



Tänapäeva haigus – istuv eluviis

Kaja Niinlaup, tervishoiu tööinspektor

Ergonoomia eesmärgiks on tänapäevases mõistes töövahendite, -keskkonna ja -protsessi optimeerimine vastavalt töötegija füüsilistele, psüühilistele ning sotsiaalsetele oskustele ja võimetele. Tulemuseks peaks olema ohutu ja produktiivne töö ning terve ja töövõimeline töötaja.

Tehnoloogia kiire areng ning seetõttu töökeskkonnas toimunud muutused on toonud kaasa istuva eluviisi, mis on muutunud tõsiseks probleemiks. Inimesed veedavad järjest rohkem aega istudes, nii tööl kui ka kodus olles. Kehalise vormi eest hoolitsemiseks tuleb tegeleda aga dünaamilist ehk vahelduvat lihastööd pakkuva tegevusega. Inimese lihaskonda võib pidada teiseks vereringeks, kuna see aitab südamel vereringet töös hoida ning liigutada koevedelikke.

Lihaskonna ülesanne on vahelduvate pingutustega liikumise tootmine. Paigal istumine nõuab lihastelt jätkuva pinge hoidmist ning see lülitab justkui „teise südame“ välja. Seetõttu muutuvad kõik protsessid kehas aeglasemaks, mis ongi paljude haiguste algpõhjuseks. Tekkida võivad kaela-, turja- ja seljavalud; vererõhu-, südame-, ainevahetus- ja sooleprobleemid; diabeet; immuunsüsteemi nõrgenemine; kehakaalu tõus.

Inimese keskmine eluiga on tõusutrendil, ent kui kvaliteetne on see lisa-aeg ja kuidas saaksime ise oma käitumisega parema tervise heaks panustada? Mida teha selleks, et pidevalt istumist või seismist nõudev töökoht oleks pikemas perspektiivis töötaja tervist säästev ning samas teda motiveeriv? Kuidas saaks tööl oma elukvaliteeti parandada?

Mõned nõuanded

- **Liigu!** – kui töö on istuva iseloomuga, siis tuleb leida aega seisupausideks. Kontoritöötajad peaksid ennast liigutama iga 30 minuti tagant. Inimesed, kellel on aga seisuv töö, peaksid iga 30–60 minuti järel andma kehale puhkust ja istuma. Sellised pausid ei pea olema pikad, piisab isegi 30 sekundist. Oluline on, et neid tööpäeva kestel tehakse ning sagedasti. Pauside ajal tuleks teha ka teisi liigutusi – õlaringid, käte vibutamine, venitamine, painutamine jne. Samas hoones asuvale kolleegile helistamise asemel parem kõnni tema juurde.



Kontoritool ei ole nii ohutu kui näib.

Foto: SXC

- **Muuda kehaasendit** – kui töötoolilt ei ole tööülesannete tõttu võimalik vahepeal ära käia, siis liiguta ennast toolil. Näiteks istu tooli etteotsa, siis jälle tahapoole, pane jalad risti ja siis jälle vastupidi, lase keha kõssi ja siis siruta taas. Kui sa pead enamuse ajast seisma, siis liiguta näiteks puusi, tee põlvetõsteid, jalgade vibutamist ette ja külgedele.
- **Joo vett** – piisavas koguses vee joomine parandab vereringet ning aitab mineraale ja hapnikku kehas laiali kanda. Joo vett väikestes kogustes ja tihti.

Sagedased lühikesed pausid tööpäeva kestel aitavad hoida inimese keha ärkvel ning on seeläbi kasulikud, kui näiteks päev otsa ainult istuda või seista ning tööpäeva lõpus teha 45–60 minutiline treening. Seda põhjusel, et päeva jooksul tehtud kahju ei ole võimalik enam pärast heastada. Lühikeste pausidega aga saab tavapärasest rutiinist muuta ja keha ergutada. Pausid tuleks teha igas töötunnis 5–10 min.

Kasulikud harjutused

ÜLASELJALE, RINNALE JA ÕLGADELE

1. Istu toolil sirge seljaga.
2. Tõsta sõrmseongus käed kuklale.
3. Hoi küünarnukid kõrvadega samal kõrgusel.
4. Lükka küünarnukke tahapoole nii palju kui võimalik (valus ei tohi olla), surudes abaluid kokku.
5. Puhka.
6. Tee veel kolm kordust.

VENITUS KAELALE

1. Istu toolil sirge seljaga, hoi pea otse ja vaata otse ette.
2. Hoi keha paigal.
3. Liiguta pead tahapoole nii kaugele kui võimalik.
4. Liiguta pead ettepoole.
5. Tee veel kolm kordust

VENITUS JALGADELE JA ALASELJALE

1. Istu ja siruta üks jalg otse enda ette.
2. Painuta jalalaba enda suunas, varbad on suunatud lakke.
3. Hoi painutust 5 sekundit ja siis vabasta jalg algasendisse.
4. Tee veel kolm kuni viis kordust kummagi jalaga.

LÕÕGASTUS SILMADELE

1. Keskendu vaatega võimalikult kaugele objektile.
2. Liiguta silmi ja vaata muid kauguses olevaid objekte.
3. Too pilk tagasi arvutiekraanile.
4. Korda harjutust kogu tööpäeva jooksul

MASSAAŽ KÄSIVARTELE

1. Istu laua taga.
2. Aseta käsivars enda ette lauale, peopesa allapoole.
3. Vajuta teise käe põidlagala laual olevat käsivart suunaga randmest küünarnukini ja tagasi.
4. Tee veel kolm kordust.
5. Korda teise käega.

HARJUTUS SELJALE JA PUUSADELE

1. Seisa väikeses harkseisus.
2. Aseta peopesad alaseljale.
3. Hoi lõuga rinna suunas.
4. Keskendu enda ees olevale objektile.
5. Painuta tahapoole, toetades alaselga kätega.
6. Ära lukusta oma põlvi, hoi põlved pehmed.
7. Hoi asendit 5–10 sekundit.
8. Tee veel kolm kuni viis kordust.

Allikas: Marit Pajulaid