

ERGONOOMIKA JUHEND

Ergonoomika käsitleb tööd kui komplektset süsteemi-töötajaja, töövahend, töökeskkond. Ergonoomika ülesandeks on muuta maksimaalselt töökeskkonda ja tööprotsessi, et töötajaja tervis oleks võimalikult vähe kahjustatud.

Keha asend ja liikumine (istumine, seismine, keha asendi muutmine, käe ja käsivarre asendid, tõstmine, tõmbamine, tõukamine)

- Töötajatel on enamasti tööl tekkinud tervisehäiretest, (seljavalud, peavalud, valud käsivarres ja randmeliigeses, millega kaasnevad nende funktsiooni häired jne) tekkinud sellest, et tööd tehakse vales keha asendis ning liigutusi tehakse valesti.
- Vale keha asend ja liigutused tekitavad lihaste, liigeste ja kõõluste ülepinget, mis omakorda viib verevarustuse häireteni. Verevarustuse häired takistavad kudede toitumist, mis on aluseks haiguslike muutuste tekkele, mis omakorda võib viia häireteni ka südame ja kopsude tegevuses.
- Kuna vales kehaasendis töötav inimene ei tunne end mugavalt, siis võib ta teha oma töös vigu, eksida, millega ta on ka potentsiaalne õnnetuste tekitaja.

Õige keha asend ja liikumise -ergonoomilised soovitusel.

1. Soovitatav on hoida liigesed neutraalses asendis

Kui liigesed on neutraalses asendis, siis on lihased lõdvestunud, nende verevarustus on parem ning nad saavad paremini töötada.

2. Soovitatav on vältida painutusi ette

Tegevused keha painutustega ette on kahjulikud seetõttu, et üldjuhul kaalub inimese alakeha keskmiselt 40 kg. Sellisel juhul on selja lihastel ja kõõlustel raske hoida ülakeha tasakaalus, tekib lihaste ja kõõluste ülepingutus, mis võib tekitada tervisehäireid. Lisaks võivad painutused kõrgendada vererõhku ning olla peavalude põhjuseks.

3. Soovitatav on hoida keha vabas asendis

Mida vabamas asendis on keha, seda paremini on tagatud lihaste, liigeste ja kõõluste verevarustus ning seega ka nende täisväärtuslik liikumisvõime.

4. Soovitatav on vältida äkilisi liigutusi

Äkilised liigutused põhjustavad lihaste, liigeste ja kõõluste äkilise ülepinge, mis omakorda tekitab neis verevarustuse häired.

5. Soovitatav on vahetada sageli keha asendit

Kui keha on pikaajaliselt ühes asendis, siis see viib teatud lihasgruppide ülepingele, verevarustuse häiretele ning väsimusele. Soovitatav on tegevused nii jaotada, et seismine, istumine ja käimine vahelduvad.

6. Soovitatav on vältida pikaajalist lihasinget

Enamasti inimesi talub lihasinget mõnest sekundist 2 minutini, hiljem tekib lihaste kurnatus. Lihased vajavad peale pikaajalist pingutust küllalt pikka taastumisaega:

7. Soovitatav on teha sageli lühikesi puhkepause

Soovitatav on jaotada aega paindlikult ning arvestada, et sagedased lühikesed vaheajad tegevuses on kasulikud kui üks pikk paus. Pausel ei soovitata jätta tööpäeva lõppu.

8. Soovitatav on vältida tööd painutatud randmeliigesega.

Käte ja käsivarre halb asend põhjustab randmete, küünarnukkide ja õlgade vaevusi. Pikaajaline randmeliigeste painutus põhjustab käte ja sõrmede verevarustuse häireid, närvide kahjustust, mis on põhjuseks valudele, kipitustundele või tuimusele sõrmedes. See on tingitud kitsast randmeliigeste kanalist, kus randmeliigeste painutuse korral surutakse kokku veresoone ja närvid,

mis reguleerivad verevarustust ja kudede toitumist, seega sõrmede tegevust. Taolisi randmeliigese häireid nimetatakse **karpaalkanali siindroomiks**

9. Soovitav on vältida töid kätega, kui kätel puudub toetuspind.

Sellisel puhul tekib kaelas ja õlgades ülepinge ning valud.

10. Soovitav on vältida töid kätega, kui kasi peab hoidma ülalpool õlavöödet.

Ärge tehke pikaajalist tööd kätega ülalpool õlavöödet. See pingutab liigselt õlavöötme lihaseid.

11. Soovitav on vältida koormuste tõstmisega seotud tööülesandeid.

Raskuste tõstmiseks on vaja luua optimaalsed tingimused. Tõstke raskusi alati keha lähedal keha esiküljel. Üldiselt on soovitav raskuste tõstmist vältida: soovitav on kasutada tehnilisi abivahendeid või raskusi tõsta mitmekesi. Vältida tuleb ülakeha pööramist üheaegselt raskuste tõstmisega, see on keha asendi ebastabiilseks muutumise tõttu oluline tervisehäirete põhjustaja. Kui ei saa vältida keha pööramist tõstmise ajal, siis on soovitav keha pöörata jalgadega. Koormuste tõstmisel tuleb tähele panna, et koormused oleksid kergelt haaratavad, st et neil oleksid korralikud käepidemed.

12. Tõmbamise ja tõukamise puhul on soovitav, et neid töid ei tehtaks üle 20 kg raskustega. Soovitav on kasutada kogu keha jõudu või kasutada mehhanisme.

13. Raskuste kandmine -soovitav alati vältida või kasutada abivahendeid.