

Uuring: ka lühiajaline võimlemine vähendab oluliselt kontoritöötajate kaela- ja õlavaevusi

Kontoritöötajate tööst tulenev kaela- ja õlavalu võib vähendada töö tulemuslikkust, suurendada ravikulusid ja põhjustada pikaajast töölt eemalviibimist. Taani teadlaste hinnangul aitaks oluliselt riske maandada aga ka juba 2 minutit võimlemist päevas.

Taani töökeskkonna uurimiskeskuse (Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø) teadlase Lars L. Anderseni sõnul kannatavad umbes pooled arvutiga töötavad kontoritöötajad kaela- ja õlapiirkonna valude käes. Uurides 198 valusid kannatavat kontoritöötajat, avastasid Andersen ja tema kolleegid, et vaevuste vähendamiseks piisab lühiajalisest regulaarsest võimlemisest. „Kuigi järjepidev kehaline aktiivsus on heaolu aluseks, suudavad vaid vähesed püsivalt piisavalt mitmekülgseid harjutusi teha. Seepärast panime kokku võimlemisprogrammi, mis oleks nii lihtne ja kõigile jõukohane kui võimalik,“ selgitas Andersen.

Teadlased koostasid harjutused, mille käigus tuli kasutada elastsest materjalist venitatavat sportimisvahendit kasvatamaks lihaste treenitust. Uuringu-grupp jaotati kolmeks – üldse mitte harjutusi tegev grupp, igal tööpäeval 2 minutit harjutusi tegev grupp ja igal tööpäeval 12 minutit harjutusi tegev grupp. Kümne nädala järel olid kahes igapäevaselt võimelnud grupis oluliselt vähenenud valunähud ning seejuures polnud märgatavaid erinevusi rohkem ja vähem võimelnud gruppide vahel. Kogu uuringuperioodi jooksul jäi harjutuste tegemisele truuks umbes 65% testrühmast.

„Lihtsate harjutustega, mida tehakse 2 minuti jooksul päevas, on võimalik oluliselt vähendada kaela- ja õlavalusid kontoritöötajatel, mis pikemas perspektiivis võib suurendada tööviljakust ja vähendada tervishoiukulutusi,“ ütles uuringut juhtinud Andersen.

Allikas: www.arbejdsmiljoforskning.dk