaasneda haigestunud kolleegilt või kliendilt saadud ülemiste hingamisteede viirushaigusega.
- **Psühholoogiline seisund.** Meeleolu mõjutab kehaasendit. Stressitaseme suurenedes suureneb ka lihasinge kaelal ja õlavöötme piirkonnas. Tavaliselt tõstetakse õlad üles ning surutakse hambad kokku. Istutakse tooli serval, jättes alaselja toetuseta.

Vaata oma asend üle!

Lihasinge koos sundasendiga on sagedaseks pingetüüpi peavalu põhjuseks töö. Lihasinge takistab kaela vaba liikumist, tekib põletikuline reaktsioon ja suurem valu. Kahjustuda võivad ka teised lihased, liigesed ja närvid, mis põhjustab surinat, tuimust ja valu õlgades, kätes, randmetes, sõrmedes ja isegi seljas ja jalgades. Sageli toob peavaludele leevendust asendi korrigeerimine. See aitab vähendada peavalu tekkimise võimalust ja säilitada või parandada töötulemusi.

Tervise säilitamiseks ja peavalude ennetamiseks on oluline:

- Mõõduka koormusega liikumisharrastus. Liikumine tuleks sobitada oma igapäevaste harjumustega.
- Tasakaalustatud toitumine.
- Töö- ja puhkeaja tasakaalu leidmine.
- Lõõgastumisoskus.
- Piisav ööuni.
- Toetusvõrgustiku olemasolu (lähedased, toetavad kolleegid jt).

Kui peavalud on sagedased ja häirivad igapäevaelu, tuleks pöörduda perearsti poole, et selgitada välja põhjus.

Allikad:

Boyd, I. Headache - common causes of headaches in an office environment. Health IQ. Healthinsite.net.
<https://au.healthinsite.net/ContentViewerPane/ContentViewerPane.aspx?cookie=10016605&Content=1010&ContentType=2>

Hrenov, G. (2007). Kontoritöötajate terviseriskid seoses töökeskkonna ja töötingimustega. Magistritöö. Tervishoiu Instituut. Tartu Ülikool.

Kontoritöö. (2013). Töökeskkonnajuhend. www.Tööelu.ee

Office environment & worker safety & health. (2013). *Workplace Safety & Health Topics*. Centers for Disease Control and Prevention. The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH).

The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition (beta version). (2013). Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS). *Cephalalgia*, 33(9), 629–808.

Töövaldkonna areng 2010-2011. Sotsiaalministeeriumi toimetised nr 2/2012. Trendide kogumik.