



Regionaalhaigla

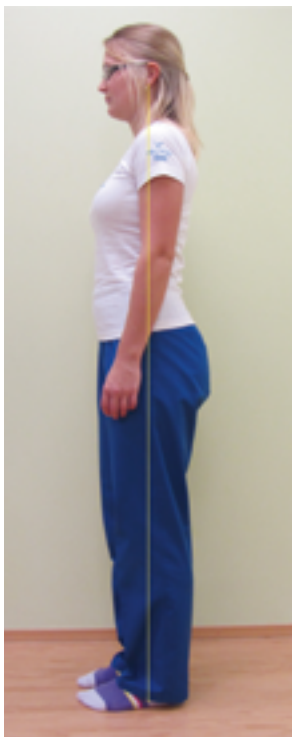
Ergonoomika töökohal

Ergonoomiline seismine, istumine
ja tõstmine

Üldkehaline jõutreening algajatele

Venitusharjutused

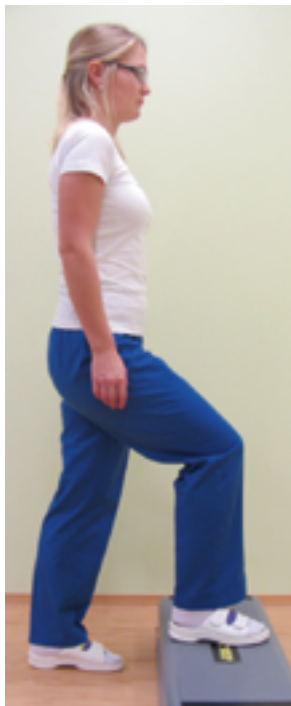




Aktiivset rühti hoides peaksid nii pea kui ka kõrvad olema õlgade kohal ning õlgu peaks hoidma puusade, põlvede ja hüppeliigestega ühel sirgjoonel.

Selleks hoidke keha sirgena, pinguldades kergelt tuhara, selja ja kõhulihaseid.

Aktiivse seismise teeb oluliselt lihtsamaks ühe jala asetamine ette kõrgendatud alusele. See hoiab vaagnavöödet stabiilsemana.



2

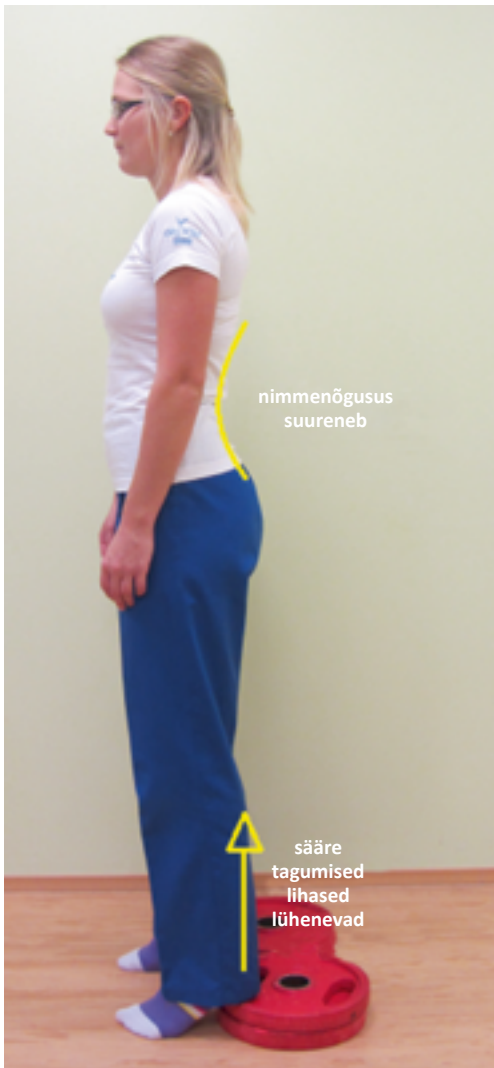
Ühes asendis pikalt seisemisel häirub jalgade verevarustus. Selle ennetamiseks andke jalgadele kordamööda puhkust ja liigutage neid.



Hästi mõjub keharaskuse jalalt-jalale ja varvastelt-kandadele viimine ning istudes sirgete jalgadega pöidade painutamine ja sirutamine.

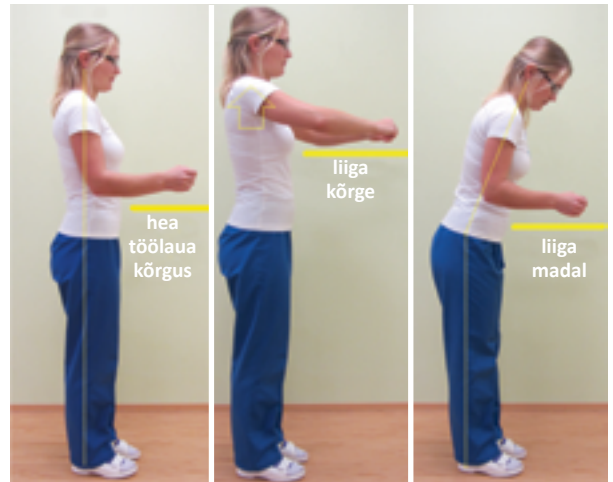


3



Pikalt seistes jalanumber suureneb ning kingad võivad päeva teisel poolel kitsaks jääda. Selle vältimiseks ostke number suuremad jalanõud, mis laseksid varvastel vabalt liikuda. Seistes töötamisel on soovitatav kanda madala kontsaga jalanõusid. Kõrge konts lühendab sääre tagumisi lihaseid ja suurendab selja nimmeosa nõgusust, raskendades seeläbi aktiivse rühi hoidmist.

Töölaua taga seistes jälgige töölaua kõrgust keha suhtes. Laua kõrgus on õige siis, kui kehatüvi säilitab sirge asendi ja käed toetuvad vabalt lauale nii, et küünarliigesed on täisnurga all.



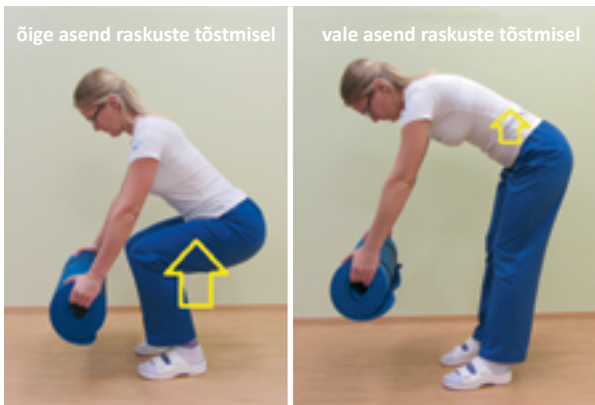
Kui sama laua taga töötavad erineva pikkusega inimesed, siis on soovitatav kasutada jalge all kõrgendust, mis pikkuse erinevused ühtlustab.



Istumisel on koormus seljale minimaalne, mistõttu istumise rühi võib valida enda mugavuse järgi ja seda aeg-ajalt varieerida.



Raskuste tõstmisel kasutage jalalihaste jõudu, hoides selja sirgena. Kaugelt tõstmine pole soovitatav.



Raskuste teisaldamisel ühelt tasapinnalt teisele hoidke raskust keha lähedal. Mida kaugemal ja kõrgemal raskus keha enda raskuskeskmest asub, seda suurem koormus on seljale. Raskusega pööramisel pöörake kaasa terve kehaga, vältige ülakeha pööramist alakeha suhtes!



Märksa lihtsam on raskuseid teisaldada koos kaasasega. Suuremate raskuste tõstmisel ja teisaldamisel paluge kindlasti kolleegilt abi.



Üldkehaline jõutreening algajatele

Üldkehaline jõutreening suurendab koormustaluvust, lihasjõudu ja vastupidavust ning aitab ennetada kutsehaiguseid ja töövigastusi. Alljärgnevalt leiate valiku harjutusi, mis treenivad kõiki suuremaid lihasgruppe. Sooritage harjutusi 3–4 korda nädalas, korraga 3–4 seeriat kuni lihasväsimuse tekkeni (10–20 kordust). Tehke harjutusi aeglases tempos. Pingutuse ajal hingake välja, harjutusi tehke ärge hoidke hinge kinni.

Kätekõverdused



Treenitavad lihasgrupid: käe-, õlavöötme- ja rinnalihased.

Algasend: toetuge põlvedele ja sirgetele kätele, hoides kehatüve ühel sirgjoonel.

Sooritamine: kõverdage käsi ja laske ülakehal aeglaselt alla vajuda, seejärel suruge käed uuesti sirgu, tõstes ülakeha tagasi üles.

Ülakeha tõsted



Treenitavad lihasgrupid: selja- ja õlavöötmelihased.

Algasend: lamage kõhuli, käed ette sirutatud.

Sooritamine: tõstke ülakeha ja kõverdage käed, lähendades abaluid ja küünarnukke. Minge tagasi algasendisse.

Puusatõsted



Treenitavad lihasgrupid: alaselja-, tuhara, reie- ja säärelihased.

Algasend: lamage selili, puusad ja põlved kõverdunud, tallad maas.

Sooritamine: pingutage tuharalihaseid ja tõstke puusad üles, toetudes võrdselt mõlemale jalale ja ülaseljale. Minge tagasi algasendisse.

Küljelihaste tugevdamine



Treinitavad lihasgrupid: reie-, tuhara- ja kõhulihased.

Algasend: lamage külili, alumine jalg ja käsi kõverdatud, pealmine jalg ja käsi sirged, kehaga ühel joonel.

Sooritamine: kõverdage ja lähendage pealmine käsi ja jalg, pingutades samal ajal kõhulihasi.

Jala sirutused



Treinitavad lihasgrupid: kõhu-, puusa- ja reie lihased.

Algasend: lamage selili, tõstke kõverdatud jalad üles, toetage kätega vaagnavöödet, suruge selg vastu maad.

Sooritamine: sirutage aeglaselt ühte jalga, hoides selga vastu maad. Minge tagasi algasendisse ja korrake harjutust teise jalaga.

Vastaskäe ja -jala tõsted



Treinitavad lihasgrupid: kõhu-, selja- ja tuhara lihased.

Algasend: olge toengpõlvituses, käed asetatud õlgade ning põlved puusade alla. Hoidke selg neutraalasendis!

Sooritamine: tõstke vastaskäsi ja -jalg kehaga ühele joonele, hoides selg ja kael sirgena. Hoidke asendit 5 sekundit, seejärel vahetage kätt ja jalga.

Venitusharjutused

Sääre kaksköhtlihase venitus



⊘ **NB!** Ärge pöörake venitatavat jalga!

Säärelihaste venitamine on eriti oluline pärast pikka seismist!

Venitused:

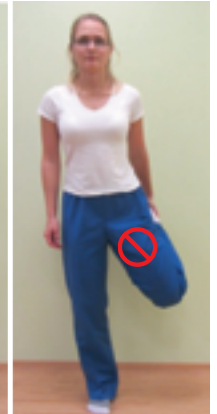
- parandavad vereringet ja lihaste ainevahetust;
- vähendavad veenilaiendite ja lihaskrampide tekkemiski.

Reie tagumise rühma lihaste venitus



⊘ **NB!** Hoidke selg sirge!

Reie eesmisteh lihaste venitus



⊘ **NB!** Hoidke venitatav jalg kehaga ühel joonel, reis ei tohi liikuda kehast ettepoole ega kõrvale!

Puusapainutajalihaste venitused



⊘ **NB!** Jälgige, et põlv ei liiguks varvastest ettepoole, ette painutatud jala tald toetub põrandale. Venitus on tunda tagapool asetseva jala puusalihastes.



Reie lähendajalihaste venitused



Tuharalihaste venitused



⊘ **NB!** Hoidke pea matil ning vältige kaela üleliigset pingutamist.



Häired reie- ning tuharalihaste toonuses ning elastsuses on otseselt seotud alaseljavaludega.

Venitused:

- vähendavad seismisel või istumisel jalgades ning seljas tekkivaid lihaspingeid;
- kiirendavad lihaste taastumist.

Rinnalihaste venituseks



⊘ **NB!** Vältige pea liikumist ette.

Õla eesmise osa venituseks Kaelalihaste venituseks



Rinnalihase ning õla eesmise poole lihaste venitamine:

- vähendab kätega sundasendis töötamisel tekkinud lihaspingeid;
- parandab käte verevarustust ning innervatsiooni;
- normaliseerib hingamismustrit.

Küljelihaste venituseks Õla tagumise osa venituseks



Selja ülaosa venituseks



Selja- ning küljevenitus leevendab esemete tõstmisest tekkinud lihaspingeid ning õlavöötme lihaskonna ülekoormust.

Infomaterjali koostasid
füsioterapeudid Renate Aros ja Taavi Metsma.

Koostanud:
SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee
info@regionaalhaigla.ee

Patsiendiõpetuse on kooskõlastanud SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
õenduskvaliteedi komitee 18. mail 2021. a.