

## **Liigete ülekoormuse vaevuste vähendamine abivahendite rakendamise kaudu**



**Ettevõte: Põltsamaa Felix**

**Parima praktika sihtgrupp: liinitöölised, transporditöölised ja mehhaanikud**

### **Probleem:**

Töötajatel, kes tõstavad pidevalt raskusi, näiteks mahlaplokke kaaluga 12 kg, või koorivad kõrvitsaid, on pidev koormus randmeliigestele. Transporditöölised, autoklaaviga töötajad ja mehaanikud tõstavad pidevalt raskusi ning neil on pidev koormus seljalülisambale.

### **Parima praktika tegevuse kirjeldus:**

Töötajatele, kes tõstavad pidevalt raskusi osteti liigete ülekoormuse vähendamiseks randmesidemed. Seljavigastuste vältimiseks osteti autoklaaviga töötajatele, mehaanikutele ja transporditöölisele seljatoetusvööd. Puhkeruumi osteti lamamistool ja massaažipadi.

### **Tulemused:**

Seoses randmesidemete ja seljatoetusvööde kasutamisega on vähenenud töötajatel käerandme- ja seljavaevused. Puhkepauside ajal saavad töötajad lamamistoolil selga puhata ja vajadusel kasutada massaažipatja.



Liigesevaevuste vähendamiseks võeti kasutusse seljatoetusvööd (vasakpoolne foto), lamamistool massaažipadja (parempoolne foto) ning randmesidemed (alumine foto). Fotod: Põltsamaa Felix

