

## Ergonoomiliste töövahendite kasutamine lihaskasvatamiseks ja valude ennetamiseks



**Ettevõtte:** Skype Technologies OÜ

**Parima praktika sihtgrupp:** kõik ettevõtte töötajad

### Probleem:

Töiseloomust tingituna peavad paljud töötajad veetma pikki päevi töölaua taga istudes. Seoses sellega võib esineda lihaskasvatamist, erinevate liigeste valusid ja stressi.

### Parima praktika tegevuse kirjeldus:

Ettevõttesiseses töökeskonnas heaolu uuringu ja töötajate tagasidede põhjal pidas Skype vajalikuks veelgi töökeskonda parendada. Lisaks juba olemasolevatele tavaliselt reguleeritavatele töölaudadele soetati ka ratastel liigutatavad mobiilsed elektrooniliselt reguleeritavad töölaudad ja istepallid, mille abil on võimalik ennetada ja parandada töötajate lihaskasvatamistest tingitud vaegusi.



Igaühel on võimalik valida endale sobiv töökeskond. *Fotod: Skype Technologies OÜ*

**Tulemused:**

Töötajatel on võimalus ilma liigse pingutuseta lauda liigutada ning vajadusel teha tööd püsti-asendis.

Ergonoomiliste töövahendite kasutusele võtmisega loodi lisavõimalus ennetada lihasväsimusi, mille käigus töötaja tugevdab kõhu-, selja- ja rindkere lihaseid, leevendab lülisamba (selja) stressi ning vähendab õlavöötme valulikkust. Töötajad kasutavad uusi töövahendeid igapäevaselt ning sellest tingituna on vähenenud lihasväsimuste kaebuste hulk ja töötajad on töökeskkonnas töötades õnnelikumad.