

KRAUTMANI MASSAŽI- JA TERVISEAKADEEMIA
KLASSIKALINE MASSAAŽ
1. õppeaasta

Marge Linde

MASSÖÖRI KUTSEHAIGUSTE ENNETAMINE
Referaat

Juhendaja: Alar Krautman

TALLINN 2016

Sisukord

<u>Sisukord.....</u>	<u>2</u>
<u>Sissejuhatus.....</u>	<u>3</u>
<u>Liikumisaparaadi vaevuste ennetamine.....</u>	<u>4</u>
<u>Infektsioonide ennetamine.....</u>	<u>6</u>
<u>Uuring1 massaažiterapeutide tervis.....</u>	<u>7</u>
<u>Uuring2.....</u>	<u>10</u>
<u>Kokkuvõte.....</u>	<u>11</u>
<u>Kasutatud kirjandus.....</u>	<u>12</u>

Sissejuhatus

Tervishoiu töötajad kalduvad tähelepanu pöörama rohkem klientide heaolule mitte enda omale. Elukutsete esindajate seas, mis hõlmavad otseselt inimeste eest hoolitsemist, nagu medõed, füsioterapeudid, massaažiterapeudid, esineb suurel hulgal kutsehaigusi, enamasti liikumisaparaadi osas. Kuigi terapeudid peaksid olema teadlikud liikumisaparaadi vaevuste ennetamisest ja ravist, tekivad need sellele vaatamata, kuna sooritatakse füüsiliselt intensiivset tööd.

Nende füüsiliselt intensiivsete tööülesannete hulka kuuluvad tõstmine, painutamine, väänamine, lükkamine, vajutamine, korduvate liigutuste tegemine, staatilise või raske kehaasendi hoidmine. Need on kõik lihaskonna häirete tekke riskifaktoriteks. Massööri vanus, üldine tervis, varasemad traumad ja muud füüsilised ning emotsionaalsed tegurid on lisaks.

Enne kui lasta haigustel end võita, on oluline teada, et vigastused EI OLE VÄLTIMATUD.

Mõne elukutse puhul on kindlalt kaasas käivad riskid, ja enamik inimesi nendel ametitel on edukad ja töötavad pikaajaliselt. Esiteks on palju asju, mida saab teha vigastuste ennetamiseks või nende mõju minimaliseerimiseks, juhul kui sümptomid peaksid ilmnema.

Paljud neist sisaldavad lihtsaid, kuid olulisi muutusi tegevustes töö juures ja mujal; aga mõned asjad vajavad rohkem mõtlemist ja praktikat. Aga nagu iga haiguse puhul, on vigastuste ennetamiseks vajalikkude sammude võtmine palju kergem ja töö karjääri mitte nii ohustav, kui vigastustega toimetulek.

Liikumisaparaadi vaevuste ennetamine

Massaaživõtted

Massaaživõtted kujutavad endast keha asendit, liigutuste mustrit, mis on kõige efektiivsemad oma eesmärgi täitmiseks. Oleme tihti kuulnud, et on olemas õiged ja valed tööviisid ja see on tõsi. Kuid tuleb meeles pidada, et see ei ole ainutähtis. Kuigi massööridele on õpetatud õigeid töövõtteid, eksisteerivad vigastused siiski. Üks põhjus võib olla, et töökoht pole vastavalt seatud, ning teine põhjus, et koed saavad kannatada ülekoormuse tõttu.

Ergonoomika

Ergonoomika on teadus inimese ja töö omavahelisest sobitamisest, sisaldades töökeskkonda, tööriistu ja varustust ning füüsilisi ja vaimseid tööga seotud küsimusi. Sageli kutsutakse ergonoomikuid "inimese-keskseteks" disaineriteks, kuna vaadatakse inimesi, pidades silmas nende tugevusi ja nõrkusi, ja siis kujundatakse töökoht neile vastavalt.

Massaaži pujul on näiteks reguleeritava kõrgusega massaažilaud ergonoomiline toode.

Ergonoomika on ka õigete massaaživõtete kasutamine. Samas võivad vigastused tekkida ka siis kui töökoht on ergonoomiliselt kujundatud ja kasutatud parimaid võimalikke töö meetodeid.

(www.amtamassage.org)

Ergonoomilised massaažitehnikad

Klassikalise massaaži tegemisel on massaaži terapeutil (MT) vaja jälgida oma kehaasendit, et mitte kahjustada enda tervist. Massaaži ergonoomika üldine põhimõte on, et oma selg tuleb hoida võimalikult sirge, pingevaba, keha raskuskese viia pisut kõverdatud põlvedega allapoole ning olla pidevas kerges dünaamilises liikumises, mis algab põlvedest (Ilves et al., 2006)

Ergonoomika rakendamiseks peaks MT-i asend massaažilaua ümber olema läbimõeldud juba enne kui hakatakse teostama massaaži. Samuti tuleks terapeudi keharaskust ära kasutada nii, et rakendada survet vastavalt massaažitehnika liikumissuunale. Kehaasendit peab kontrollima enne igat massaažitehnika rakendamist nii, et asend lubaks MT-l kanda keharaskust ette ja taha ning küljelt küljele vabalt. Samuti peab olema võimalik käte ja keha vaheline koordineeritud tegevus (Cassar, 2003)

Et vähendada lihaste aktiivsust, suurendada rakenduva jõu suurust ja pikendada rakenduva surve aega, tuleb ära kasutada keha raskust ja hoida liigesed üksteise suhtes ühel teljel nii, et erinevad lihaste aktiivsust nõudvad rotatsioonliigutused oleksid minimaalsed (Fritz, 2009)

(Metsma_Taavi.pdf)

Massaažilaua kõrgus

Kuigi massaažilaua kõrguse reguleerimine võtab mõned minutid lisa-aega, on see pingutus vaeva väärt. Ära ohusta oma keha töötades liiga madala või kõrge massaažilauaga. Kui töötad väga paksu kliendiga, siis lase laud alla poole. Samuti sügava koe massaaži puhul on kergem madala lauaga töötada.

Kuigi üldreegel on et laua kõrgus peab massööril laua kõrval püsti seistes olema sõrmenukkide kõrgusel, võiks katsetada erinevaid laua kõrguseid, leidmaks sobilikku. Isiklik standardkõrgus võib muutuda sõltuvalt kliendist, massaaži tüübist ja muudest faktorites.

(1massagestore.com)

Kui laua kõrgus ei ole paras, siis ei saa adekvaatset survet kliendi lihastele avaldada. Pane tähele, et kui lõpetad laua kõrguse kohandamise, et kruvid oleksid turvaliselt kinni. Et kruvid jäävad lohakalt lahti, juhtub tavaliselt siis, kui terapeut, sättides laua kõrgust, astub korra eemale, et vaadata, kas laud sai õigele kõrgusele, ning jätab kruvid kogemata korralikult kinni keeramata.

(nextlevelmassage.com)

Füüsiline treening

Sa oled võibolla õppinud, et oluline on tugevdada lihaseid, mida massaaži ajal eriti kasutad (nt käsivarre painutaja lihaseid). Sa oled ka võibolla õppinud, et nende lihaste venitamine on oluline, et säilitada paindumus ja vältida vigastusi.

Minnes samm kaugemale, paljud massöörid mõistavad, et on vaja tugevdada lihaseid, mida massaaži ajal eriti ei kasutata, näiteks romblihased, ja on vaja venitada neid, mida kasutatakse palju. See kõik on vajalik, sest masseerimine on raske töö, ja tugevate lihaste omamine aitab vigastuste teket ära hoida. Kuna sportlased venitavad enne võistlusi, et vigastusi vältida, siis peaks see olema õige mõte.

Kuigi lihasvenitus on kasulik mitmel moel, siis ei ole garantiid, et vigastused on ärahoitud. Mõne inimese puhul, kes näiteks juba on hüpermobiilne, on venitus vahel vastunäidustatud. Lihaste soojendamine enne jõulist tegevust on kasulik, kuna see teeb lihased võimekamaks ja paindavamaks vähendades riski lihast ja sidekudede kiude välja venitada.

Me peaks endale tahtma samu asju, mida klientidele – liikumisaparaadi süsteemi, mis ei ole pinges ega valus, selleks, et meie lihased töötaksid efektiivselt ilma valu või piiranguteta.

Vaimne heaolu

Tuleb leida tegevusi mis toetavad su vaimset heaolu. Kuna kui vaimsed ja emotsionaalsed vajadused ei saa rahuldatud, siis see võib viia läbipõlemiseni.

(amtamassage.org)

Kandke mugavaid ja liikumisvabadust andvaid riideid, milles saate lihtsalt mööda ruumi liikuda, ning arvestage, et ruum, milles töötate oleks soe. Massaaži tehes oleks kõige parem kanda valgeid rõivaid, kuna see peegeldab teist eemale kõik negatiivse (negatiivsed emotsioonid), mis vabaneb masseeritavast. Võimalusel töötage paljajalu või kandke madala kontsaga kingi.

Värsked lilled annavad ruumi hea lõhna, samas võite enne massaaži põletada viirukit või eeterlikke õlisid. Kristallid tõstavad samuti keskkonna energiat. Roosa kvarts rahustab ja pehmemdab ning ametüst imab endasse nii füüsilise kui emotsionaalse negatiivsuse.

(Whichello 2010 lk.38-39)

Infektsioonide ennetamine

Vere ja kehavedelikega levivad patogeensed organid võivad sattuda inimese organismi haavade, kriimustuste, nina, suu, silmade ja sugulise tee kaudu. Kuna ei saa inimesele peale vaadates öelda, kas tal on nakkav viirus, siis parem on eeldada, et igalühel võib see olla.

Märgid nakkuse saamisest võivad olla erinevad: veritsev haav, lööve, gripilaadne sümptom, väsimus, palavik ja valu. Infektsioon võib olla lokaalne või süsteemne, mõjutades kogu keha immuunsüsteemi.

Nakkuse tüübid on enamasti viirused, mis põhjustavad külmetushaigusi, bakterid: stafülokokid ja streptokokid, seened (peamiselt jalaseened) ning parasiidid täid ja sügelised.

Kuidas nakatumist ennetada

Nakkuste eest kaitsmiseks on inimorganismil kaks loomulikku kaitse barjääri. Esimene on nahk, mis kaitseb mikroorganismi sissepääsu eest ja teine on vere valgelibled, mis võitlevad võõraste mikroorganismidega. Kui sisemine kaitsemehhanism ei tööta hästi, siis on inimene nakkushaiguse vallandumisele ohustatud. Mängivad rolli ka inimese vanus, toitumine, halb hügieen, vähene veetarbimine, kroonilised haigused ja stress.

Mõned ettevaatusabinõud vere ja kehavedelike teel levivate patogeensete organite leviku tõkestamiseks:

- Kõige tähtsam on käte pesu, see on seebiga jooksva vee all. Hoia käte nahk pehma.
- Kasuta vinüülkindaid kui kätel on haavad.
- Puhasta massaaži laud ja varustus iga kord. Kasuta ainult puhtaid linu.
- Pese massaažitool või -laud pesuvahendiga.
- Hästi ventileeritud ruumid.
- Pese õli pudelid väljast poolt peale igat klienti.
- Kreemituubide kasutamisel mõistlik kasutada spaatlit.
- Välti nakkusohtlike klientide masseerimist.
- Kui on sümptomid: palavik, nohu, köha, kurguvalu, diaröa, lahtised haavad, võib olla vajalik töölt kõrvale jääda.

Oluline mitte unustada, et nakkused levivad nii klientide kaudu kui ka terapeudi kaudu. (massagenerd.com)

Uuring 1

Ameerika ajakiri *Massage Bodywork* ja massöride ühing (*Assosiated Bodywork Massage Professionals*) küsitles 601 massaažiterapeuti ja tegi uuringu nende tervise kohta. Vastanutest 78 protsenti olid naised ja 98 protsenti vastanutest olid tegutsenud sellel tööl üle viie aasta, keskmine vastanute vanus oli 50. Tegutsevate terapeutide keskmine vanus oli ühingu registreeritud 42 aastat, aga nooremad vastasid küsitlusele lihtsalt vähem.

Uuringu tulemused

Üldine tervis

Kokkuvõtlikult ilmnes, et massaažiterapeutid on üldiselt hea tervisega grupp. 89 protsenti vastanuist hindavad oma tervist kas heaks või väga heaks, 10 protsenti hindab oma tervist keskmiseks ja üks protsent kas kehvaks või väga kehvaks. 8 protsenti mainis, et nad suitsetavad (samas arvatakse, et 23 protsenti Ameerikas elavast elanikkonnast suitsetab). Leiti, et suitsetajad mainisid mittesuitsetajatega võrreldes rohkem tervisehädasid endal olevat. Haiguste tase, mis võivad põhjustada üldisi tervisehäireid (nagu diabeet, südamehaigused), märgiti sama kõrgeks või madalamaks, kui on keskmisel elanikkonnal.

Tervise säilitamise tegurid

Mida vastanud regulaarselt teevad, et jääda terveks ja hoida ära lihasluukonna vigastusi? Painutamine, õige kehahoiaku kasutamine, ja massaaži saamine olid levinuimad vastused. Peaaegu kaks kolmandikku saavad ise massaaži vähemalt kord kuus. Huvitav, et ainult alla poolte vastanute, tegelevad jõu või aeroobsete harjutustega, kuigi mõlemad harjutuste tüübid oleksid kasulikud liikumisaparaadi vaeguste ärahoidmiseks.

Seos massaažiliikide erinevusega

Massaažiliigid jaotati kolme gruppi "tugeva survega" (sügavkoe, kliiniline ja *trigger* punkt massaaž), "kerge survega" (reiki, liikumisteraapia, kranisakraalteraapia) ja lõõgastava massaaži grupp.

Võrreldes teiste gruppidega oli "tugeva surve" grupi terapeutidel rohkem sümptome, mis kestsid üle seitsme päeva, nad otsisid sagedamini ravi, ja neil oli sagedaimini diagnoositud vigastusi, aga nad olid vähem valmis oma elukutset maha panema, kuigi nende vigastused olid suuremad kui nõrgema survega gruppides.

Massaaži töötunnid

Paljudes ametites nagu intensiivne arvuti töö või elektroonika kokkupanek, mis sisaldavad korduvaid liigutusi ja pidevaid kehahoiakuid, mõjutab töötundide arv inimese tervist. Kui töötundide summa tõuseb, siis tõuseb tavaliselt ka liikumisaparaadi vaevuste protsent.

Antud uuring massaažiterapeutide seas aga ei tuvastanud seost sümptomite ja töötundide arvu vahel. Terviseandmed isegi olid paremad neil terapeutidel, kes tegid massaaži üle 40 tunni nädalas, kui neil, kes tegid 21-30 tundi nädalas. See ei tähenda küll seda, et masseerimine teeb sind tervemaks, kuid võib näidata seda, et kes töötab suurema koormusega, on üldiselt parema tervisega kui keskmine töötaja (antud järeldus on saadud nende vastanute põhjal, kes pärast oma sümptomite ilmumist ei vähendanud oma töötundide arvu)

Tööga seotud sümptomid ja vigastused

Enamus massööre märkisid, et on oma tööga seoses kogenud liikumisaparaadi vaevusi. 65 protsenti märkis, et kogenud valu massaaži tegemise ajal või peale massaaži viimase kahe aasta jooksul. Kui lisada sümptomitele ebamugavustunne, valulikkus, tuimus, torkimine, surin, siis on sümptomite esinemine 77 protsenti (ehk 465 inimest 601-st). Enim levinud sümptomite avaldumise kohaks olid

pöidlad (30 protsenti vastanuist), randmed (27 protsenti vastanuist), õlad (26 protsenti) ja alaselg (25 protsenti). Levinuimad ebamugavustunde asetleidnud kohad olid alaselg (25 protsenti), järgnesid õlad (24 protsenti), pöidlad (23 protsenti) ja käed (21 protsenti). Paljud vastasid, et ebamugavusi tekitasid mitmed kehaosad.

Raviosutajate seast enim otsiti abi loomulikult teise massööri juurest (80 protsenti neist, kes ravi otsisid), järgnevalt kiropraktikute (69 protsenti), ja nõelravi (30 protsenti). Fakt et ainult 19 protsenti sellest grupist pöördus raviarsti ja 14 protsenti füsioterapeudi poole, näitab et eelistatakse mitte-allopaatilist ravi.

Kõige sagedasem diagnoos, mis neile oli pandud, oli ülekoormussündroom, kõõlusepõletik ja alaselja pinge või venitus. Kehaosad, mida sagedaimini seostati selliste haigustega olid õlad, pöidlad, alaselg, kael ja randmed, selles järjekorras. Kui vaadata üldiselt kõigi elukutsete luulihaskonna haiguste esinemissagedust, siis seal on järjestus: alaselg, randmed ja õlad. See erinevus viitab sellele, et massaaži tööga seotud vigastustel on oma eripära ning vastav väljaõpe, praktika ja töövarustus on vajalik kutsehaiguste ennetamiseks.

Diagnooside sageduse järjekord:

1. Ülekoormussündroom
2. Kõõlusepõletik
3. Alaselja pinge
4. Kaela/ülaselja pinge
5. Istmikunärvi neuralgia
6. Karpaalkanali sündroom
7. Õla pinge/kõõluse põletik
8. Epikondüliit
9. Bursiit
10. Muu

Tegevused, mis põhjustasid sümptomite avaldumist

Peamiseks vigastuste avaldumise teguriks olid surve avaldamine, massaaži tegemine ja pikka aega püsti seismine. Märkimisväärne osa (21 protsenti) ütles, et mitte tööga seotud tegevused olid vähemalt osaliselt nende sümptomite tekkele kaasaaitajad.

Tegevused, mis aitasid kaasa vaevuste tekkele	
Surve avaldamine	47%
Massaaži tegemine	38%
Pikka aega püsti seismine	21%
Muud mitte tööga seotud tegevused	21%
Kliendi jäsemete või pea tõstmine või hoidmine	19%
Konkreetne massaaži tehnika	14%
Arvutiga töö	13%
Massaažilaua või -varustuse tõstmine või kandmine	11%
Muu tööga seotud	7%
Pikka aega istumine	2%

Eelnevate traumade mõju

601-st vastanuist 47% märkis, et neil on olnud suuremaid traumasi üla- ja alajäsemetega, selja või kaelaga.

Traumadega grupist 53% märkis, et neil oli mitte tööga seotud vigastusi ja 38% vastanuid märkis, et

neil oli ainult massaažiga seotud vigastusi. Levinuimad õnnetuste põhjusteks olid autoavariid, majapidamisõnnetused (nt redelilt kukkumine), ja spordivigastused. Võib oletada, et need eelnevad vigastused tegid inimesi tööga seotud vigastustele rohkem vastuvõtlikuks.

Muudatused töös

Kui küsiti, kas valu või muud sümptomid olid kunagi sundinud neid tegema muudatusi töös, siis 56% vaevustega grupist vastas “jah”. Levinuim muudatus, mida tehti, oli massaažide arvu piiramine. Peaaegu pool grupist hakkas tegema vähem massaaži ja 21 protsenti lõpetas massaaži tegemise mõneks ajaks. Muudeks muudatusteks märgiti keha liikumise muutmine, enese eest hoolitsemise parandamine, mitme massaaži vahele suuremate pauside jätmine, kindla kehaosa (nt põialde ja küünarnukkide) kasutamine surve avaldamisel, laua kõrguse muutmine või massaaži ajal sagedamini istuma hakkamine. Raske öelda, mis neist muutustest kõige paremini aitas, kuna enamus vastanuist tegi korraga mitu muudatust.

Üllatavalt 41 protsenti sümptomitega grupist otsustas mitte oma töös muutusi teha, kuigi nad uskusid, et töö oli otseselt sümptomite põhjustajaks.

Uuringu tulemuste kokkuvõtteks

Enamus terapeute pidas oma tervist heaks või väga heaks, kuigi kaks kolmandikku märkis, et on kogenud lihasluukonna vaegusi viimase kahe aasta jooksul. Ligi 80 protsenti vaegustega vastanuist seostab sümptome täielikult tööga ja 41 protsenti otsustas ikkagi mitte oma töövõtteid muuta. Pool vastanuist märkis, et on otsinud ravi oma sümptomitele. Peaaegu 90 protsenti nendest, kes on märganud vaevusi, omavad neid senini mingil määral, kuigi sümptomid näivad olevat sel tasemel, mis võimaldavad tööd jätkata. Siiski, peaaegu üks iga viiest terapeudist on kaalunud massööri töö katkestamist vigastuste tõttu.

Need vigastustel on massööridele ka majanduslik löök. Peaaegu ühel igal viiest inimesest, kel ilmnesid vaegused, tuli vähendada massaažide arvu ja üks kümnest pidi katkestama oma töö mõneks ajaks. Üks protsent kogu vastanute hulgast oli lõpetanud töö massöörina täielikult, aga see number on tegelikult suurem, kuna massööride ühingust lahkunuid ei olnud võimalik küsitleda.

Küsitluse korraldaja mainis, et uuring annab küll mingid vastused, kuid nendest ei saa kindlaid järeldusi sümptomite põhjuste ja tagajärgede osas teha. Kuna näiteks uuring sisaldas vastanute subjektiivset arvamust, mitte neid läbi vaadanud arstide omasid, ja vastajad olid veidi vanemad, kui keskmine töötav massöör. Tõsiasi et vastanud olid leidnud viisi kuidas vigastustest hoolimata tööd jätkata ja need, kes ei pidanud töökoormusele vastu, võisid olla ammu lahkunud ametist ja ei olnud küsitlevate nimekirjas. Samuti ei olnud võrreldud tulemusi füüsilisest isikust ettevõtjate ja nende vahel, kes töötasid kellegi teise heaks.

(massagetherapy.com)

Uuring 2

Uuring (Tartu Ülikooli magistritöö) leidis, et massaažiterapeutide tööga seotud liikumisaparaadi vaevuste esinemine on kõige tugevamalt seotud töökoormusega. Rohkem kui neli tundi töötavatel massaažiterapeutidel suureneb oluliselt nii liikumisaparaadi vaevuste esinemissagedus, kui ka igapäevaste ja tugeva valuga hinnatud liikumisaparaadi vaevuste hulk.

- Massaažiterapeutide kael on suur osa massaažiteraapia ajast ettepainutatud asendis.
 - Massaažiterapeutid kasutavad massaaži ajal surve avaldamiseks rohkem labakäsi ja sõrmi kui küünarnukke ja käsivart.
 - Kõige efektiivsemat “vehkleja” asendit surve avaldamiseks kasutatakse massaaži teostamisel haru harva
 - Massaažiterapeutidel pole piisavalt ruumi massaažilaua ümber
- (Metsma_Taavi.pdf)

Kokkuvõte:

Mitmekülgne, terviklik lähenemine haiguste ennetamiseks

Aastatepikkused uuringud on näidanud, et ei aita toetumine ainult ühele ennetavale taktikale nagu õiged masseerimise liigutused või tugevdavate jõu harjutuste tegemine. Kuna on erinevad tööga seotud faktorid, siis peab ennetamise strateegia olema holistiline mitmekülgne. Kombineerides erinevaid taktikaid.

Viis peamist vigastuse ennetamise sammu:

1. Säilitada vigastuse riski suhtes teadlikkus
2. Arusaamine riski faktoritest
3. Riskifaktorite vähendamine
4. Õige kehalise töö kujundamine
5. Oma üldise füüsilise ja emotsionaalse tervise eest hoolitsemine
(saveyourhands.com)

Kokkuvõtteks leidsin, et massaažiterapeutidel esineb sageli iseloomulikke kutsehaigusi, mis väljenduvad selgeimini lihasluukonna vaevustena. Vaevuste ennetamine või nende ilmumise edasi lükkamine on võimalik, tugevdades enda üldist tervist, kasutades muidugi õiged massaažitehnikaid ja kogu massaaži protsessi ülesseadmist (ruumide ventilatsioon, läbimõeldud töövahendid ja töö pind).

Kasutatud kirjandus:

1. http://www.massagetherapy.com/articles/index.php/article_id/1130/Musculoskeletal-Symptoms-and-Injuries-Among-Experienced-Massage-and-Bodywork-Professionals
2. <https://www.amtamassage.org/articles/3/MTJ/detail/2211>
3. http://www.massagenerd.com/OSHA_and_Massage.php
4. http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/48881/Metsma_Taavi.pdf
5. <http://blog.1messagestore.com/tag/message-table-height/>
6. http://www.nextlevelmassage.com/blog_proper_message_table_height.html
7. "Massaaži algtõed" Denise Whichello Brown 2010