

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

REFERAAT

„Massaaži ennetav ja leevendav mõju
luu– ja lihaskonna kutsehaigustele”

Urve Kaur

Klassikalise massaaži I kursus

2014

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
LUU-JA LIHASKONNA KUTSEHAIGUSED JA STATISTIKA.....	4
OHUSTAVAD TEGURID.....	6
LEVINUMAD LUU-JA LIHASKONNA KUTSEHAIGUSED	7
MASSAAŽ – KUTSEHAIGUSTE ENNETAJA JA LEEVENDAJA	9
MASSAAŽI AJALUGU	9
KUTSEHAIGUSTE VAEVUSED.....	9
MASSAAŽI OLEMUS: ABI KEHALE JA HINGELE.....	10
KOKKUVÕTE.....	12
KASUTATUD KIRJANDUS	13

SISSEJUHATUS

Antud teema on valitud põhjusel, et üha rohkem inimesi kurdab igapäevasest tööst tingitud luu- ja lihaskonna tervisehäirete üle. Suures ulatuses antud häiretele ei pöörata koheselt tähelepanu, vaid jõutakse tavameditsiinini, kui käes on juba viimane piir. Tüüpilisteks ravivõteteks tavameditsiinis on tabletid ja kirurgiline sekkumine.

Paljude nende haiguste puhul on ennetusel suur osatähtsus. Mida inimene saaks ise enda heaks teha? Üks võimalustest on kasutada massööri abi nii haiguse ennetamiseks kui ka leevendamiseks.

Luu-ja lihaskonda ohustavatel teguritel on nii Eestis kui ka Euroopas kõige suurem osakaal kutsehaigustes. Töötajad, kelle töö näeb ette raskuste tõstmisi ja pidevat sundasendis olemist, kuuluvad luu- ja lihaskonna kutsehaiguste riskirühma.

Kutsehaiguse väljaselgitamine ja määratlemine on keerukas ja aeganõudev protsess.

Antud referaadi eesmärgiks on vaadelda, kui suur osakaal kutsehaiguste seas on luu- ja lihaskonna haigustel ja millised on levinumad luu- ja lihaskonna kutsehaigused, millised on riskitegurid ja milline on massaaži toime organismile nende ennetamisel ja leevendamisel.

LUU-JA LIHASKONNA KUTSEHAIGUSED JA STATISTIKA

Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse kohaselt on kutsehaigus haigus, mille on põhjustanud kutsehaiguste loetelus nimetatud töökeskkonna ohutegur või töö laad. Kutsehaiguste loetelu kehtestab sotsiaalminister. Tööst põhjustatud haigus on töökeskkonna ohuteguri põhjustatud haigus, mida ei loeta kutsehaiguseks. Kutsehaiguse ja tööst põhjustatud haiguse diagnoosib töötervishoiuarst.

Kutsehaigustele on üldjuhul iseloomulik aeglane, järkjärguline areng. Haiguse algjärgus võib see olla nii vähemärgatav, et inimene ei oska seda isegi kahtlustada. Kutsehaigus on pikaajaline tervisehäire ja selle peamine põhjustaja on tööga seotud füüsikaline, füsioloogiline, keemiline või bioloogiline ohutegur. Ühel inimesel võib esineda ka mitu kutsehaigust. Haiguse tuvastab töötervishoiuarsti tervisekontrolli käigus.

Allikas:Tööinspeksioon

https://www.eesti.ee/est/teemad/ettevotja/tookeskkond_ja_personal/tookeskkond/kutsehaigus

Enamik tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevustest areneb välja aja jooksul ja on tingitud kas otseselt tööülesannete täitmisest või töökeskkonnast. Peamiselt on luu- ja lihaskonna vaevused seotud selja, õlapiirkonna ja käte, harvemini ka jalgadega.

Allikas:Tööinspeksioon www.ti.ee/index.php?page=982

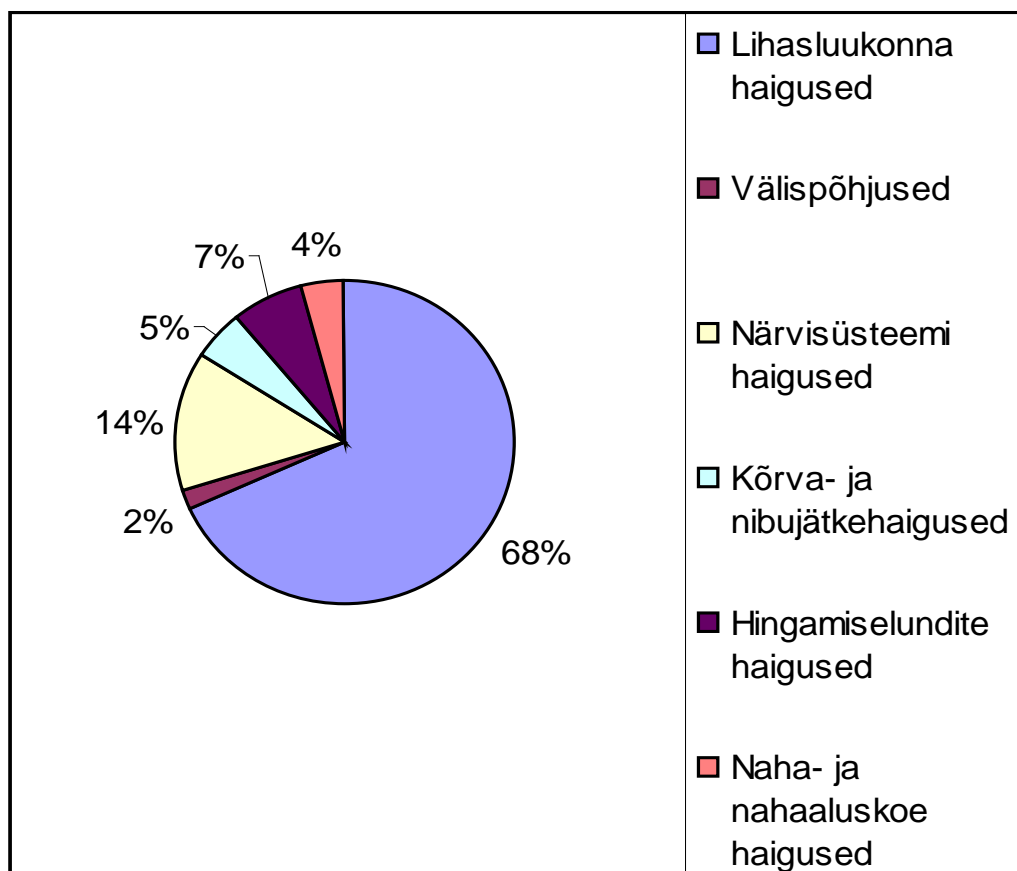
Statistikaameti andmetel on tööõnnetuste ja kutsehaiguste eest hüvitiste saajate hulk kasvanud 10 aastaga 43 %, 2013. aastal sai toetusi 2348 inimest.

Kutsehaigestumusi registreeriti Eestis 2013. aastal 190 juhul.

<http://www.rmp.ee/uudised/tooigus/16596>

Diagnoositud kutsehaiguste jagunemine

Töötervishoiuarsti teatisel kutsehaiguse diagnoosimise kohta oli esimese diagnoosina esitatud haigustest ja seisunditest kõige sagedamini lihasluukonna haigusi (68%), järgnesid närvisüsteemi (14%), hingamiselundite haigused (7%), kõrva- ja nibujätkehaigused (5%), naha- ja nahaaluskoe haigused (4%) ning välispõhjused (2%)

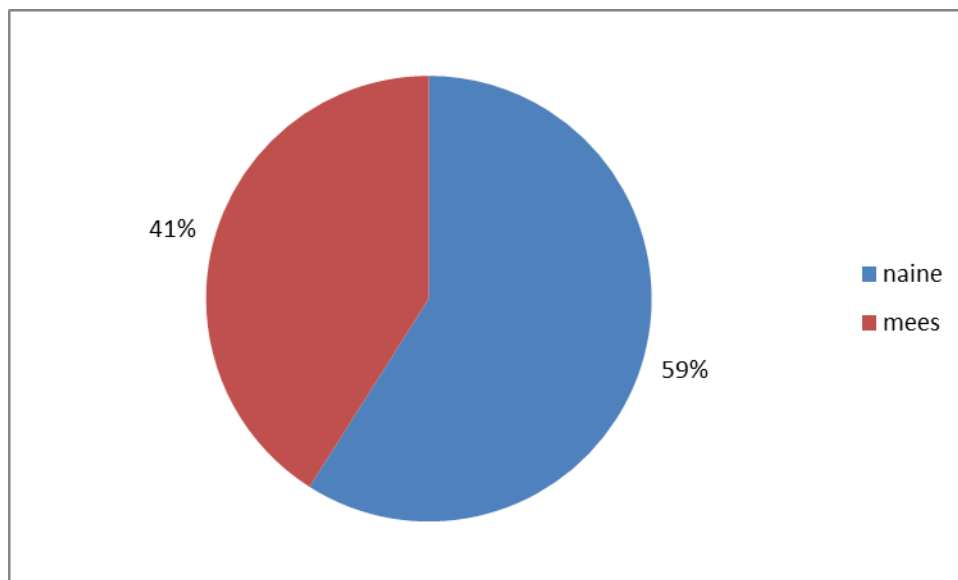


Joonis 1. 2012. aastal diagnoositud kutsehaiguste osakaal esimese diagnoosi järgi (N=57).
Allikas: Terviseamet.

http://terviseamet.ee/fileadmin/dok/Tervishoid/tootervis/toost_pohjustatud_haigused_2012.pdf

Tööst põhjustatud haigestumine 2012. aastal soo järgi

Tööst põhjustatud haigestumisi diagnoosisid töötervishoiuarstid 2012. aastal 71 mehel ja 101 naisel, kokku oli 172 haigestunut. Haigestunute keskmine vanus oli 51,9 aluaastat; meestel 53,8 ja naistel 50,7 eluaastat.



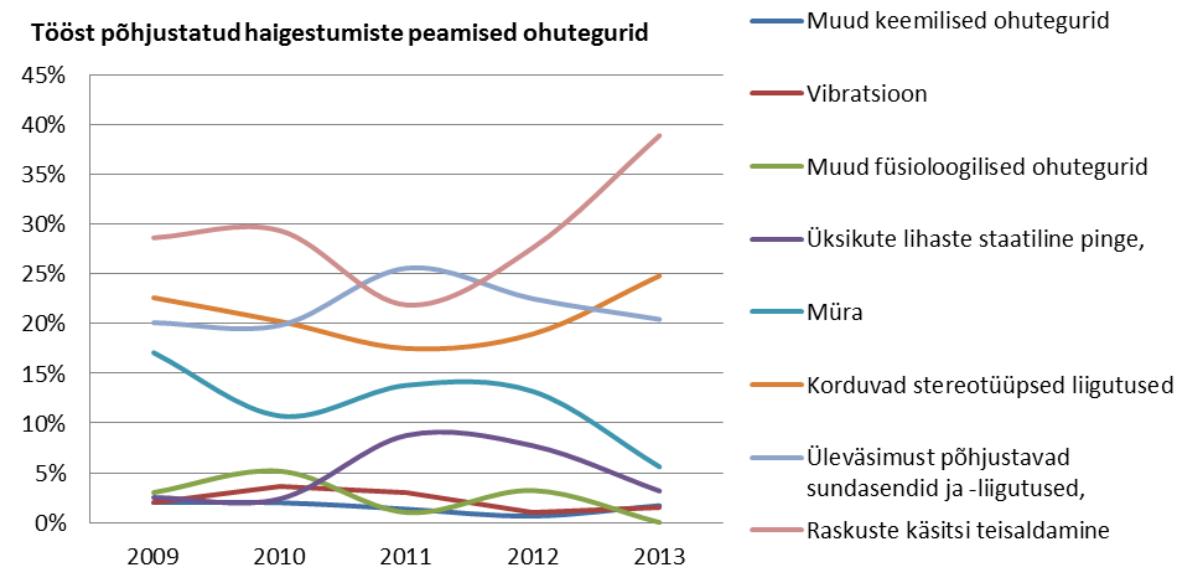
Joonis 2. 2012. aastal tööst põhjustatud haigestunute osakaal soo järgi (N=172).

http://terviseamet.ee/fileadmin/dok/Tervishoid/tootervis/toost_pohjustatud_haigused_2012.pdf

OHUSTAVAD TEGURID

Nagu ka statistikast järeldub on põhilisteks luu- ja lihaskonna kutsehaiguste ohustavateks teguriteks :

- füüsiliselt raske töö
- sundasendid ja liigutused
- rutiinsed tegevused
- ülekoormus



Ametialade lõikes diagnoositi kutsehaigestumisi enim loomakasvatajatel, maalritel ja õmblejatel. Kõikidele neile töötajatele on ühiseks nimetajaks töötamine sundasendis, monotoonne töö või raskuste käsitsi teisaldamine.

Allikas: Tööinspektisoon http://www.ti.ee/public/files/kh_ylevaade_2013.pdf

LEVINUMAD LUU-JA LIHASKONNA KUTSEHAIGUSED

Luu- ja lihaskonna põhilisteks vaevusteks on seljavalu, liigesehaigused, käte või kaela pingesolek. Need on peamised haiguspuhkuse ja töövõimetuse põhjused.

Füüsiline ülekoormus on sageli kutsehaiguste põhjuseks. Näiteks arvutitöö tekitab pingeid kätes, kaelas ja õlavöötmes. Olulised riskitegurid töökeskkonnas on ka raske füüsiline töö, raskuste tõstmine vales asendis ning töötamine külmas ja niiskes keskkonnas.

Allikas: Tööelu portaal <http://www.tooelu.ee/et/teemad/toonnetus-ja-haigestumine/kutsehaigus/levinumate-kutsehaiguste-grupid-ja-pohjused#sthash.3nR12uGR.dpuf>

Tööandjad, tervishoiutöötajad ja töötajad ise ei mõista tihti, kui tähtis on nende haiguste varane avastamine ja sekkumine.

Tõhusam diagnoosimine ja efektiivsemad raviviisid aitaksid ennetada ning vähendada luu- ja lihaskonna vaevuste pikaajalist mõju.

Abi ennetamisel peaks algama olemasolevatest tervishoiu ja tööohutuse nõuetest kinnipidamisega.

Haiguste ilmingutega varakult ja koheselt tegelemisega hoitakse ära vaevuste süvenemine ja füüsilistele tervisehädadele lisanduv stress.

MASSAAŽ – KUTSEHAIGUSTE ENNETAJA JA LEEVENDAJA

MASSAAŽI AJALUGU

Massaaž on teadaolevalt kõige vanem ravimise viis, praktiliselt sama vana kui inimkond. Sõna «massaaž» tuleneb kreeka keelest ja tähendab mudimist, masseerimist, muljumist, silitamist.

Massaaž kui ravimeetod võeti kasutusele kolmanda aastatuhande paiku e.m.a. Hiinas.

Hippokratese väitel on meditsiin hõõrumise kunst.

Aastasadu on rõhutatud pehmetele kudedele mõjuvate mehaaniliste ärrituste tähtsust haiguste ja vigastuste ravis. Nii massaaži kui ka võimlemist on alati peetud teraapiavormideks.

KUTSEHAIGUSTE VAEVUSED

Haiguste põhjused on füüsilised, emotsionaalsed ja vaimsed.

Inimese tervist mõjutavad kõige rohkem töö ja töökeskkond, veedame ju suurema osa ajast siiski töökohustusi täites. Olulised on ka töövälised emotsionaalsed suhted.

Kutsehaigused on suuremalt jaolt seotud lihassüsteemiga, kuid kuna inimkeha on tervik, siis väljaravimata haiguse tulemusel kannatavad lõpuks ka luud ja liigesed.

Valude ja pingete peamisteks põhjusteks on füüsiline ülekoormus ja emotsionaalsed üleelamised, mis omakorda põhjustavad kroonilisi lihasspasme. Sagedamini tekivad pinged alaseljas, kaela ja õlgade piirkonnas.

Inimesed oskavad hästi kannatada, ei oska aga lõdvestuda - „tark keha” talletab endasse selle, mis jääb realiseerimata. Kui keha tõstab häiret ja annab valuga märku, et midagi on valesti, otsib enamik meist tabletti. Tablett surub valu kui keha häirekella maha, aga ei lahenda probleemi ega kõrvalda probleemi põhjust.

Enamlevinud kutsehaigused on seotud seljavaludega, pingetega kaelas ja õlavöötmes ning jalgades. Loetletud vaevused on tagajärjed ja nende parandamine on aeganõudev protsess. Eesmärgiks peaks olema vaevuste põhjuseni jõudmine.

MASSAAŽI OLEMUS: ABI KEHALE JA HINGELE

Keha ja hinge tasakaal, see on täisväärtuslik elu. Massaažiga on seda võimalik saavutada üheaegselt. Emotsionaalselt vabastab massaaž meie kehas hulgaliselt õnnehormoone, mille tagajärjel paraneb elukvaliteet ja töövõime. Füüsiliselt parandab massaaž verevarustust, lümfiliikumist, tõstab lihaste toonust, korrastab siseelundite talitust.

Massaažile eelneb alati tugiaparaadi seisundi hindamine vaatluse, katsumise ning liigesliikuvus- ja lihastestide abil. Probleemi olemuse ja võimaliku põhjuse väljaselgitamiseks küsitleb massöör patsienti, et saada ülevaade tema igapäevaste tegevuste, liikumisharrastuste ning esinenud vigastuste või tervisehäirete kohta.

Saadud informatsioonile tuginedes kasutab massöör erinevaid võtteid ja tehnikaid, mis on suunatud valu alandamisele, lihassüsteemi talitlushäirete ja liigesliikuvuse parandamisele. Massaaži saab teha kas probleemsetele kehaosadele või kogu kehale, mis on kordi tõhusam.

Erinevateks võteteks on:

- Katsumine
- Hõõrumine
- Muljumine, sõtkumine
- Rullimine
- Avamine
- Loksutamine
- Venitamine

Massaaž leevendab ja vabastab lihaspinged kuni süvalihasteni välja, selle tulemusel paraneb kudede verevarustus, kiireneb ainevahetus ja jääained viiakse organismist välja, tasakaalustub närvisüsteem ja tugevneb immuunsüsteem.

Lihasspasmi korral lühenevad lihased, mida on võimalik venitustega pikendada, massaaži käigus vabanevad lihaste vahele pitsunud närvid.

Protseduuri psühholoogiline pool on delikaatne suhe kliendi ja massööri vahel. Massööri hea suhtlemisoskus, tunnetusvõime ja erialased teadmised aitavad luua usalduslikku suhet patsiendiga, et jõuda haiguse sügavamate põhjuste ja probleemideni ning tagada tervenemine.

Massaaž kui ravimeetod on olnud tulemuslik, kui patsient tunneb ennast pärast protseduuri värskelt ja puhanuna. Massaaži mõju on sügav ja pikaajaline jätkates tööd organismi sisemuses ka mitu päeva hiljem.

KOKKUVÕTE

Lähtudes statistika andmetest ja analüüsides hetkeolukorda luu- ja lihaskonna kutsehaiguste ennetustegevuses Eestis jääb silma, et puudub huvi nii riiklikul kui ettevõtlustasandil.

Riiklikul tasandil ei tehta soodustusi ettevõtetele kutsehaiguste ennetusprogrammide finantseerimisel ja seega suure maksukoormuse tõttu ettevõtjad panustavad sellele ainult niipalju kui tervishoiu ja tööohutus nõuetega on ette nähtud.

Kindlasti on ka erandeid, ettevõtteid kelle prioriteediks on hoida ja säilitada töötajate tervist ja läbi selle kindlustada ettevõttele rahulolev ja püsiv töötajaskond.

Töötajaskonna tööelu kvaliteedi parandamine peaks olema eelkõige riigi prioriteet – terved töötajad, terve majandus, rikas riik.

Täisväärtusliku ja rahuloleva elu tagab meile keha ja hinge tasakaal, massaažiga on seda võimalik saavutada üheaegselt. Üheks tõhusamaks ennetusviisiks luu- ja lihaskonna kutsehaigustele oleks töökohtades massaaži kasutamine riskigruppidel.

Massaaži kasutamine ennetustegevusena on palju efektiivsem ja vähem kulukam võrreldes ravi ja taastusraviga.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Naomi Loogna 2007, Kutsehaigused.Riskitegurid ja ennetamine. Teabekirjandus OÜ
2. Naomi Loogna 2008, Elukutsed ja terviseriskid. Teabekirjandus OÜ
3. Sara Thomas 2005, Massaaž enamlevinud tervisehädade raviks. Ersen
4. Alar Krautman, 2013, Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia Vana-Eesti massaaž konspekt
5. Ksenia Zheltoukhova, Stephen Bevan Töövõimeline Eesti?,
[http://www.fitforworkeurope.eu/Estonia_Estonian_web.pdf]