

Füüsilisest ülekoormusest tulenevaid haigusi aitab vältida õige tööasend ja lõdvestus

*Egle Heimonen
töötervishoiu tööinspektor*

Eestis diagnoositud kutsehaiguste „edetabelis“ hoiavad kindlalt esikohta füüsilise ülekoormuse tõttu kujunenud haigused, mille ennetamisel on oluline roll ergonoomiliste töövõtete kasutamisel ja õigel lõdvestusel.

Ülekoormushaiguste põhjuseid on erinevaid:

- näiteks võib haigus tekkida töö ebaratsionaalsest organiseerimisest,
- valedest töövõtetest,
- vigadest raskuste käsitsi teisaldamisel,
- pikaajalisest viibimisest sundasendis,
- üksikute lihasrühmade staatilisest pingest,
- korduvatest samalaadsetest liigutustest ja liigväsimumest.

Mõne jaoks on need kerged häired, mis oluliselt igapäevaelu ei mõjuta. Teised peavad aga seetõttu otsima abi arstilt, puuduma töölt ja viibima haiglas. Sellised häired võivad muutuda kroonilisteks ja suurendada invaliidistumise ohtu. Raske on töötada, kui kogu keha või mõni lihasgrupp on väga väsinud: liigutuste koordineerimine on raskendatud ning lihaste töövõime langetatud. Esmaseks ülepinge tunnuseks on väsimus.

Selle aasta veebruaris diganoositi 43-aastaselt naisterahval kutsehaigusena kaela, õlavöötme ja käte müofastsiaalsed valud, epikondüliidid (terav valu küünarvarre piirkonnas) ja lumbalgia (nimmevalu). Kokkuvõtlikult ülekoormushaigus, mis avaldus organismi erinevates piirkondades.

Kutsehaiguse diagnoosimise ajaks oli ta ettevõttes töötanud kokku kümme aastat, see periood on määratud ka kutsehaiguse väljakujunemise perioodiks. Kutsehaige töötas kontrolöri ametikohal erinevates mõõtudes detailide tootmisliinil. Kümne tööaasta jooksul töötas ta mõnel teiselgi ametikohal samas ettevõttes. Töötervishoiuarstid tegid kindlaks, et kutsehaiguse

põhjustasid erinevad ohu-tegurid, milleks antud juhtumi puhul olid raske füüsiline töö, raskuste teisaldamine ning keha ja käte roteeruvad ja korduvad liigutused. Uurimise käigus lisandusid ohutegurite hulka veel kiire töötempo ja pikad töv-ahetused.

Lühikesed puhkepausid ei võimalda taastumist

Kutsehaige tõi oma seletustes välja, et puhkepausid olid lühikesed ja keha ei jõudnud seetõttu pidevast koormusest taastuda. Tõstetavate detailide mõõdud ja raskused olid olenevalt tellimustest väga erinevad. Kuna detailid olid klaasist, siis oli materjal juba iseenesest raske ning õrna detaili tuli erilise ettevaatlikkusega teisaldada. Kutsehaige tööülesandeks oli toodete kvaliteedi kontrollimine, seejuures oli vajalik detaili pöörata enne, kui see teisele liinile tõsteti. Töö iseloomust ja tootmisprotsessist oli tingitud sage ülakeha pööramine ja kummardamine. Selliselt tekib staatiline pinge seljas, kaelas ning õlavöötmes.

Töötajat ei olnud juhendatud kasutama ergonoomilisi töövõtteid või tegema puhkepausidel lõõgastusharjutusi. Viimane peaks olema töötervishoiuarsti või teenusepakkuja ülesanne, kui tööandja pole ise pädev seda tegema.

Tööandja ja töötaja seletused töötingimuste suhtes pidasid paika ning toetasid ja täiendasid teineteist. On tõene fakt, et töötaja töös esines korduvaid liigutusi ja raskuste teisaldamist, töökeskkonnas oli tuuletõmmed ja tööpäevad olid pingelised. Töötajale olid väljastatud kõikvõimalikud isikukaitsevahendid, ka joped, flüüsid ning vestid, et töötaja ei külmetuks.

Töötaja suunati esmasele tervisekontrollile alles 2005. aastal, ehk viis aastat pärast ettevõttesse tööle asumist. Juba esimesel tervisekontrollil tehti tähelepanekuid töötaja tervises seisundi kohta ning soovitati taastusravi. 2007. aasta tervise-

Enamiku kutsehaigusjuhtumite uurimisel selgub, et töötajaid ei ole juhendatud ergonoomiliste töövõtete või -tööasenditega töötama.

Mis juhtus?

kontrollis piirati raskuste teisaldamist (mitte tõsta üle 2-3 kg), samuti oli vastunäidustatud korduvliigutuste tegemine ja talle soovitati kergemat tööd. 2008. aasta otsusesse olid märgitud puhkepausidel lõõgastusharjustuste sooritamine ning perioodiline ravikuur (massaž, ujumine jms). Viimase (s.o 2009. aasta) tervisekontrolli otsusega on vastunäidustatud üle 5 kg raskuste tõstmine. Töövõime säilitamiseks on vajalik massaž, ujumine ja taastusravi.

Tervist tuleks kontrollida juba töötaja ametisse asumisel

Nagu näha, siis esimesest tervisekontrollist alates hakati töötajal piirama teatud tegevusi, kuni selleni, et ta pidi ettevõttest lahkuma, kuna tööandjal ei olnud võimalik talle pakkuda tema terviseseisundile vastavat tööd. Kuid nüüd jääbki selgusetuks, kas töötajal olid terviseprobleemid juba ettevõttesse tööle asumisel või kujunesid kutsehaiguse nähud välja seal töötamise ajal. Seepärast olekski pidanud esimese tervisekontrolli läbi viima juba tema tööle asumisel.

Kutsehaigus on töökeskkonna ohutegurist või töö laadist põhjustatud tervisekahjustus, mis on kantud kutsehaiguste loetelusse. Kutsehaiguse oluliseks tunnuseks on pikkamööda ja järk-järgult süvenev protsess, mille põhjustajaks on kestvalt üle 5 aasta toiminud töökeskkonna ohutegurid.

Olen enam kui veendnud, et kutsehaiguse tunnustega töötajaid on meie seas rohkem, kui juhtumeid esile kerkib. Töötajad ei pruugi seostada näiteks lihtsat liigesevalu otseselt tööga - ikka arvatakse, et küllap tuleneb see ilmamuutusest. Arsti poole pööratakse alles siis, kui organismi taluvuspiir on mitmeid kordi ületatud ning siis on kutsehaiguse diagnoos kerge tulema. Enamiku juhtumite uurimisel selgub, et töötajaid ei ole juhendatud ergonoomiliste töövõtete või -asenditega töötama, kuigi see on juhendamise juures oluline peatuspunkt. Samuti unustavad töötajad ära, et puhkepauside ajal tuleb lihaseid lõdvestada. Paha ei tee ka paar venitust-painutust.