

Raskusi tuleb kanda mõistusega

REPRO

Raskuste tõstmisel, kandmisel, tõmbamisel, lükkamisel või veeretamisel tekivad lihaste pinged ja väsimus, mis võivad edaspidi olla tõsiste tervisehäädade põhjustajaks.

Mida suurem on koormus, seda rohkem peavad lihased töötama. Ülekoormuse tagajärjel kujunevad lihastes ainevahetushäired (hapniku- ja toitainete vaegus, häiritud tekivate jääkainete eemaldamine). See soodustab põletikuliste protsesside teket ja sidekoestumist, mis omakorda takistab tööd. Esimeseks hoiatuseks, et miski pole korras, on valu. Ka on raske töötada, kui keha on üleväsinud ja pinges, liigutuste koordineatsioon raskendatud ning lihaste töövoime langeb.

Kui raskusi tuleb teisaldada väga sageli, tekivad pikapeale seljavalud, valud ka kätes ja jalgades. Tasapisi kujunevad välja ülekoormushaigused: lihaste, piirdenärvide, kõõluste, sidemete ja/või liigeste kahjustused. Selliseid häireid võivad põhjustada igasugused füüsilised rasked tööd nagu kolimine, ehitamine, maatöö, laotööd. Tervisekahjustuste teket soodustab see, kui tõstetavat eset ei saa korralikult haarata.

Naistel võib tervisehäireid põhjustada isegi igapäevaste raskete toidukottide käe otsas tassimine ning lastel raske koolikott.

Kuidas ülekoormust ennetada?

Tööandja ülesanne on tagada sellised töötingimused ja abivahendid, mis raskuste teisaldamist kergendaksid. Raskus peab olema vastavuses inimese füüsiliste võimetega. Palju sõltub organismi treenitusest ja väljaõppest ning muidugi ka soost. Naistel ei tohi raskus ületada 20 kilo, kui raskusi tõstetakse korduvalt.

■ Pidage puhkepause ning seda pigem sagedamini ja lühemaid kui harva ja pikki.



Üksikud äärmuslikult rasked tõsted võivad põhjustada traumasid.

■ Võimaluse korral tegelge vahelduseks raskuste tõstmisele mõne muu tööga. Ülepinges lihastel tuleb lasta taastuda, mitmekesistades tööliigutusi. Pikka aega ei ole soovitatav ühtegi tööasendit hoida. Asendit tuleb vahetada, et lihaste koormus ühtlustuks.

■ Vältige ebasoodsaid asendeid ja äkilisi liigutusi. Esemete tõstmisel hoidke selg võimalikult sirge.

■ Tõstetav raskus peaks olema kehale võimalikult lähedal. Tõstmisel painutage kergelt puusadest ning hoidke nimmeosa sirge. Koormus jagunegu võrdselt mõlemale jalele, sest nii väldite sõrme-, randme- ja põlveliigeste kahjustust.

■ Vältige raskuste tõstmist istudes.

■ Ärge tõstke raskusi liiga madalalt, kõige sobivam kõrgus on 70–60 cm.

■ Hoiduge juhuslikest äärmuslikult rasketest tõstetust.

■ Proovige suuremaid raskusi tõsta mitmekesi ning kasutage sel juhul spetsiaalseid kahemehetrakse.

■ Mõningatel töödel on soovitatav kasutada seljatuge (korsetti), mis vähendab koormust nimmepiirkonnale, leevendades valulikust ja korrigeerides lülisamba kõverdusi.

■ Spetsiaalne randme- ja põlvetugi vähendab koormust põlvedele

ja randmetele. Veenilaiendite vältimiseks kandke tugisukki, -põlvikuid või -sukkpükse.

■ Ka liigne kehakaal on raskuste tõstmisel kehale lisakoormuseks, eriti jalgadele.

■ Raskuste liigutamisel aitavad füüsilist ülekoormust ennetada tõste- ja kanderihmad. Need võimaldavad raskusi kehale ühtlasemalt jaotada ja vähendavad üksikute kehaosade ülekoormust. Kanderihmu kasutatakse nii esemete kui ka inimeste (näiteks lamavate haigete) tõstmisel.

■ Kasutage ratastega kandekotte, selja-, öla- ja kaelakotte.

Tööd tehes kaotab organism vedelikku, seega tuleb keha veevarusid täiendada. Organismi kaitsevõime tugevdamiseks sööge piisavalt puuja aedvilju ning talveperioodil vitamiinipreparaate. Pärast tööd tehke kätele soojaveevanni ning masseerige käsi. Lihaste ja liigeste toonuse taastamiseks soovitatakse ka ujumist, sauna ja mõõdukat liikumist.

Valu ja muude vaevuste ilmnmisel kasutage põletiku- ja valuvastaseid salve. Tingimata konsulteerige arstiga, sest terveks saamiseks on väga tähtis alustada ravi õigeaegselt.

NAOMI LOOGNA