



Selja tervis

Ettevõte: AS Sillamäe SEJ

Parima praktika sihtgrupp: arvutiga töötajale, autojuhile jne, kes töötavad peamiselt istudes, puutuvad iga päev kokku koormusega, mis ei tundu ülejõukäiv. Kuid kehvast koormusest tekivad organismis muutused, mis tulevad ilmsiks alles pika aja pärast.

Probleem

Töökeskkonna mõju selja tervisele. Juhendamise ajal selgitatakse, et tööülesandeid tuleks täita võimalikult heas asendis. Aga mis on see hea asend? Töö istuvas asendis tuleb arvestada tooli kujuga millel töötaja istub. Asend, milles töötaja istub avaldab suurt koormust töötajalaseljale. Pika tööpäeva lõpuks on paljud töötajatest kogunud kaela õla ja seljavalu. Istudes laua / rooli taga võib võtta tunde enne kui märgatakse asendit vahetada. Istumine ühes asendis on kahjulik kahest aspektist lähtuvalt: vähene energiakulu ja kogu keha pinges olek kui istumisasend ei ole sobiv. Selle tagajärjel halveneb lihaste verevarustus ning algul tuntakse ebamugavustunnet ja väsimust, hiljem valu.

Parima praktika tegevuse kirjeldus

Laua / rooli taga istudes aitab hoia selg sirge seljahoidja. Seljahoidja sätitakse töötooli seljatugi kohal, nii et säiliks lülisamba nimmenõgusus.

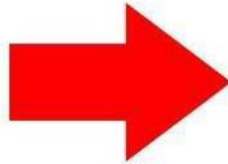




TÖÖINSPEKTSIOON

Tulemused

See omakorda vähendab seljavalu kordumise tõenäosust.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks