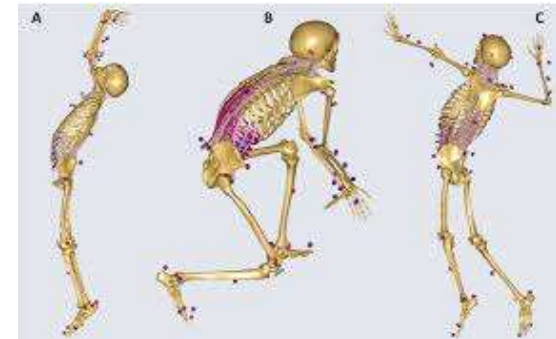


Selja ergonomoomia

Heili Tilga
Füsioterapeut
MTÜ Tööstuoteraapia



SELG



- LS - 34 lüli (7 kaela-, 12 rinna-, 5 nimmelüli+ristluu ja õndraluu)
- Painutus, sirutus, külgpainutus, rotatsioon
- Võimaldab meie püstise asendi; on kinnituseks lihastele ja roietele; kaitseks seljaajule ja siseorganitele; võimaldab meie keha erinevad liikumised
- Stabiilsus ja mobiilsus

Alaseljavalu

- Elu jooksul 80%, 1-2% tõsine, 5-10% neuroloogilise põhjusega, ülejäänud mittespetsiifiline alaseljavalu
- 37% loetakse tööga seonduvaks (Punnet jt 2005)
- Töö nõudmised \neq töötaja jõud
- Riskitegur:
 - Füsioloogilised ohutegurid
 - raskuste käsitlemine - >25 kg alati risk
 - füüsilise töö raskus
 - sundasendid
 - painutus+pööre+koormus+korduv liigutus
- Lao- ja transporditöötajad, autojuhid, ehitajad, medõed ja hooldajad, kontoritöötajad

Veel lisategureid

- Füüsikalised ohutegurid
- Psühhosotsiaalsed ohutegurid (rahulolematus tööga, pingeline töö, passiivsed toimetuleku mehhanismid)
- Individuaalsed ohutegurid (vanus, $N > M$, suitsetamine, ülekaal)

Mida saab töötaja teha

- Teadlikkus oma töö spetsiifikast
- Sobilik soojendus
- Teadlik keha kasutus
- Kehaline aktiivsus
- Puhke-, ja liikumispausid tööpäeva jooksul
- Eluviis (täisväärtuslik toit, piisava hulga vee tarbimine, hea unehügieen, madal stressitase)

Mida saab tööandja teha

- Töökeskkond (ohuteguri elimineerimine, töövahendid, sh raskuste käsitsi teisaldamise abivahendid)
- Töötaja informeerimine, koolitamine
- Töö roteerimine

- SELG ON TUGEV
- Teadlikkus oma tööst ja kehaline ettevalmistus
- KOOSTÖÖ töötaja ja tööandja vahel!



Paindlikkust ja stabiilsust koostöös!



Tänan!