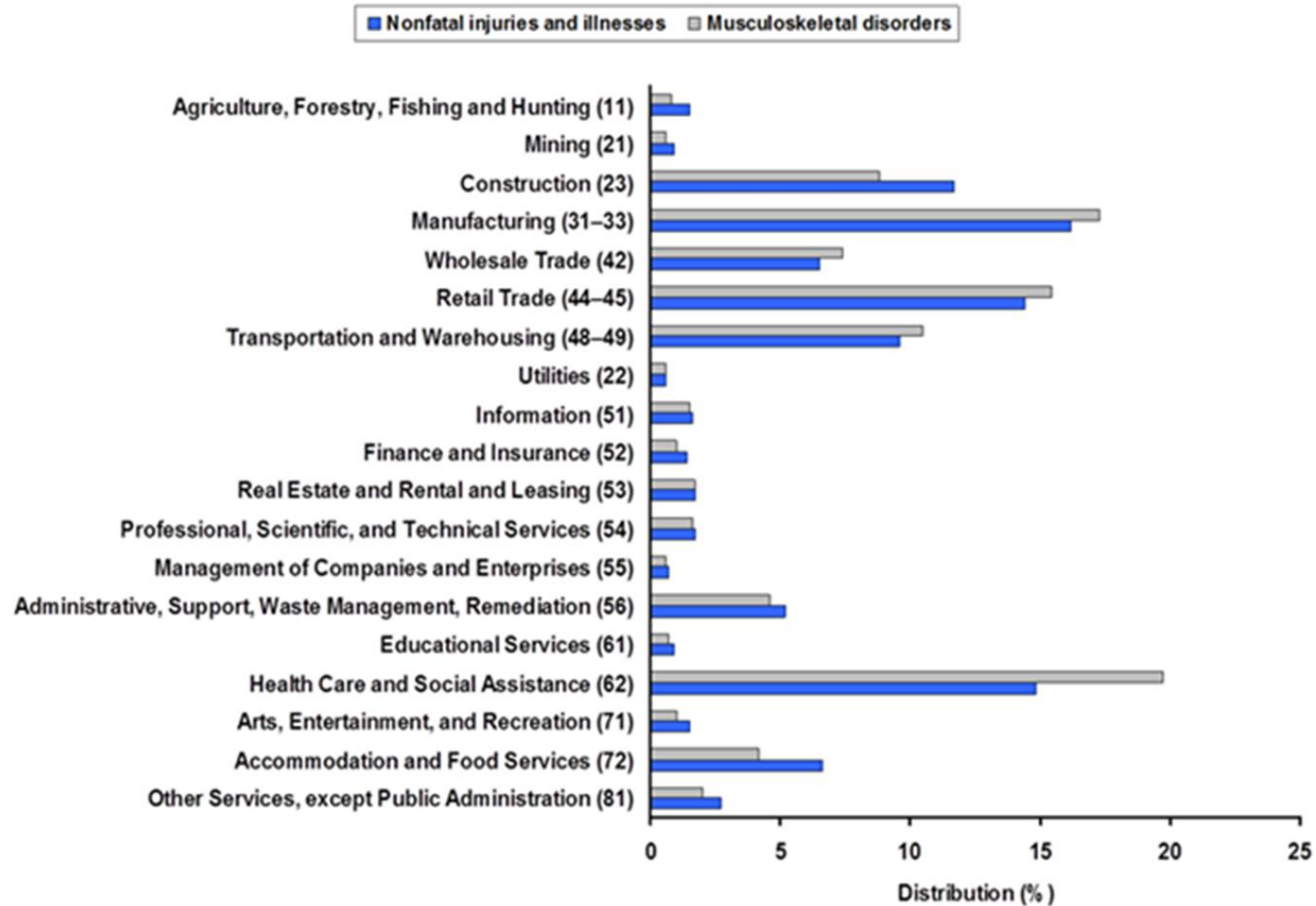




Kutsehaiguste ennetamine ja füsioteraapia

Taavi Metsma, FT

Kutsehaiguste esinemine

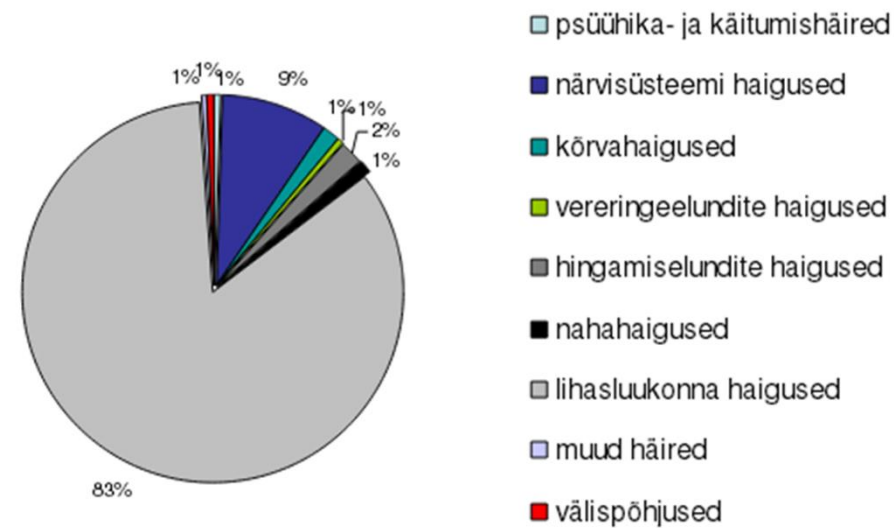
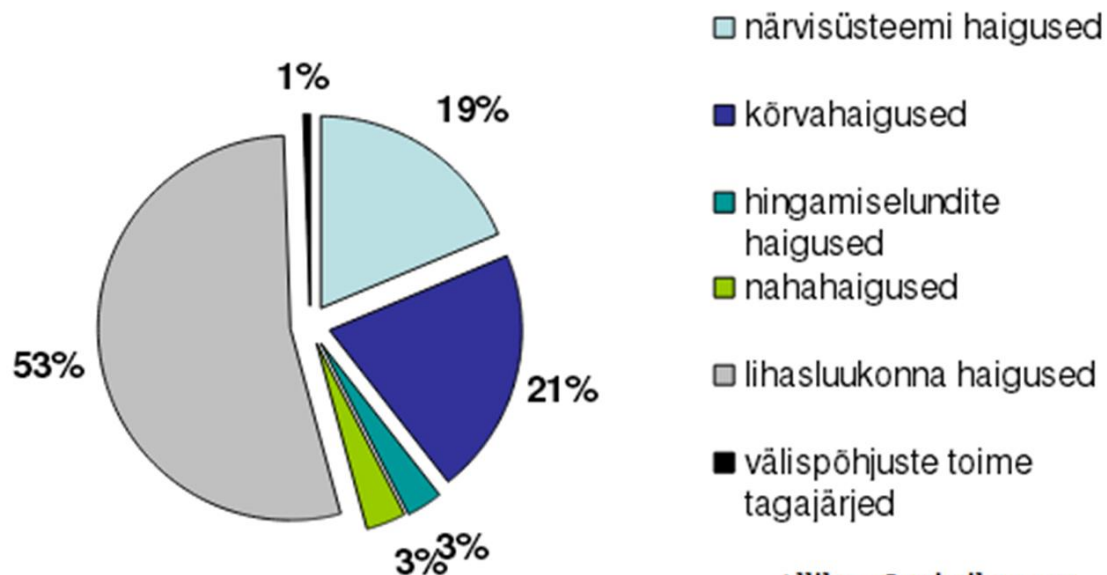


*The distribution of MSD and nonfatal injury and illness cases by industry group reveals some notable differences, with higher percentages of MSD cases among the Health care and Social Assistance (NAICS 62; 19.7% vs. 14.8%), Manufacturing (NAICS (31–33); 17.3 vs. 16.2), and Retail trade (NAICS (44–45); 15.4% vs. 14.4%) industry sectors. (Source: BLS[2008].)

Kutsehaiguste esinemine

Skeletilihassüsteemi haigusseisundid

2012.a diagnoositud TPH osakaalud esimese diagnoosi järgi

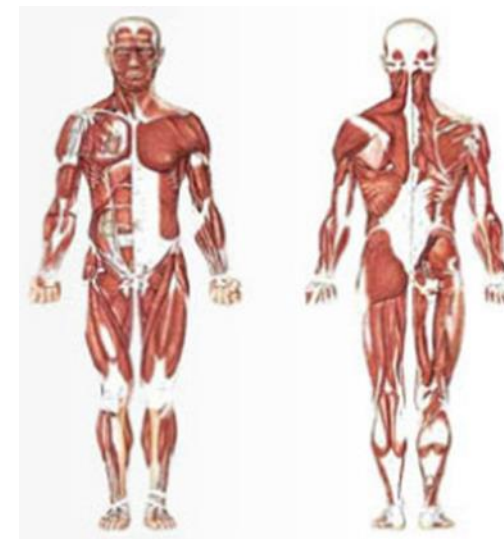


2012. aastal TPH teiste diagnooside osakaalud st kõik diagnoosid v.a. esimesed diagnoosid.

Kutsehaiguste esinemine

Skeletilihassüsteemi haigusseisundid

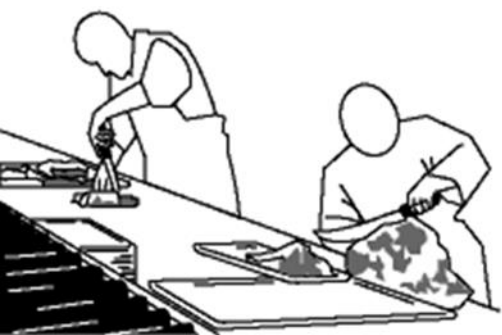
- Skeletilihassüsteemi probleemid on lihaste, kõõluste, närvide, liigete ja luude valulikud haigusseisundid.
- Nende hulka kuuluvad näiteks kapaalkanali sündroom, diski herniatsioon, radikulopaatiad, artroos, epikonduliit, tendiniidid, müofastsiaalsed lihaspinged jms



Skeletilihassüsteemi haigusseisundid

Trauma ja ülekoormus

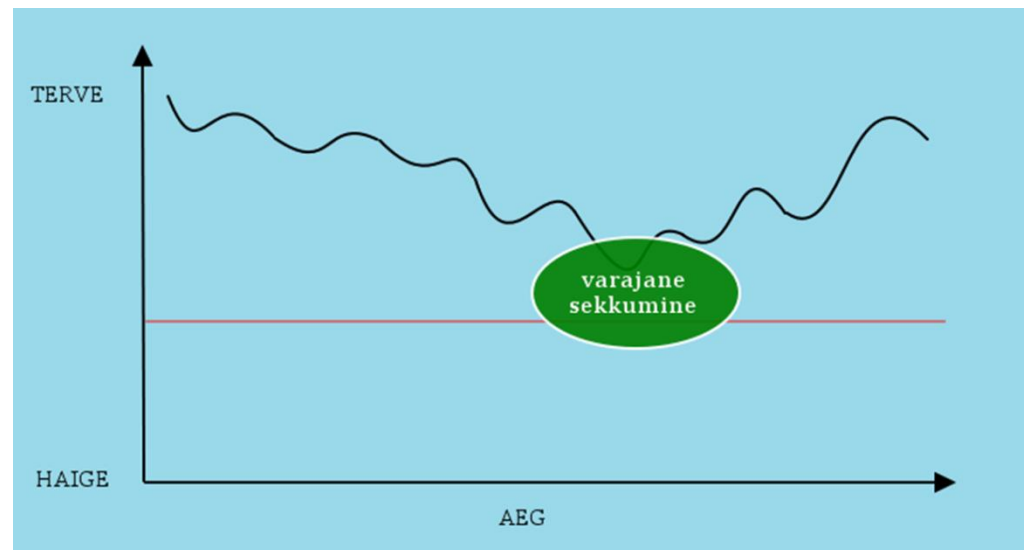
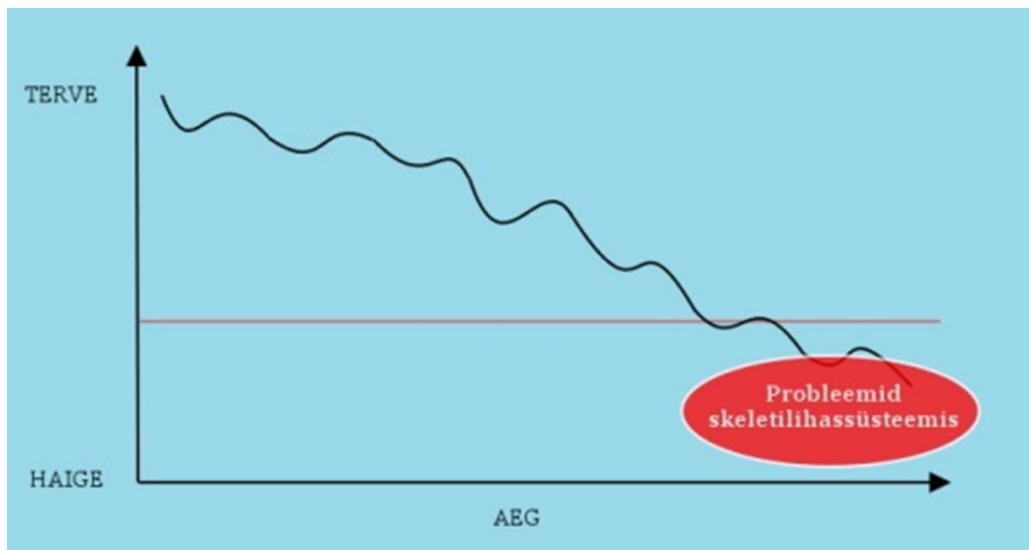
- Traumaatilised vigastused tekivad hetkelise ülekoormuse teel, kui rakendatava jõu suurus ületab kudede taluvuspiiri. Siinkohal mängivad olulist rolli ergonoomilised töövõtted ja kudede maksimaalne koormustaluvus.
- Skeletilihassüsteemi ülekoormus tekib, kui tööl esinevad pidevad koormused (nagu näiteks staatilised kehaasendid ja korduvad liigutused) ületavad keha ja lihaste taastumist



Skeletilihassüsteemi haigusseisundid

Koormused vs taastumine

- Ergonoomilised tegurid: jõud, korduvad liigutused, kehaasendid ja töövõtted
- Individuaalsed tegurid: treenitus, eluviis ja taastumine

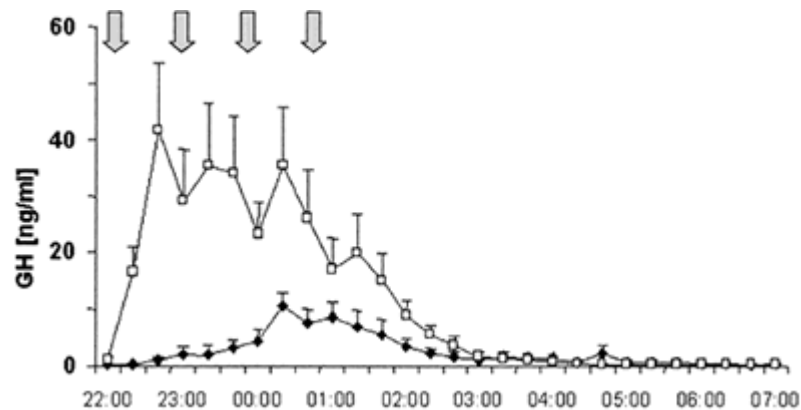


Taastumine



Uni, puhkepausid ja lihashooldus (massaaž, venitused jms)

- Uneajal taastub organismi hormonaalne tasakaal ja energiavarud, närvisüsteem puhkab, liigesed/diskid täituvad vedelikega jpm
- Massaaž ja venitused on taastumise kiirendamiseks lihastes – sellega parandatakse koormusjärgsete jääkproduktide äravooru ja toitainete pealevoolu (parandab verevarustust)



- Mida suurem on koormus, seda suurem peab olema taastumisele pühendatud aeg. Koormuseid ei saa tihtilugu kontrollida, aga taastumise efektiivsus on suuresti inimese enda ära teha!

Ergonoomika

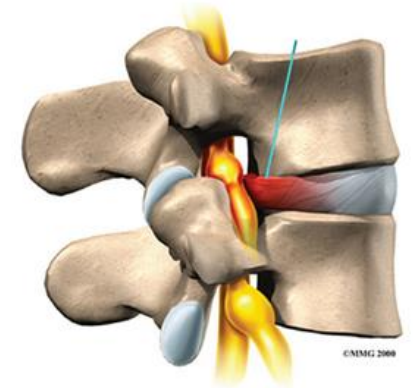
Kehatüve asend

Kehatüve koormamisel peab säilitama selja võimalikult sirge/neutraalse asendi



200 Newtons Shear Loading

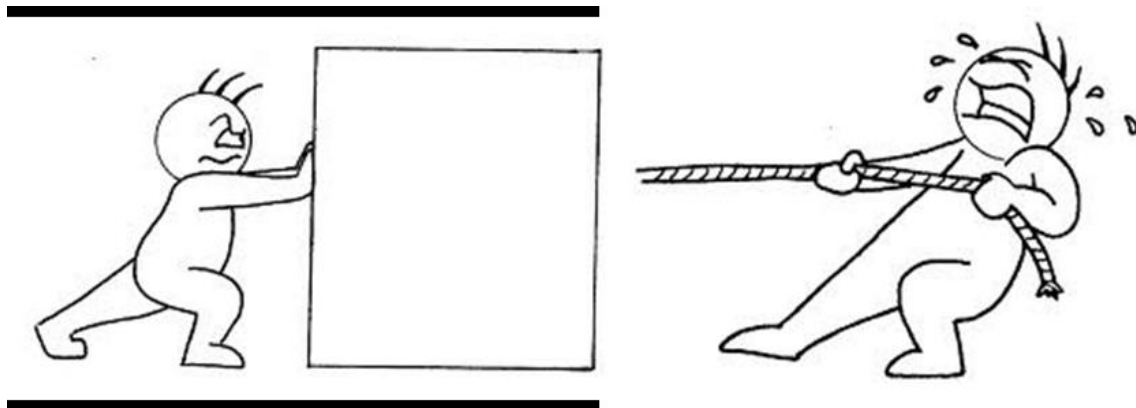
1,900 Newtons Shear Loading



Ergonoomika

Liigeste kasutus ja joondus

Liigeste koormamisel eelistatakse suuri liigesed/lihaseid väikestele ja rakendatava jõu suund peab olema koormustega võimalikult risti.



Ergonoomika

Sümmeetrilisus

Keha ja liigeseid koormatakse sümmeetriliselt.



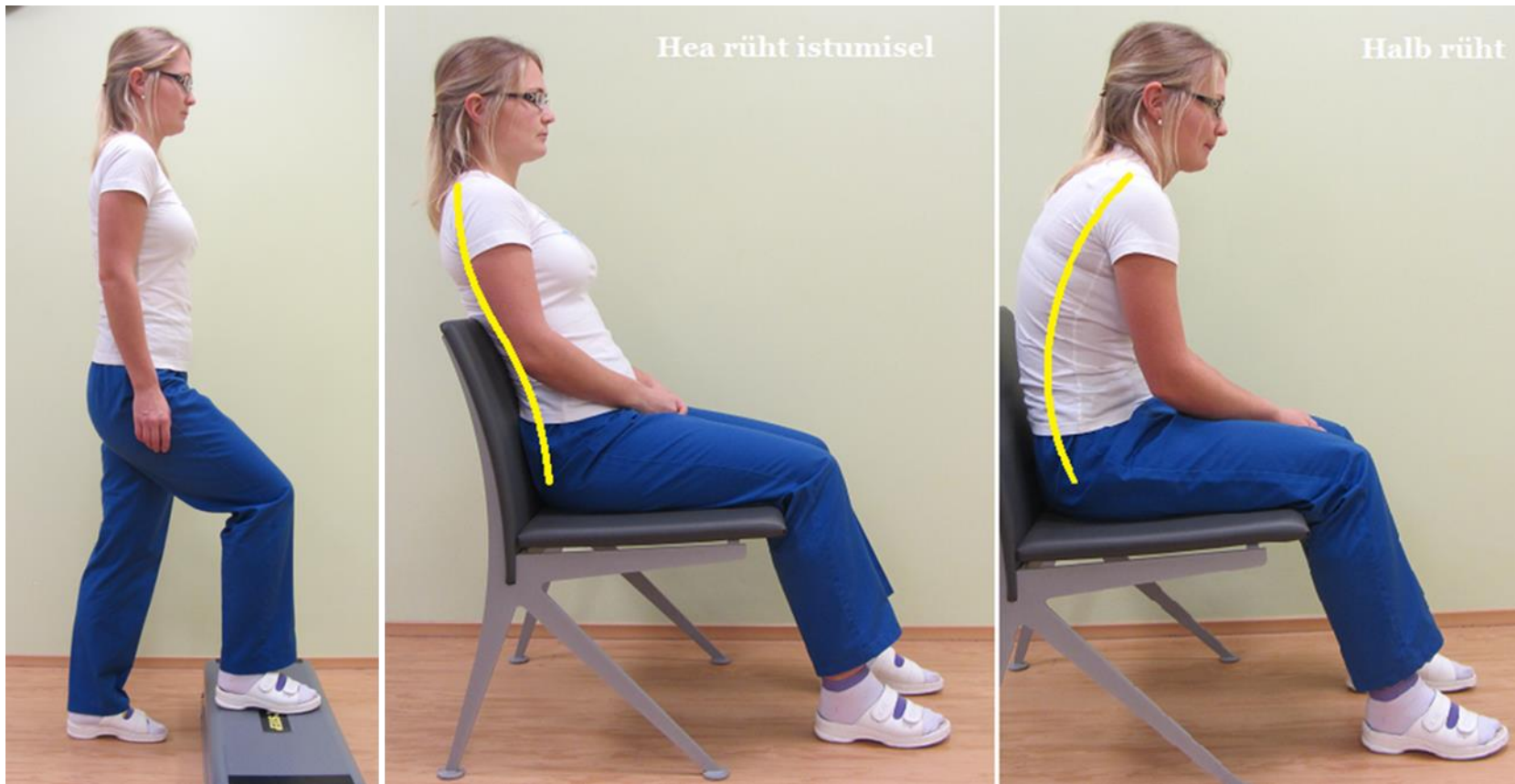
Kehaasendid liigutustel

- Tõstmine
- Kükitamine ja väljaasted
- Lükkamine
- Tõmbamine
- Pööramine



Staatilised kehaasendid

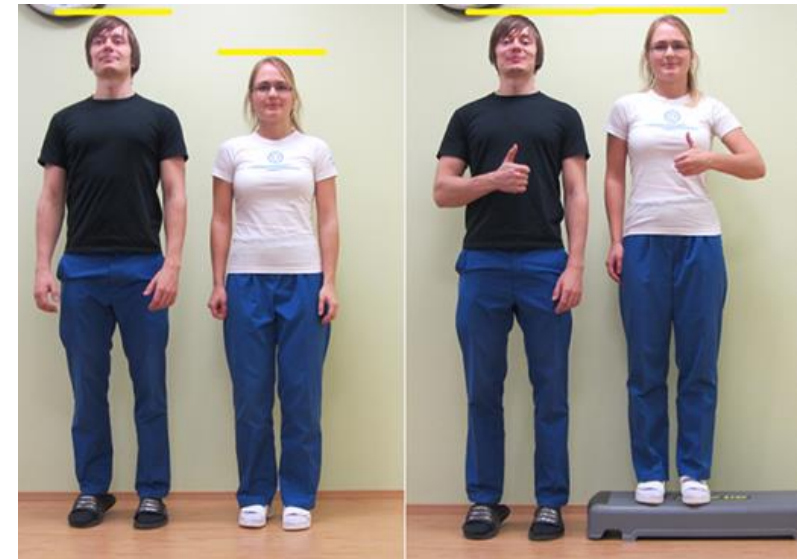
Seismine ja istumine



Töötasapinnad



Nii seistes kui ka istudes. Oleneb inimese pikkusest



Koormustaluvuse tõstmine

Treenitus ja eluviisid

- Üldkehaline jõutreening suurendab koormustaluvust, lihasjõudu ja vastupidavust. See omab veel mitmeid tervisele kasulikke tegureid, mis aitavad vältida kutsehaiguseid ja töövigastusi. Alljärgnevalt on toodud valik harjutusi, mis treenivad kõiki suuremaid lihasgruppe. Harjutusi on soovitatav teha 2–4 korda nädalas, 3–4 seeriat kuni lihasväsimuse tekkeni (10–20 kordust). Harjutuste tempo on aeglane, hinge kinni ei hoita ja pingutuse ajal hingatakse välja.

Mida parem on inimese koormustaluvus (jõud, vastupidavus), seda suuremaid töökoormuseid ta talub, enne kui end vigastab (nt mehed on tugevamad kui naised ja taluvad paremini raskuste tõstmist).

Viis harjutust koormustaluvuse tõstmiseks

Kätekõverdused

- Kätekõverdused
- Treenitavad lihasgrupid: käed, õlad ja rinnalihased
- Algasend: toetu põlvedele ja sirgetele kätele, hoides kehatüve ühel sirgjoonel
- Sooritus: lase ülakehal aeglaselt alla vajuda, kõverdades käsi. Seejärel suru käed uuesti sirgu, tõstes ülakeha tagasi üles



Ülakeha tõmbed

- Treenitavad lihasgrupid: üla- ja alaselg, õlavööde
- Algasend: kõhuli, käed ette sirutatud
- Sooritus: tõsta ülakeha ja kõverda käed, lähendades abaluid ja küünarnukke. Naase aeglaselt algasendisse



Puusatõsted

- Treenitavad lihasgrupid: alaselg, tuharad, reie- ja säärelihased
- Algasend: selili, puusad ja põlved kõverdatud, tallad maas.
- Sooritus: pinguta tuharalihaseid ja tõsta puusad üles, toetudes võrdselt mõlemale jalale ja ülaseljale. Naase aeglaselt algasendisse.
- Test: ühe jala tõstmine puusade üleval hoidmisega



Küljelihaste tugevdamine

- Treenitavad lihasgrupid: külgmised reie-, tuhara- ja kõhulihased
- Algasend: külili, alumine jalg ja käsi kõverdatud, pealmine jalg ja käsi sirged, kehaga ühel joonel
- Sooritus: kõverda ja lähenda pealmine käsi ja jalg, pingutades samal ajal kõhulihaseid



Korsetilihaste aktiviseerimine

- Treenitavad lihasgrupid: korsetilihased, seljalihased, tuharalihased, abaluude lihaskond
- Algasend: toengpõlvitus, käed toetatud õlgade all ning põlved puusade all. Selg neutraalasendis!
- Sooritus: tõsta vastaskäsi ja -jalg kehaga ühele joonele, hoides selga ja kaela sirgena. Hoia asendit 5 sekundit, seejärel vaheta kätt ja jalga.
- Testiks kasutatakse sama asendit



Küsimused?

Jätkub taastumise osa...