

Kuidas õigesti tõsta ja kanda raskusi

Ülekoormushaigust võib põhjustada isegi toidukottide tassimine.

Raskuste tõstmisel, kandmisel, tõmbamisel, lükkamisel, vee-retamisel tekivad lihasepinged. Mida suurem on koormus, seda rohkem peavad lihased töötama. Ülekoormuse tagajärjel kujunevad lihastes ainevahetushäired: hapniku- ja toitainetevaegus, häiritud on jääkainete eemaldamine. See soodustab põletikuliste protsesside teket ning sidekoestumist, mis omakorda takistab tööd.

Raskuste sagedasel teisaldamisel tekivad seljavalud, valud kätes, aga ka jalgades. Tasapisi kujunevad välja ülekoormushaigused – lihaste, piir- denärvide, kõõlus-

te, sidemete ja/või liigeste kahjustused.

Selliseid häireid võib põhjustada igasugune füüsiliselt raske töö: kolimine, maotöö, ehitus, laotööd jms. Tervisekahjustuse teket soodustab, kui tõstetav ese on raskesti käsitletav ja ebastabiilne.

Tihti peale ei pöörata piisavalt tähelepanu olmele ning unustatakse, et tervisehäireid tekitab naistel isegi igapäevane raskete toidukottide tassimine käe otsas, lastel sageli koolikott.

Esimene hoiatus, et midagi ei ole korras, on valu.

Raske on töötada ka siis, kui keha on üle väsinud ja pingul

ning liigutuste koordinatsioon raskendatud. Siis lihaste töövõime langeb.

ÕIGE ASEND, ERI LIIGUTUSED

Teisaldatav koormus peab vastama füüsilistele võimetele. Palju sõltub organismi treenitusest, väljaõppest, soost. Naistel on lubatud korduvalt tõsta vähem kui meestel – kuni 20 kg.

Korraldage töö nii, et seda oleks võimalikult mugav teha. Pidage puhkepause, eelistada lühikesi ja sagedasi pik- kadele-harvadele.

Vaheldage raskuste teisaldamine võimalusel muu tööga, mitmekesisstage töö- liigutusi.

Vahetage tööasendit, see ühtlustab lihaste koormust.

Vältige ebasoodsaid asendeid ja liiga äkilisi liigutusi.

Esemete tõstmisel hoidke selg võimalikult sirge.

Hoidke tõstetavat raskust kehale nii lähedal kui võimalik.

Tõstke raskusi põlvedest kergelt painutatult ja sirge lülisamba nimmeosaga.

Jagage koormus võrdset mõlemale käele-jalale – nii väldite sõrme-, randme- ja põlveliigeste kahjustusi.

Vältige tõstmist istudes.

Ärge tõstke liiga madalalt: sobiv raskuse tõstmise kõrgus on 70–80 cm.

Hoiduge juhuslikest äärmuslikest tõstetetest.

Teisaldage mitmekesi, kui raskus on suur.

RIHMAD-KOTID APPI

Mõningatel töödel on soovitatav kasutada seljatuge

(korsetti), mis vähendab koormust nimmepiirkonnale, leevendades valulikkust ning korrigeerides lülisamba kõverusi.

Spetsiaalne randme- ja põlvetugi vähendab koormust põlvedele-randmetele.

Veenilaiendite vältimiseks kandke tugisukki, -põlvikuid või -sukkpükse.

Raskuste liigutamisel aitavad füüsilist ülekoormust ennetada abivahendid – tõste- ja kanderihmad. Need aitavad raskusi kehale ühtlasemalt jaotada ning vähendada üksikute kehaosade ülekoormust. Kanderihma kasutatakse nii esemete kui ka inimeste (näiteks lamavad haiged) tõstmisel.

Palju abi, eriti lastel ja naistel, on ratastega kotist.

MASSAAŽ, SAUNA JA UJUMINE

Vältige liigset kehakaalu. Mida suurem on kehakaal, seda suurem on koormus alakeha liigestele.

Tööd tehke kaotab organism vedelikku, seega tuleb piisavalt juua.

Organismi kaitsevõime tugevdamiseks sööge küllaldaselt värskeid puu- ja aedvilju.

Pärast tööd tehke kätele sooja vee vanni, masseerige neid.

Lihaste-liigeste taastamiseks soovitatatakse ujumist, sauna ja liikumist.

Vaevuste (valu jms) ilmnemisel kasutage põletiku- ning valuvastaseid salve. Tingimata konsulteerige arstiga, sest oluline on varajane ravi.

NAOMI LOOGNA,
professor



Ka pungil poekotid võivad naiste jaoks liiga rasked olla, kui neid tuleb iga päev tassida.