



## Füsioterapeudi kaasamine töötajate luu- ja lihaskonna seisundi hindamiseks

**Ettevõtte: AS Enics Eesti**

**Parima praktika sihtgrupp: kõik töötajad**

### Probleem

650 töötajataga ettevõttes esineb väga palju erinevat tüüpi luu- ja lihaskonnaaegusi, mis kõik ei pruugi olla tingitud tööst, kuid võivad mõjutavad suurel määral töötulemusi.

Töötervishoiuarsti läbivaatuste tulemuste soovitusel sagesid erinevate luu- ja lihasvaevuste vastu mõeldud tegevused nagu ujumine, massaaž, võimlemine.

Sealt tulenevalt mõistsime, et töötajad vajavad personaalsemat lähenemist, konkreetse probleemi teadvustamist ja täpsemate abinõude selgitamist ja tutvumist.

### Parima praktika tegevuse kirjeldus

Juhtkonna koosolekul otsustati, et probleemi olemusega tegelemiseks on vaja läheneda oluliselt täpsemalt ja isikupõhiselt. Selleks võttis töökeskkonnaspetsiaalt ühendust erinevate füsioterapeutidega, kelle seast leiti koostööpartner.

Kuna ettevõttes toimub töö vahetustega, siis füsioterapeudi ettevõttes viibimise aeg viidi vastavusse tööajagraafikuga.

Füsioterapeudi vastuvõturuum sisustati samade abivahenditega, mis on olemas ka töötajatele kättesaadavas võimlemisruumis





(varbsein, posupall, linnid, erinevad võimlemispallid). Füsioterapeudil oli kasutada lisaks ka massaažilaud hindamaks täpsemalt töötaja seisundit.

Külastuse lõpus saavad töötajad endale personaalse soovitus-harjutuskava. Kõik harjutused, mis töötaja soovituslehele kirja pannakse, proovitakse ka koos füsioterapeudiga läbi.

Füsioterapeudi külastamine toimub tööajal (tööaeg ei katke) ja töötajale kompenseeritud kujul - ettevõtte tasub 50% füsioterapeudi vastuvõtukulust.

Veendumaks, et harjutuskava on sobilik ja annab tulemusi oleme planeerinud kõikidele soovituslehele saanutele korduva füsioterapeudi külastuse (aasta pärast).

## Tulemused

Pärast füsioterapeudi juurest käimist oskavad töötajad rohkem tähelepanu pöörata tegevustele, mis võivad luu- ja lihasvaegusi tekitada (korduvliigutused, vale tõstmisasend jms). Tänu teadlikuse tõusmisele suudavad nüüd töötajad ka neid tegevusi vältida või vähendada, tänu millele terviseriskide teke väheneb.

Seda teadlikust saavad töötajad kasutada ka väljaspool tööaega.

Füsioterapeudi poolt kirjutatud soovitused jäävad alles ka ettevõttele, mida on võimalik korduvkülastusel jälle kasutada ja mille põhjal on võimalik teha ka soovituste ja harjutuste tõhususe analüüs (*Kas soovitatud harjutused on realselt ka abi andnud?*).

