

Alar Krautmani Terviseakadeemia

Lõputöö

Sundasendid ja selle leevendus kontoritöötajale

Klassikalise massaaži eriala

Taavi Perv

Tartu 2022

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
1. Erinevad kontori tüübid.....	5
1.1 Kabinetisüsteemil põhinev kontor.....	5
1.2 Avatud kontor.....	5
1.3 Kodukontor.....	6
1.4 Tootmise kontor.....	6
2. Randmega seotud ohud.....	7
2.1 Karpaalkanali Sündroom.....	7
2.2 De Quervain'i sündroom.....	8
2.3 Kienbock'i sündroom.....	9
2.4 Ganglioni tsüst.....	10
2.5 Kokkuvõtteks randmest.....	10
3. Tennisisti küünarnukk.....	11
4. Seljaga kaasnevad ohud ja tegurid.....	12
4.1 Radikulopaatia.....	13
4.2 Spinaalstenoos ehk lülisambakanali kitsenemine.....	13
4.3 Skolioos.....	14
5. Peavalu põhjustajad.....	14
5.1 Ergonoomilised tegurid.....	15
5.2 Sisekliimast lähtuvad tegurid.....	15
5.3 Individuaalsed tegurid.....	16
6. Probleemide ennetamis võimalused.....	16
6.1 Töökoht ja töövahendid.....	17
6.2 Väikesed muudatused tööpäevades.....	18
6.3 Leevendus massaažiga.....	18
6.4 Tervisekontroll.....	19
7. Küsimustiku analüüs.....	20
7.1 Kontoritöötaja staaž.....	20
7.2 Tööd tehakse põhiliselt kontoris.....	20
7.3 Sundasendite tõttu tekkinud probleemid.....	21

7.4 Sundasendid ja nendega kaasnevad ohud ning tervisekontroll.....	22
7.5 Lahendused, mida on teinud tööandja või töötaja sundasenditega kaasnevate probleemide vältimiseks.....	23
7.6 Olulised punktid, millele pööratakse tähelepanu tööl olles.....	24
Kokkuvõte.....	26
Kasutatud allikad.....	27

Sissejuhatus

Teema sai valitud kuna enamus kliendid on just istuvast ning arvutitaga töötavad inimesed. Töö eesmärgiks on täpsemalt uurida, mis probleeme võib olla kontoritöötajatel sagedamini, mida võib aegajalt esineda ja mis ohud neil on. Selgitada välja põhjused, miks probleemid tekkivad ning edasi anda soovitusi nende lahendamiseks. Teha uurimus küsimustik ning näha realselt kui palju keegi midagi oskab jälgida ning, kuidas tööandjad aitavad tervisele hoidmisele kaasa.

1. Erinevad kontori tüübid

Meie maailm on pidevas muutumises ning muutused ja trendid puudutavad ka kontori töökeskkondi. Saame peaaegselt rääkida nn kabinetisüsteemi kontorist ja avatud kontorist, aga ka kodukontorist ja tootmises asuvast kontorist. Tööandjal tuleks enne töökohtade planeerimist ja kontoritüübi valimist mõelda töösisule ja tegevustele ning vastava keskkonna sobivusele ja eripäradele.

1.1 Kabinetisüsteemil põhinev kontor

Töötubadel põhinev kontor on nn suletud planeeringuga – st töötajate töökohad on jagunenud eraldi kabinetidesse. Sellisel lahendusel on omajagu eeliseid, näiteks võimaldab seda tüüpi kontor suuremat privaatsust ja lihtsamalt kujundada töökohti töötajatele sobivaks. Kui ühes ruumis töötab korraga üks või kaks töötajat, siis on sobivate tingimuste ja kompromisside leidmine üsna kerge. Kabinetisüsteem võiks olla eelistus organisatsioonides, kus tööprotsess eeldab konfidentsiaalsust, rohkem privaatsust ja keskendumist ning mõttetööd.

1.2 Avatud kontor

Avatud kontor on saanud alguse ideest, et see parandab töötajate vahelist koostööd. Täna on avatud kontor üsna levinud, mis on võimaldanud selle kohta teha ka palju uuringuid ja leitud on nii positiivseid kui negatiivseid aspekte. Avatud kontori lahendus võib olla tööandja jaoks kõitev, sest see võimaldab ruumide ja seeläbi kulude kokkuhoidu. Olulisteks murekohtadeks on häiriv müra, vähene ruum, vähene privaatsus ja vähene töökoha kujundamise võimalus lähtuvalt konkreetsest töötajast.

1.3 Kodukontor

Kaugtöö tegemine ja kodukontor on muutumas üha enam populaarsemaks. Seejuures tuleb tööandjal arvestada aga, et ka kodukontori puhul tuleb järgida tervishoiu ja tööohutusega seonduvaid reegleid. Töötajate tervis ja tervishoid on ühte moodi oluline olenemata konkreetsest tööst või töötamise kohast. Tööandja roll on kujundada ja sisustada töökoht nii, et on võimalik vältida tööõnnetusi ja tervisekahjustusi ning tagada tervishoiu ja tööohutuse nõuete täitmine igas tööga seotud olukorras.

1.4 Tootmise kontor

Tihti on üksikuid kontori töökohti ka tootmise keskkonnas. Sellisel juhul tuleks mõelda, kas kontori töökoht on piisaval eraldatud tootmisest ja kas kontori töökohta mõjutavad tootmistööga seotud ohutegurid nagu näiteks müra, tolm, kemikaalid vms. Olenemata asjaolust, et töökoht on seotud tootmisega ja asub tootmise juures, tuleb järgida siiski kontoritööle esitatavaid nõudeid ning vajadusel leida võimalus töökoha eraldamiseks tootmiskeskonnast.

2. Randmega seotud ohud

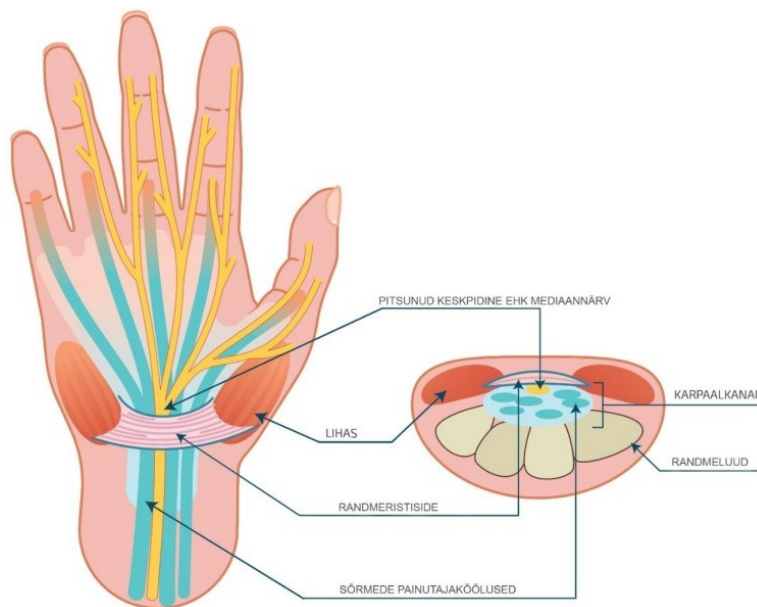
2.1 Karpaalkanali Sündroom

Kuna kontoritöötajatele esineb sagedasti karpaalkanali sündroomi, selle tõttu ma seletan, kuidas ravida seda ja mis see endast täpsemalt kujutab.

Ravi jaoks esimene valik peaks olema füsioteraapia. Karpaalkanali sündroomi vastu võitlemiseks kasutatakse liigeste ja närvide mobilisatsioone, pehme koe teraapiat, harjutusi ja vajadusel ka elektriravi. Samuti tuleb üle hinnata tööasendid ning võimalusel parandada ergonoomikat. Kui konservatiivne ravi ei toimi, siis alles tasuks mõelda operatsioonile, kus läbi erinevate tehnikate.

Karpaalkanal ehk randmekanal moodustub nõgusa asetsusega randmeluudest ja tugevatest randmeristisidemetest. Küünarvarrelt lähtub keskpidine ehk mediaannärv, mis läbib karpaalkanali koos sõrmede painutajakõõlustega ning hargneb esimesele kolmele ja osaliselt neljandale sõrmele, andes neile tundlikkuse.

Karpaalkanali sündroomi korral pitsutakse mediaannärvi karpaalkanalis. Kõige sagedamini esinev närvi pitsumissündroom (4-5% kogu populatsioonist). Kõige sagedamini esineb vanuses 45 – 59a. ning 75 – 84a. (naistel rohkem kui meestel u. 70% vs 30%). (Reissaar, 2021) Enamus sündroomidest on idiopaatilised (tekkepõhjus teadmata). Idiopaatilise sündroomi korral võib toimuda painutajalihaste kõõluste sünoviaalmembraani kasv teiseste lokaalsete struktuuride degeneratsiooni tõttu (enamasti vereringe häiretest tulenev) aga see ei pruugi alati peamine põhjustaja olla. Hüpertrofeerunud struktuurid võivad avaldada survet mediaannärvile. Sekundaarse karpaalkanali sündroomi puhul saab täpselt määratleda tekkepõhjust, milleks võivad olla kompressioon, dislokatsioonid, luumurrud, haiguslikud seisundid, muutused lokaalsetes pehmetes kudedes. Karpaalkanali sündroomi võib põhjustada veel sage randme painutamine ja sirutamine, enamasti seotud kindlate ametitega näiteks arvutiga töötamine, kokk ja elektrik ning teisi veel.



Pilt 1. Karpaalkanali probleem

2.2 De Quervain'i sündroom

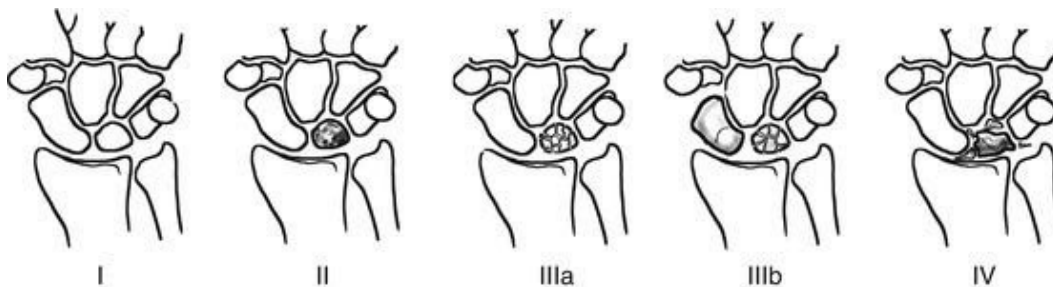
Tegemist on kõõluste põletikulise sündroomiga põidla alaosas. Selle sündroomi võimalikku olemasolu saab ise lihtsalt testida (Finkelsteini testiga), kui paned käe rusikasse nii, et põial jääb rusika sisse ning õrnalt painutad kätt randmest väikese sõrme poole. Kui põidla alla tekib tugev valu, või ärritust on tunda terves käsivarres, siis on tõenäoline, et tegemist võib olla De Quervain'i (DQ) sündroomiga. DQ sündroomil on ärritatud käsivarrel selgmiselt paiknevate lihaste lühike põidlasirutaja (*extensor pollicis brevis*) ja pikk põidlaemaldaja (*abductor pollicis longus*) kõõlused. (Reissaar, 2021) Valu on tavaliselt tunda randmes põidla pool kui põletavalt või kiskuvalt ning võimendub haaramise, tõstmise või randme pööramisega. Progresseerudes võib esineda lihasnõrkust põidla liigutamisel või paresteesiaid. Katsumisel võib valu piirkonnas olla tundlikushäireid või nahaaluste struktuuride paksenemist. Tekkepõhjus on sageli sarnaselt karpaalkanali sündroomile teistest haigustest sõltumatult tekkinud.

Ravi DQ sündroomi vastu on nii iseseisvalt kui ka meditsiinilisel meetodil. Kodustes tingimustes peaks jälgima oma üldist tervist et organismil oleks hea vereringlus millega ta suudab tõhusalt ennast ravida. Jälgida vedeliku tarbimist, näiteks 100 kilosel inimesel oleks vaja juua vähemalt 280-300grammi vedeliku päevas, rohkem võib alati juua. Puhkamine on ka üks suur ja oluline

punkt, tuleb leida käele võimalikult vähe kasutust ning vältida korduvaid liigutusi. Jääga saab vähendada turset ning leevendada valu. Seda võiks kasutada 15 minutiliste vahedega regulaarselt. Variandiks on ka see et fikseerida ära ranne ja põial traksidena või tihendusrätikuga. Kõige efektiivsem on muidugi lihaste venitamine ja massaaž. Masseerima ja venitama peaks just pöidla ja randme vahelist ala. Meditsiiniliselt on üks variant valuvaigistid, aga see ei ole otseselt ravi vaid enda petmine kuna sellega sa varjad valu.

2.3 Kienbock'i sündroom

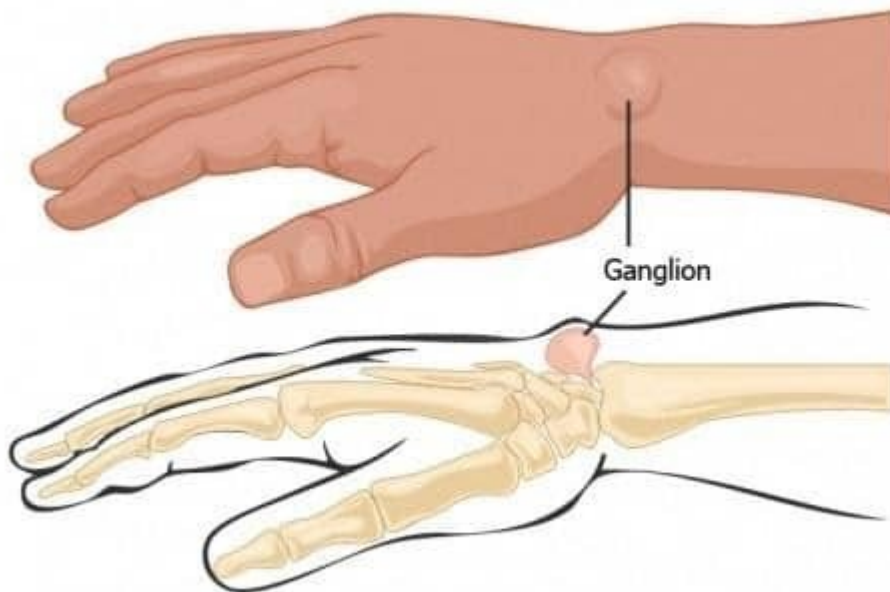
Erinevatel põhjustel võib häiruda randme verevarustus, häire võib põhjustada avaskulaarset nekroosi, mis ajapikku hakkab vähendama kuuluu parameetreid ning tingib randme valu. Nekroosi võivad põhjustada mikromurrud, kuuluu kompressioon teiste luude vahel, korduvad koormavad liigutused randmega, kuuluu halb verevarustus, kuuluu kuju, küünarluu anotoomilised omadused randme lähedal. (Reissaar, 2021) See probleem esineb enamasti meestel vanuses 20-45 aastat. Valu on tuntav randme painutuse ning sirutuse ajal ja kätele toetumisel, enamasti esineb valu randme keskel selgmiselt. Harjutustega ning passiivsete teraapiatega on võimalik vähendada valu ja parandada verevarustust.



Pilt 2. Kuuluu erinevad etapid

2.4 Ganglioni tsüst

Tegemist on healoomulise turse või muhuga randmel, aga seda võib esineda ka labajalal liigete ja kõõluste läheduses. (Reissaar, 2021) Tsüstid on üldjuhul tekkimise hetkel valusad. Enamus tsüste asub randmepiirkonnas, enamasti lodiluu (os scaphoideum) ja kuuluu piirkonnas. Ganglioni tsüst (GT) tekib, kui liigete vaheline sünoviaalvedelik sopistub oma anatoomilisest askohast välja ning ei saa enam koheselt vabalt tagasi voolata. Esialgselt raviks tuleb proovida soojakompressi, massaaži, harjutusi randmele ning vältida valu tekitavaid liigutusi ning liigset koormust liigesele. Küllaltki palju on uuritud füsioteraapia mõju GT leevendamisele ning leitud positiivsed tulemused. Jällegi, kui konservatiivne ravi ei anna tulemust, siis on põhjust pöörduda arsti poole, kus eemaldatakse muhu alla kogunenud vedelik süstla või operatsiooni abil. Ringleb ka soovitusi, et tuleks suure jõuga GT-le peale lüüa kas raamatu või muu kõva objektiga. Iseseisev tsüsti purustamine pole siiski soovituslik, kuna võib põhjustada põletikku, kahjustada muid kudesid ning tsüst võib suure tõenäosusega tagasi ilmuda.



Pilt 3. Ganglioni tsüst

2.5 Kokkuvõtteks randmest

On mitmeid põhjuseid, miks inimesel võib tekkida randmevalu (traumad, närvikahjustused, haiguslikud põhjused jt.). Riskiteguriks on enamasti korduv liigese koormamine, mis tihti jääb rannet ravides märkamata, keskendutakse ainult valu kaotamisele. Kindlustamiseks, et randmevalu tagasi ei hiiliks, tuleb tervendamisel tähele panna tervet pilti ning vajadusel viia elustiilis sisse muudatusi. Kui tunned, et ranne on hakanud valutama või on paistes, siis pöördu spetsialisti poole. Ning peaks ennetama ja hoolitsema oma tervise eest, et neid asju ei tuleks.

3. Tennisisti küünarnukk

Küünarvarre sirutajalihased kinnituvad kõõlustega küünarnuki välimisele poolele. (Spordivigastused, 2022) Nende kõõluste regulaarne ülekoormus kutsub esile põletiku, mis väljendub valuna. Küünarnukivalusid ja funktsioonihäireid kutsutakse ühise nimetusega epikondüliidiks. Antud vigastust esineb kõige enam tennisistidel, aga ka sulgpalluritel, lauatennisistidel ja squashi mängijatel. Igapäevaelus esineb seda vigastust sageli õmblejatel, koristajatel, arvutiga töötajatel ja teistel.

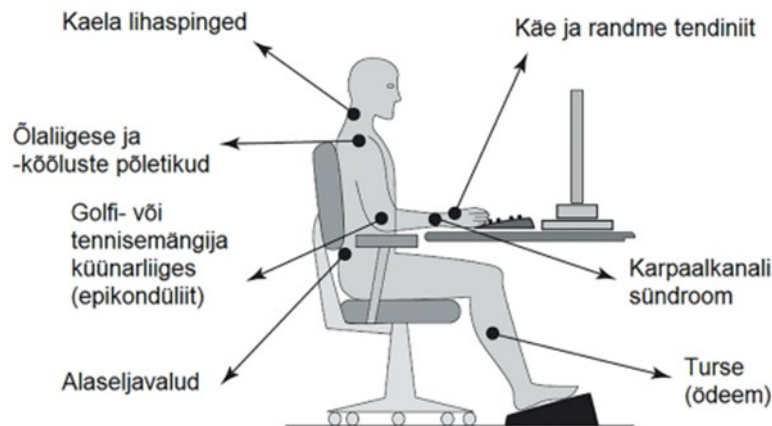
Põhjusteks on regulaarne käe sirutajalihaste kõõluste ülekoormus, käe sirutajalihased on nõrgemad kui käe painutajalihased, pikaajalised muutused selgroo kaelapiirkonnas viienda ja kuuenda kaelalüli vahel, blokeerunud lüliliiges, lihasspasm.

4. Seljaga kaasnevad ohud ja tegurid

Kõige tihedasemaks valu põhjuseks seljal on närvijuurte pitsumist ehk radikulopaatiat. Valu põhjusteks võib veel olla traumad, lihaspinged ja selgrootülide ning lülidevaheliste liigeste kulumisest tingitud valu.

4.1 Radikulopaatia

Radikulopaatiat kui neurooloogilist sündroomi eristavad teistest lüüsamahaigustest valu ja tundeäired, mis kiirguvad seljast või kaelast vastavalt jalga või kätte. Radikulopaatiat põhjustab enamasti lülivaheketta ehk diski väljasopistumine lülide vahelt seljaajukanali ja närvijuurte suunas. See on tingitud valedest töövõtetest. Suurel osal juhtudest panustavad radikulopaatia tekkeprotsessi ka sundasendid, liigne kehakaal ning sidekoe elastsust mõjutavad geneetilised



Pilt 4. Kontoritöötajate seas levinumad vavevused

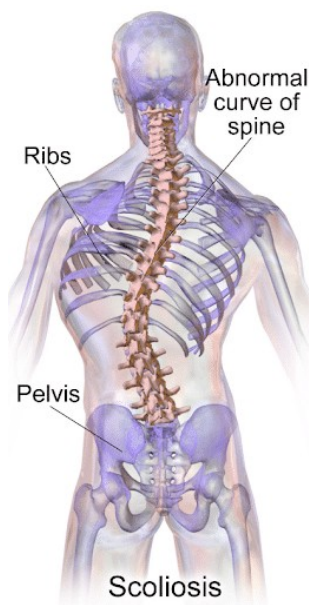
tegurid, naistel ka rasedus. Radikulopaatia vaevusi võimendab tüüpiliselt pikk istumine näiteks kontoritöötajatel, samuti süvenevad sümptomid öösi.

4.2 Spinaalstenoos ehk lülisambakanali kitsenemine

Spinaalstenoos on degeneratiivne seisund, mis tähendab valusündroomi tulenevalt seljaajukanali kitsenemisest. Mõnedel patsientidel ei pruugi seoses kitsenemisega sümptomeid avalduda. Sümptomid on tavaliselt alaseljavalu, kiirguv valu ja tuimus tuharasse ning alajäsemetesse mis avalduvad sageli sundasendites. Sümptomid võivad leevenduda puhkamisel või ette kummardumisel. Enamasti avaldub seisund rohkem vanemaelistel inimestel, aga on ka alati erandeid.

4.3 Skolioos

Skolioos on lülisamba normaalse kumeruse häirimine külgsuunas. Skolioos võib olla kaasasündinud, lapseas või täiskasvanu eas tekkinud, kõige sagedamini esineb täiskasvanu eas teadmata põhjusel tekkinud skolioosi.



Pilt 4. Skolioosist tingitud muutused

5. Peavalu põhjustajad

Peavalud ohustavad kontoritöötajaid, kes on suurema osa tööpäevast samas asendis ning muutumatus keskkonnas. Kõige tavalisem peavalu põhjus töökeskkonnas on mingit liiki stress. Pinge põhjused saab jagada kolme põhikategooriasse – ergonoomilised, sisekliimast lähtuvad ja indiviidist lähtuvad. Üks tegur eraldi ei pea mõju avaldama, aga mitme teguri pikaajaline koostoime võib mõnedel inimestel peavalu põhjustada.

5.1 Ergonoomilised tegurid

Ergonoomia on protsess, mille käigus sobitatakse töökoht töötaja isikupära ja vajadustega. Tuleb meeles pidada, et inimesed on erinevad ning sama tool või laud ei sobi kõigile. Sobimatu mööbel võib aga põhjustada sundasendit. Sellest tingituna võib juhtuda, et mõned lihased on ülevenitatud ja jäävad nõrgemaks. Lihased, mis peavad kompenseerima tekkinud ebakõla, on ülekoormatud ja töötavad viimasel piiril, et hoida õiget kehaasendit. Tagajärjeks on lihaste tasakaalustamatus, mis viib lihaspingeni ja verevoolu vähenemiseni lihastes. Tekkinud verevarustuse häire viib hapnikupuuduseni, mida tajutakse valuna – sageli peavaluna. Inimesed, kes hoiavad telefoni kõrva ääres pead kallutades ja õlga tõstes, kaebavad sageli peavalu, valu ja tuimust kätes. See võib olla tingitud kaela süvalihaste ülekoormusest. Tuimus ja surisemine kätes viitab tavaliselt kontaktile närvijuurtega.

5.2 Sisekliimast lähtuvad tegurid

Kontorid on sageli liiga eredalt valgustatud, mis võib põhjustada silmade väsimist ja peavalu, eriti otsmiku piirkonnas. Pimestavalt säravad tuled ja arvutiekraan sunnib silmi pingutama ning see omakorda põhjustab silmade ja silmaümbruse lihaste pinget. Silmadele saab anda puhkust vaadates aeg-ajalt arvutimonitorilt kaugusesse.

Iga müraallikas, mis takistab keskendumist, on stressirohke. Seetõttu peab rohkem pingutama, väsitakse kiiremini ning töö tegemine võtab rohkem aega. Müra ei peagi väga tugev olema. Piisab valjemast vestlusest või koopiamasina mürast.

Kõrgetemperatuur, vähene vee joomine ja sagedane kohvi tarbimine põhjustab vedelikupuudust ning võib samuti peavalu vallandada. Külmas kontoris (alla 20 kraadi) tekib lihaspinge nii kehas kui kaelas ning õlad lähevad sundasendisse. Lahtineaken, tugev konditsioneer või sundventilatsioon võib mõjuda kehvasti.

Nina limaskesta ja silmade kuivamise ennetamiseks peab olema õhus niiskust. Kuiv õhk võib suurendada peavalude tekke riski. Toataimed ja õhuniisutajad tagavad hapnikuvahetuse ja aitavad niisutada õhku, eriti suitsuses või suletud keskkonnas.

5.3 Individuaalsed tegurid

Võib põhjustada stressi ja teha inimest peavalude suhtes vastuvõtlikumaks. Kontoritöötajad on sageli pidevas stressis, mis on tingitud tähtaegadest, töökoormusest ja keerulistest inimes-tevahelistest suhetest.

Söögikordade vahele jätmine põhjustab madalat veresuhkrutaset, mis võib olla stressoriks. Sel juhul väsitakse kiiremini, kui energiavarud ammendatakse ning lisandub ka vedelikupuudus. Päeva jooksul võiks tarbida 1 liitri vett. Ülejäänud vedelikukoguse saab inimene toidu ja joogiga.

Peavalu võib tekitada sagedane kohvi tarbimine, aga ka järsk kohvist loobumine. Päeva jooksul on piisav üks tass kohvi. Kui on plaan kohvist loobuda, võib selle alguses asendada musta teega ning järk-järgult minna üle mõõdukas koguses rohelse tee joomisele.

Suureks teguriks on ka erinevad lõhnad. Inimesed ikka lasevad aegajalt endale parfüümi peale, et tunda ennast paremini, aga kontoritööjuures on see pigem negatiivse mõjuga teistele. Kõik puhastus vahendid mida koristajad kasutavad ning millel on tugevam lõhn küljes hakkab töötajat häirima. Nii on ka lõhna küünalde ja viirukitega, hea oleks küü on võimalikult neutraalne töökeskkond selle osa pealt.

6. Probleemide ennetamis võimalused

6.1 Töökoht ja töövahendid

Alustuseks kui mõelda kontoritöö peale siis peaks olema sobiv laud millel on kumer serv, kuna see hoiab ära veresoonte kinnisurumise, närvide pitsumise ning laseb käel olla loomulikumas asendis.

Teiseks peaks mõtlema mille peal istud ning kuidas keha asend on. Hea oleks kui jalgadel oleks toega tool, eraldi jala tugi või jala pall olemas, kui jalad jäävad õhku rippuma siis see hakkab reie lihaseid kinni suruma, mis omakorda suurendab pingete tekkeid. Istumisel tuleks jälgida et toolil oleks käetoed olemas mis ulatuvad lauani ja on peaaegu ühes tasapinnas. See aitab sõilitada kätte normaal asendit, käed jäävad rohkem vabaks ning hoiab ära lihasingete tekket. Toolil peaks jälgima ka seda, et peatugi oleks piisavalt kõrge, saaks pead toetada.

Kolmadaks vaataks üle arvuti poole. Arvuti koha pealt soovituslik oleks laua arvuti, kuna lauaarvutil on palju rohkem võimalusi ennast hoida. Juhuslikult kui sa peaks kasutama omal sülearvutit siis jälgi, et tõstad sülearvuti millegi abil kõrgemale ning muretseda lisa klavetur. Mõlemal puhul tuleks esmalt vaadata üle ekraani/ekraanid, et need oleks õigel kõrgusel ehk silmad oleks monitori ülemine serv oleks tasa silmadega, see stabiliseerib keha hoiakut. Muretseda endale klavetuuri peaks olema pehmendusega randme juurest, ning asetsetud laua äärde. Väga suurt rolli mängib siin hiir kuna ainu üksi vale hiir (vaata pilti number 4) võib suurendada erinevaid ranne probleemide ohtu millest siin ka kirjutan. Õigem valik hiire puhul oleks vertikaalne hiir mitte tavaline horisontaalne hiir, kuna vertikaal hiirega saab käis olla keale loomulikus asendis mida tavalisega ei saa käsi säilitada. Lisaks hiirele võiks soetada endale ka hiiremati, see aitab käel olla pehmel ja soojemal pinnal. Asetades klavetuuri ja hiire laua servale võimalikult lähedale aitab käel olla puhkavas asendis, mitte sirutavas. Kui juba jälgid neid soovitusi siis on sul enda poolt tagatud väga palju, et hoiduda erinevatest tervise probleemidest.



pilt 5. Vertikal hiire ja horisontaalhiire vahe

6.2 Väikesed muudatused tööpäevades

Tee töökohal istudes pause iga 30–45 minuti järel, et muuta keha liikumismustrit. (Truuväärt, 2019) Võimaluse korral siruta ja kõnni ringi. Tee kehale miskit täiesti erinevat näiteks kuula oma lemmiklugu ja tantsi, kõnni tagurpidi, tee mõned kükid, kätekõverdused või vastu seina harjutusi rühile. Kui on valida kas trepp või lift siis vali igal juhul trepp ja pane oma keha liikuma. Tee igapäevastes riietus muutus, kasuta riideid mis ei pane sind higistama ja kus sa tunned ennast mugavamalt. Proovi aegajalt teha tööd seistes, kui on võimalik või siis tooli asemel istu joogapalli peal ning liigu sellega.

6.3 Leevendus massaažiga

On välja töödatud just kontoritöötajatele mõeldud massaaž mis hõlmab just kaela, turja, selja ja käsi. (Lümfiteraapia ja Taastusravi Kliinik, 2022) See on selleks et kontoritöötaja saaks kiire turgutuse kehale, aga alati oleks siiski parem valida üldmassaaži. Kontoritöötaja massaaži eesmärgiks on leida ja kõrvaldada kontoritöö juures paratamatutest sündasendeist ja piiratud liikuvusest tulenevaid lihasspasme ja leevendada lihasspasme. Selle massaaži puhul kasutatakse lihaseid tervikuna hõlmavaid, voolavaid ja vanutavaid võtteid või kontsentreeritud survega võtteid, keskendudes triggerpunktide vabastamisele.

Tänapäeva inimese keha ja vaim on pidevalt suure pinge all – liigne istumine paneb valutama selja ja kaela. Kiire elustiil, pidev rööprähklemine ja tööstress kurnavad aga vaimu, tekitavad ärevust, depressiooni ning unehäireid. Selleks ei pea alati massööri juurde minema, kuna välja töödeldud tehnikat, mis aitab kehal lõõgastuda. Selleks on näiteks massaaži tool või muud elektroonilised abivahendid. Seanss massaažitoolis aitab lõõgastuda ning ergutada vereringet, mis toniseerib ajutegevust. (Stebby, 2022) Massaažitoolis mõnulemine võimaldab kehal kogu raskuse ja pinge tooli sisse vabastada, mis kutsub omakorda esile stressi, pingeid ja lihasvalu leevendava kaalutuse tunde.

6.4 Tervisekontroll

Tööandja peab korraldama tervisekontrolli töötajatele, kelle tervist võib tööprotsessi käigus mõjutada töökeskkonna ohutegur või töö laad. Enamasti on kontoritööl tervisekontrolli korraldamise põhjuseks üle 50% tööajast kuvariga töötamine. See tähendab, et üldjuhul peavad kontoritöötajad läbima tervisekontrolli. Tervisekontroll peab hõlmama, silmade ja nägemise kontrolli, luu- ja lihaskonna seisundi kontrolli, eelkõige sundasendis viibimisega seotud vaevuste avastamiseks.

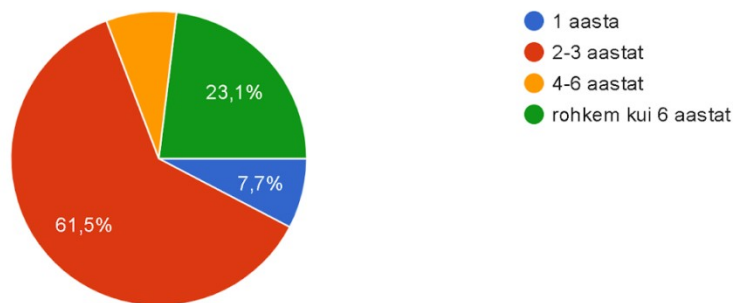
7. Küsimustiku analüüs

7.1 Kontoritöötaja staaž

Küsimustikust võib järeldada, et enamik töötajatest on teinud kontoritööd 2-3 aastat, ning selle aja jooksul võivad ka tekkida suure tõenäosusega põhilised kontoritöötaja probleemid kui pole tähelepanu pööratud vajalikele asjadele. Diagrammist on näha ka, et 23% vastanutest on teinud seda sorti tööd juba rohkem kui 6 aastat, mille puhul on eriti oluline jälgida, et ei tekiks probleeme sundasenditega ega midagi sarnast.

Kui kaua olete kontoritööd teinud?

13 vastust



Joonis 1. Diagramm tööstaaži kohta

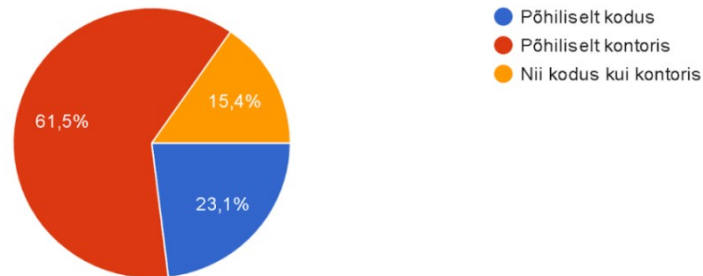
7.2 Tööd tehakse põhiliselt kontoris

Valdav osa kontoritööd tehakse endiselt kontoris koha peal. Kuna vahepeal olid pingelised ajad koroonaviiruse tõttu siis kindlasti oleks põnev teada, kuidas oleks diagramm kujunenud enne koroonat, sest küllaltki palju tööd on tehtud nüüd nii, et seda on võimalik teha ka kodus. Ligikaudu 40-nel protsendil vastanutest on võimalik teha kontoritööd ka kodus. Kodus on samamoodi oluline pöörata tähelepanu oma kontorivarustusele, kehaasendile, puhkepausidele jne.

Kuid kodus tuntakse tihti peale ennast mugavalt ja seal võivad tekkida mõni kord suuremad tervisemured kui kontoris.

Kas teete enda tööd kodus või kontoris?

13 vastust



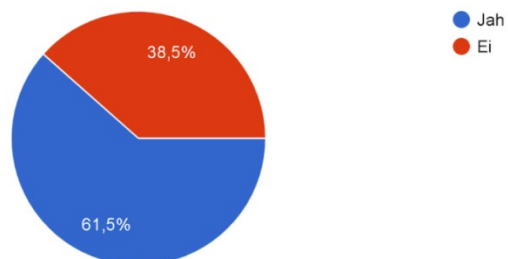
Joonis 2. Tööd tehakse kodus või kontoris

7.3 Sundasendite tõttu tekkinud probleemid

Ligikaudu 60-nel protsendil vastanutest on tekkinud sundasendite tõttu probleeme ning 40-nel protsendil ei ole. 60% on tegelikult küllaltki kõrge protsent, võib öelda, et igal teisel inimesel on olnud selline probleem. Kõige suuremaks probleemiks, mis on loogiline ka, osutub seljavalud, täpsemalt alaselja. Alaselg on jäänud, kas kangeks või valusaks. Paaril vastanul oli probleeme ka õlavöötmega, ning mõnel üksikul oli kaela, põlvede või põialde probleemid.

Kas teil on esinenud sondaasendite tõttu probleeme?

13 vastust

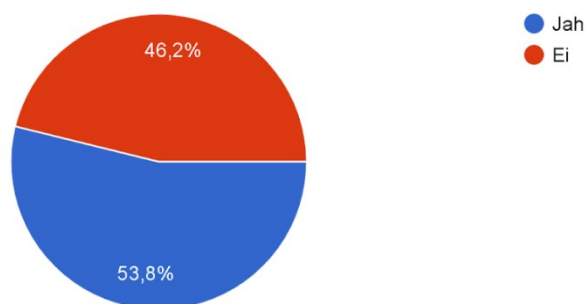


Joonis 3. Vastused, kas on esinenud sundasendite tõttu probleeme

7.4 Sundasendid ja nendega kaasnevad ohud ning tervisekontroll

Kahjuks see protsent on küllaltki suur, keda pole informeeritud sundasenditest ja nendega kaasnevatest ohtudest. Tööandja peaks töötajaid informeerima kontoritööga kaasnevatest ohtudest ning mida nende vastu saab teha, et neid vältida. Kontoritöös tekivad tihti peale luu- ja lihaskondadega tervisehädad, kuid neid on võimalik vältida õigete teadmistega ning käitumisega.

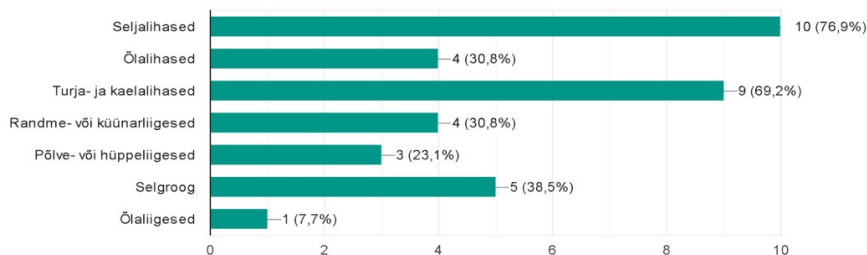
Kas teie tööandja on teid informeerinud sundasenditest ja nendega kaasnevatest ohtudest?
13 vastust



Joonis 4. Sundasendite ja nendega kaasnevate ohtude informeeritus

Vastanutel on põhilised probleemid lihasgruppidega, mida saab õnneks väga hästi massaažiga leevendada. Valdaval osal vastanutest jäävad valusaks/kangeks seljalihased ning turja- ja kaelalihased. Muidugi on mõningatel inimestel probleeme ka liigestega, see probleem tekib vähesest liikumisest.

Kas teil on jäänud tööl olles liigesed või mingid lihasgrupid kangeks/valusaks?
13 vastust

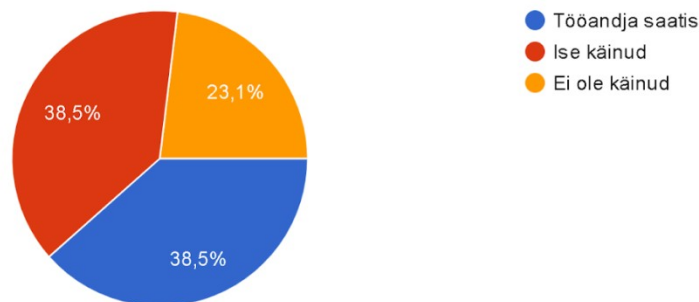


Joonis 5. Liigesed- ja lihasgrupid mis jäävad kangeks/valusaks

Enamusi tervisehädasid, mis kaasnevad kontoritööga, on võimalik ennetada või leevendada kui nendele saadakse õige aegselt jälile. Selleks on väga oluline käia tervisekontrollis aeg-ajalt, tegelikult peaks kord kolme aasta jooksul tervisekontrollis käima tööl olles. Seal kontrollitakse näiteks luu- ja lihaskonna seisundit, mis on kontoritöötaja jaoks oluline punkt. Diagrammi alusel on keeruline miski analüüsida, kuna kõiki sektoreid on üpriski võrdselt, kuid siiski enamus töötajad on käinud tervisekontrollis, mis on igati positiivne.

Kas teie tööandja on saatnud teid tervisekontrolli või olete ise käinud seal, et ennetada terviseprobleeme? (Oma töökohas töötamise aja jooksul)

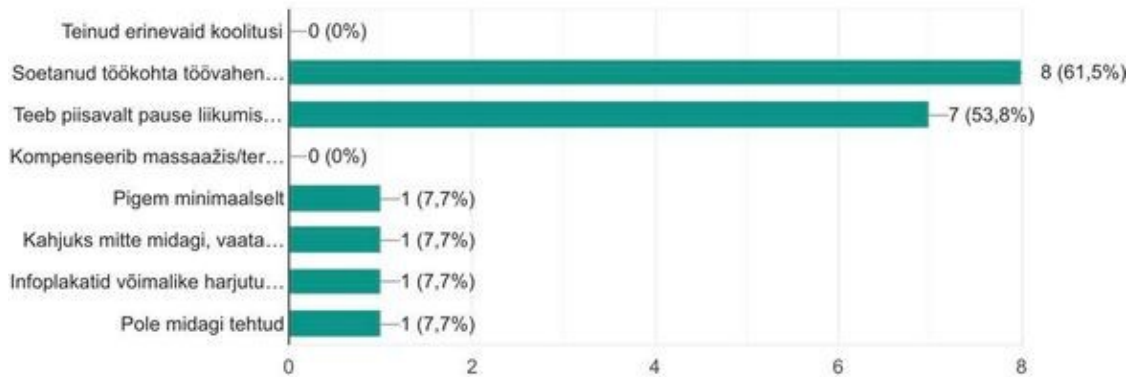
13 vastust



Joonis 6. Tervisekontrollis käimine

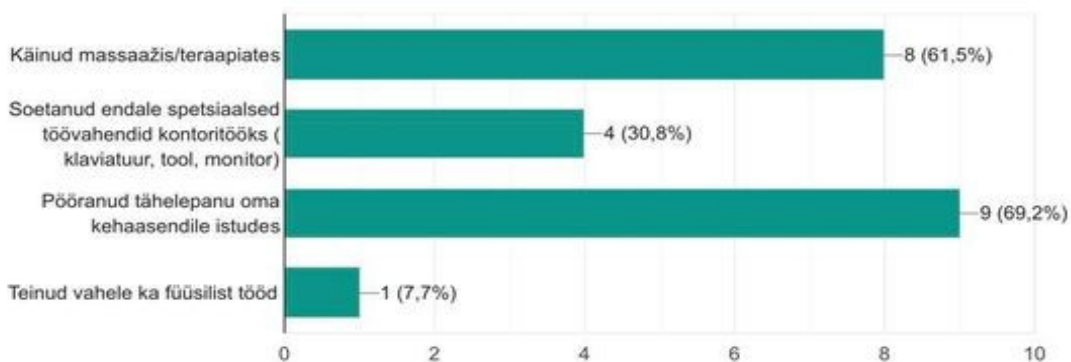
7.5 Lahendused, mida on teinud tööandja või töötaja sundasenditega kaasnevate probleemide vältimiseks

Enamus tööandjad on soetanud kontorisse töötajatele spetsiaalset inventari, mis aitab vältida töötaja sundasenditega kaasnevaid probleeme, näiteks hiirematt, kontoritöötaja tool, reguleeritav monitor või spetsiaalne laud. Lisaks väga oluline on istumise vahepeal liikumine, mida tööandja võimaldab küllaltki paljudele ja teeb liikumise jaoks pause näiteks. Paari töötaja tööandja on sellel teemal rääkinud või pannud ülesse plakati harjutustega, mis aitavad leevendada sundasendeid. Kuid kahjuks on ka selliseid tööandjaid, kes ei ole väga midagi teinud või on lubanud ja pole lubadusi täide viinud.



Joonis 6. Lahendused, mida on tööandja teinud, et leevendada sundasenditega kaasnevaid ohtusid

Väga oluline panus on endal, kui inimene on kontoritöötaja. Üpriski palju saab ise ära teha, et ei tekiks tervisehädasid või midagi sarnast. Näiteks 2 väga populaarset lahendust on massaažides/teraapiates käimine ning pööratakse tähelepanu oma kehaasendile, et kõik oleks korrektne ja naturaalne.



Joonis 7. Lahendused, mida on teinud töötaja, et leevendada sundasenditega kaasnevaid ohtusid

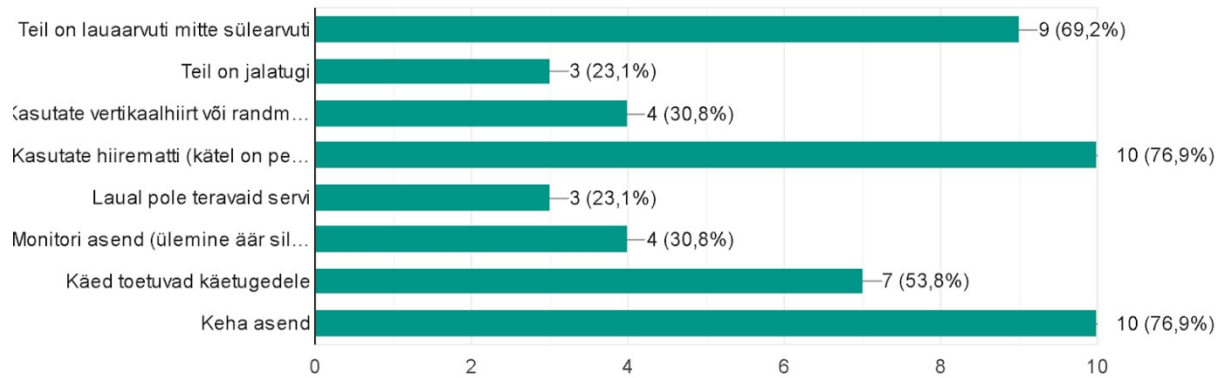
7.6 Olulised punktid, millele pööratakse tähelepanu tööl olles

Tõin küsimustikus välja olulisemad punktid, millele võiks tähelepanu pöörata tööl olles ning rõõm on näha, et küllaltki paljudele asjadele mõeldakse. Enamikel vastajatel on lauaarvuti sülearvuti asemel, kasutatakse hiitematti, et kätel oleks pehmem toetuspind, jälgitakse

kehaasendit ning käed toetuvad toolil käetugedele. Vähem mõeldakse mitte nii levinud asjadele, näiteks ei kasutata väga palju jalatuge, vertikaalhiirt või randmetuge, väga ei vaadata ka seda, et monitor oleks õigel kõrgusel või et laual poleks teravaid servi, mis ei suruks kätele.

Millistele punktidele olete tähelepanu pööranud tööl olles?

13 vastust



Joonis 8. Tähelepanu pööramine tähtsatele punktidele

Kokkuvõte

Kokkuvõtteks võin öelda, et eesmärk sai täidetud ning sain palju uusi teadmisi. Sain teada tegeliku olukorra kontorites ning seal töötavate inimeste tervise osas ning oskan nõu anda, kuidas hoida oma tervist. Oskan nüüd paremini läheneda massaži tehes, tean kuhu tekkivad suuremad pinged ning mida peaks jälgima, kui mingis piirkonnas on valud.

Kasutatud allikad

Lümfiteraapia ja Taastusravi Kliinik. (2022). *teraapiakliinik*. Retrieved from [teraapiakliinik.ee](https://www.teraapiakliinik.ee):

https://www.teraapiakliinik.ee/massaaz/?fbclid=IwAR0nHRIJ-b97_ApXHPWmxlypI5IsgAg4PnykduwtiXAdgkFGS09TpQO7Qa4

Minutervis. (2022). *minutervis*. Retrieved from minutervis.com: <https://minutervis.com/therapy-of-carpal-tunnel-syndrome/>

Reissaar, H. (2021, 02 22). Retrieved from reakt.ee: <https://reakt.ee/nouanded/neli-pohjust-miks-ranne-valutada-voib/>

Spordivigastused. (2022). *Spordivigastused*. Retrieved from spordivigastused.ee:

<http://spordivigastused.ee/spordivigastused/uлекоormusvigastused/tennismangija-kuunarliiges>

Stebby. (2022). *Stebby*. Retrieved from stebby.eu: <https://stebby.eu/et/massaazitooli-kumme-positiivset-moju-kontoritootajale/>

Truuväärt, G. j. (2019, 05 08). *personaliuudised*. Retrieved from [personaliuudised.ee](https://www.personaliuudised.ee):

<https://www.personaliuudised.ee/uudised/2019/05/08/kuidas-ennetada-seljavalu-kontoritool>