



Seisva töö mõju ja tervisekahjustuste ennetamine

*Egle Heimonen, töötervishoiu tööinspektor
Kaja Tamm, teabespetsialist*

Paljudes ametites tuleb töötajatel teha tööd seistes. Suurem osa tööpäevast möödub püstijalu näiteks kaubandustöötajatel, ettekandjatel, postiljonidel, liinitöötajatel ning tervishoiutöötajatel.

Seisva töö halb mõju avaldub kehale peaaegu kohe. Pikaajaline seismine või kõndimine põhjustab või süvendab mitmeid tervisehäireid ning pehmete kudede vigastusi.

Näiteks võivad tekkida:

- jalatursed, jalavalud;
- villid;
- Achilleuse kõõluse põletik;
- veresoonte laiendid;
- põia ortopeedilised muutused, sh lampjalad;
- põlveprobleemid;
- alaseljavalu;

- kaela ja õlgade kangus;
- halb rüht;
- piiratud verevarustus;
- suurenenud risk põlve või puusa artroosi riskiks;
- lihasvalu ja -väsimus;
- kõrge vererõhk;
- südame- ja vereringe probleemid;
- rasedusprobleemid.

Nagu eeltoodud nimekirjast on võimalik täheldada, ei kannata seisva töö puhul ainult jalad. Uuringud on näidanud, et pidevalt seisevas asendis töötamine võib suurendada ateroskleroosi (arterite lubjastumise) ning kõrgvererõhutõve riski.

Eriti on püstijalu töötamise puhul ohustatud lapseootel naised. Kui rase naine on regulaarselt seisvas tööasendis enam kui kolm järjestikust tundi, võib see põhjustada enneaegset sünnitust ning lastel madalat sünnikaalu.



Foto: Virginia Kullasepp

Miks on seisev töö nii kahjulik?

Seisev tööasend kahjustab tervist suurel määral näiteks juhul, kui töötajal puudub praktiliselt üldse võimalus jalgu liigutada või kui seistakse kõval pinnal ning kantakse mittesobivaid jalatseid.

Sellise asendiga kaasneb lihastele, liigestele ja ligamentidele (sidemetele) ebasoodne staatiline koormus, lihaste poolt pehmete kudede kompressioon ning vedelike, sealhulgas venoosse vere, kuhjumine eeskätt alajäsemetesse.

Juhul, kui veri ja muud keha-vedelikud ei liigu korralikult, muutuvad veenid põletikulisteks ja/või põiad, pahklud ning sääred lähevad tursesse ning lihased hakkavad valutama. Eriti on see probleemiks lapseootel naiste puhul, kellel võib pikaajaline seisev asend vähendada verevoolu jalaveenidest südamesse ning sellest tingitult võib väheneda ka verevool emakasse.

Seisev tööasend ohustab näiteks:

- kaubandustöötajaid – müüjaid, kasapidajaid;
- liinitöötajaid;
- ettekandjaid ja klienditeenindajaid;
- juuksureid ja muid iluteenindajaid;
- postitöötajaid/postisorteerijaid;
- tervishoiutöötajaid;
- turvatöötajaid;
- koolitajaid (lektoreid, õpetajaid) jpt.

Millest sõltub terviserikke ulatus?

Seisvast tööasendist põhjustatud terviserikked sõltuvad töö iseloomust – kas töö nõuab pikaajalist staatilist paigal seismist, materjalide või kauba tõstmist, pikaajalist kõndimist vms.

Näiteks seostuvad veenilaiendid tavaliselt pikaajalise seismisega samas asendis ilma liigutamata, mis suurendab veenisisest staatilist rõhku.

Pidev kõndimine, eriti kõval pinnal, võib põhjustada progresseeruvat kahju luudele, sh kannale.

Supermarketi kassapidaja võib olla sunnitud halvasti kujundatud töökoha pärast seisma jalad fikseeritud asendis,

liigutades kaupa tõstes ainult ülakeha. Neljatunnise vahetuse jooksul võib kassatöötaja tõsta kokku kuni 2 tonni kaupa.

Mida saavad töötajad ise ära teha, et terviseprobleeme ennetada?

- Tuleks jälgida, et seismine vahelduks istumisega ning liikuda nii palju kui võimalik.
- Seistes hoida ühte jalga teisest eespool, mitte hoida jalgu kõrvuti.
- Perioodiliselt kanda keharaskust üle ühelt jalalt teisele.
- Töötades hoida ühte jalga teisest veidi kõrgemal (optimaalne on kasutada 15 cm kõrgust jalatuge).
- Kanda sobivaid tööjalanõusid:
 - madala kontsaga (alla 5 cm), toestavad ja mugavad jalatsid,
 - jalatsit, mis ei muuda põia kuju,
 - jalatsit, kuhu mahub ortopeediline sisetald, tallatugi või ortoos.
- Kanda puuvillaseid või villaseid sokke, et jalad saaksid hingata.
- Vajadusel langetada tervislikult keha kaalu (väiksem kehakaal vähendab koormust liigestele).

Mida saavad tööandjad ära teha?

- **Töökoha kujundamine**
 - Võtta kasutusele reguleeritava kõrgusega tööpinnad.
 - Tagada töötajale piisavalt ruumi, et ta saaks kehaasendit muuta.
 - Soetada jalatugi, mille abil saaks töötaja kanda keharaskuse ühelt jalalt teisele.
 - Täppistöö puhul võimaldada küünarnukituge.
 - Pakkuda võimalust teha tööd nii istudes kui ka seistes.
- **Tööprotsessi optimeerimine**
 - Tutvustada töötajatele ergonoomilisi töövõtteid ning rõhutada puhkepauside tegemise vajalikkust.
 - Kasutada töötajate roteerumist erinevate tööloikude vahel.
 - Vältida keha äärmuslikke

töösendeid (liigsed sirutused ja suure raadiusega painutused).

- o Valida sobiv töötempo.

- **Põrandapinna mõjuga arvestamine**

Kõige kahjulikumad on kõvad metall- ning betoonpõrandad. Jalasõbralikumad põrandakattematerjalid on aga puit, kork, vaipkate ja kumm. Batoon- või metallist põranda kahjuliku mõju vähendamiseks võib töökohad katta näiteks ergonoomiliste mattidega.

Ergonoomiline kummimatt on pehme ning seda saab kasutada seal, kus tööülesanded nõuavad töötaja pikaajalist seismist samal kohal. Ergonoomiline kummimatt ei väsita töötaja jalgu ning toetab tema rühti. Samas tuleb jälgida, et mattide servad ei põhjustaks komistamist ning neid oleks võimalik kergesti puhastada.

- **Isikukaitsevahendite kasutamine**

Oluline on kanda sobivaid jalatseid. Jalanõu ei tohi muuta põia kuju, selles peab olema varvastele piisavalt liikumisruumi, jalatsil peab olema pörutust vähendavad sisetallad ning kontsad ei tohiks olla kõrgemad kui 5 cm.

Spetsialistid leiavad, et vaatamata sellele, kas tööasend on istuv või seisev, ei tohiks see olla liiga pikalt staatiline. Kõige tähtsam on ennast regulaarselt liigutada.