

## Töökeskonna parimad praktikad

Tervisedendus

 Tööinspektsioon

## Kutsehaiguste ennetamine tervisevõimlemise abiga

**Ettevõtte: Vikan Estonia AS**

**Parima praktika sihtgrupp: õmblejad**



### **Probleem:**

Enamik töötajatest töötab sundasendis ning teeb päeva jooksul korduvaid liigutusi. Õmblemise ajal avaldub suur pingeline kaelale, õlavöötmele ja silmadele. Kuna töötajad kasutavad igapäevaelus ühtesid ja samu lihasgruppe, võib selliselt pikaajaliselt töötades lõpptulemusena välja kujuneda kutsehaigus.

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

Ettevõttesse kutsuti füsioterapeut, kes rääkis võimlemise vajalikkusest ning näitas ette praktilisi harjutusi, kuidas on võimalik tervisevõimlemisega ennetada terviseriskide teket. Samuti tehti ka koos mõningaid harjutusi. Nüüd on töötajatel olemas teadmised ja oskused, kuidas enda erinevaid lihasgruppe treenida ja venitada.

Lisaks on ettevõttes võimalik kõigil töötajatel saada kohapeal massaaži.



Mõned harjutused lihasgruppide treenimiseks ja lõõgastamiseks. *Fotod: Vikan Estonia AS*

### **Tulemused:**

Iga töötaja saab nähtut ja õpitut oma igapäevaelus rakendada ja seeläbi kutsehaigusi ennetada.