

Kontoritöötaja saab lihtsamatest hädadest ise jagu

Saima Kuu

M. I. Massaažikooli õpetaja ja füsioterapeut



Miks üldse tasub kontoritöötajal ennast puhkepausi ajal masseerida ja veidi venitada? On teada, et Põhjustatud lihaste pinget ja spasmide kõrvaldamine aitab vältida liigset stressi ja tugevdada lihaste tootmist ja intensiivistavad jääkainete äraviimist.

Eelmainitu pole aga ainus põhjus, miks masseerida. Teine väga oluline nüanss on korrakski kõrvale jätta töömõtted ning keskenduda endale (ja oma vajadustele). Mõlemad põhjused on massaaži näidustusteks. Pidev töö väsitab nii keha kui ka vaimu ning puhkust ja vormi taastamist vajavad mõlemad.

Siinjuures tasub välja tuua kontoritöötaja füüsilise n-ö nõrgad küljed:

- kaelalihaste ülekoormus ja sellega kaasnev pingepeavalu;
- pidevast staatilisest kehahoiakust tingitud pinge õlavöötmes;
- seljalihaste väsimus ja ülepinge, mis on seotud halva kehaasendiga;
- halvast töoasendist tingitud randmevalud;
- silmade ülekoormus, kipitamine ja punetus;
- vaimne väsimus seoses suure töökoormusega.

MILLEST ALUSTADA?

Esiteks tuleb panna silmad kinni, et silmad saaksid puhata ja taastada oma niiskuse.

Pidev töö arvuti taga ja ekraani jälgimine väsitavad väga silmi ja kuivatavad nende sarvkesta. Pika ja pideva töö järel aktiveerub soonkesta kapillaaristik ja silmavalge läheb punaseks. See on selge tunnusmärk, et silmad vajavad puhkust. Kõiki järgnevaid harjutusi võib vabalt teha kinnisilmi.

Enne masseerimist ja venitamist tee üks korralik sirutus: pane käed sõrmseongusse, keera peopesad alt ette välja, vii käed üles ning siruta ennast pikaks ja taha koos korraliku sissehingamisega. Kui tun-

ned, et tahad seda veel teha, siis lase aga käia, sest kokku ja küüru vajunud keha tahab taastada oma õige asendi ja anda kudedele hapnikku (Idamaade meditsiini järgi võimaldame sirutades ja sirgena olles oma eluenergiat paremini voolata. Kes energiavooludesse ei usu, võtke teadmiseks, et kui koed saavad hapnikku, siis tunnemegi ennast reipama ja energilisemana).

ESMALT VÕIKS ETTE VÕTTA KAELA

Kõigepealt tee kael soojaks. Selleks lase pea rinnale rippu ja liiguta oma pead aeglaselt paremale ja vasakule nagu kellapendlit.

Teiseks pane käed sõrmseongusse ja asetada nad kuklale. Siis tõmba lõug vastu rinnakut ja avalda kätega peale survet nii, et tunned venitust kuklast abaluude vaheni ja sügavamal ette painutusel isegi alaseljani.



1. Pearingid

Sirutus

Fotod: Daisy Lappard



2. Sügav painutus istes



4. Kaela venituse

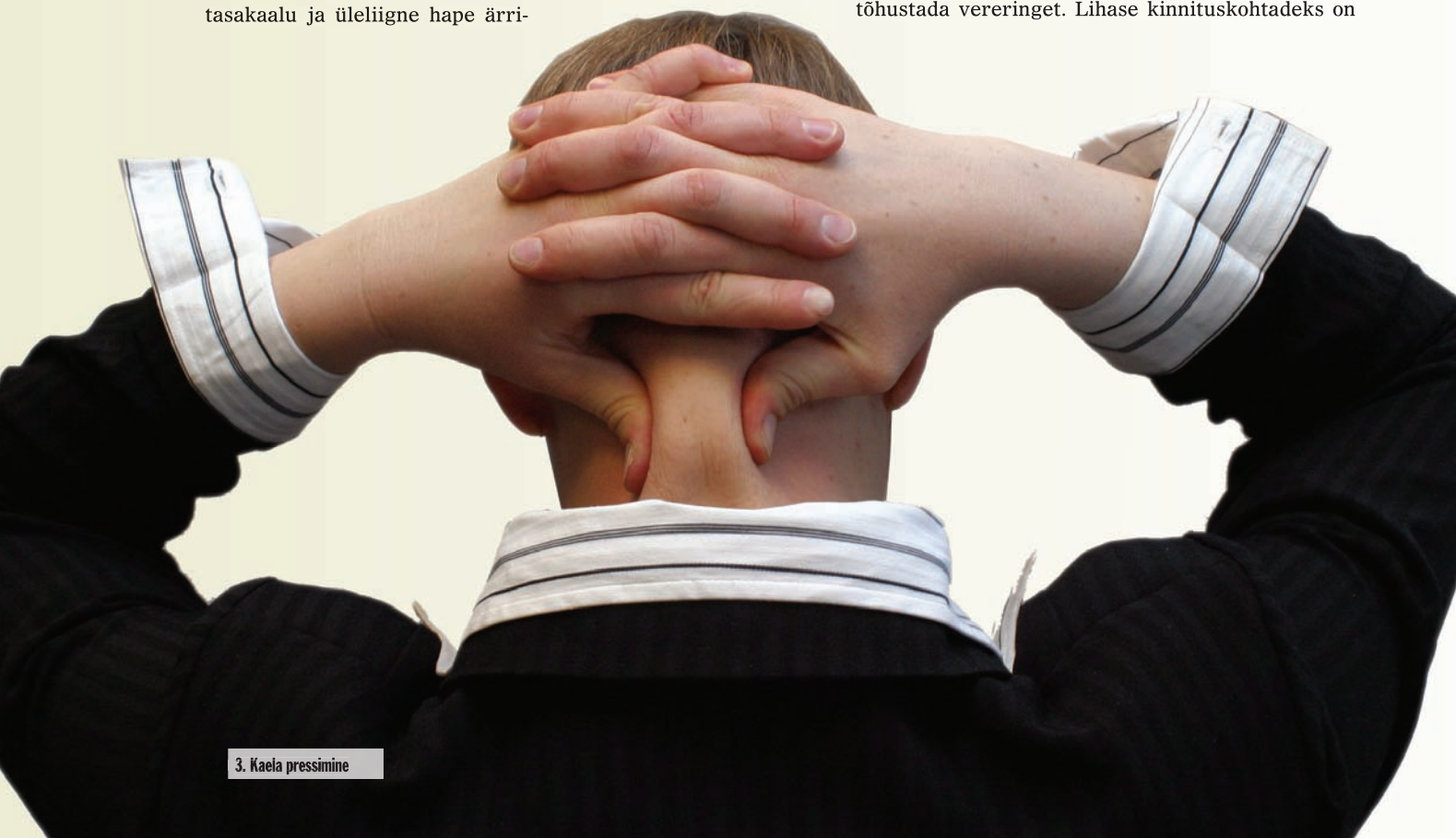
Harjutuse jooksul võid tõmmata ennast täitsa küüru. Kui tunned venitamise ajal valu, siis hoiu selle piiril asendit vähemalt 20–30 sekundit ehk 6 hingamistsükli (1 tsükkel tähendab üht sisse- ja väljahingamist). See venituse mõjub selgroosirgestaja lihasele ja eelkõige selle ülemisele osale, pea poolgalihasale, mis töötab pidevalt siis, kui te tõstate oma pilgu laualt/klaviatuurilt ette/ekraanile. Kogu lihas hoiab selga sirgena. Ja selgroosirgestaja väsis pidevast istumisest, st pidevast staatilisest pingutusest, kui te korrektse töötajana üritate laua taga sirge seljaga istuda. Nagu ma juba eespool mainisin, on venituse mõte selles, et taastuks lihase normaalne pikkus ja ainevahetus. Pinges lihas avaldab survet ka seda läbivatele veresoontele ja seetõttu ei saa pidevalt töötav lihas piisavalt verd, et tuua kudesse juurde uusi toitaineid ning viia ära raku elutegevuse käigus tekkinud jääained. Jääkainete kuhjumine aga võib muuta koe aluste-hapete tasakaalu ja üleliigne hape ärritab

tab valuretseptoreid. Sellest omakorda tulenebki pinges lihase valulikkus.

Seega ei jää muud üle, kui jätkata lihase ainevahetuse taastamist.

KUKAL

Järgmisena pange jälle sõrmseongus käed kuklale ja tehke põialdega juukse piiril sellesama lihase kinnituskoha hõõruvaid ringe, st fikseerite põialdega naha ja liigutate nahka ringjalt naha all oleva koe suhtes, kord-korralt võib võttega minna järjest sügavamale, et ka alumised lihaskimbu kinnitused masseeritud saaks. Nimelt, pindmiselt mõjutame me eelkõige trapetslihas kuklapoolset kinnitust ja alles sügavamale minnes jõuame pea poolgalihas kinnituskohadeni. Võib tekkida küsimus, et miks me neid lihase kinnituskohasid masseerime. Eks ikka selleks, et tõhustada vereringet. Lihase kinnituskohadeks on



3. Kaela pressimine



5. Õla massaaž



6. Õlaringid



7. Õla venituse

Fotod: Daisy Lappard

kõõlused, mille moodustavad lihaste otsad ja mis asuvad lihas- ja luukoe vahel. Kõõlused kannavad lihaste jõu edasi luudele, et neid liigutada. Kui lihas on pinges, siis läheb ka kõõlus piltlikult pingesse ehk jäigastub, ja seetõttu kõõluse töövõime väheneb. Massaaž vähendab kõõluse jäikust ja parandab selle jõu ülekandmisvõimet. Seda kõike ikka selleks, et me suudaksime oma lihastega paremini tööd teha. Ringjaid hõõrumisi kuklal võib teha 2–3 korda edasi tagasi (keskjoonelt külgedele ja vastupidi) liikudes.

Samasuguste sõrmseongus kätega võid teha kaela tagumise osa lihaste pigistust, surudes põialdega kaelalihaseid külgedelt keskele kokku. Pigistades liigud terve kaela ulatuses ülevalt alla ja alt üles 2–3 korda.

Neljanda harjutusena venita trapetslihase ülemist osa. Selleks keera oma pea *ca* 45° kõrvale (lõug jääb enam-vähem rangлуу keskjoonele), tõsta nüüd peapoolne käsi üle pea nii, et peopesa jääb vastaspoolsele kuklakumerusele (proovi, siis tunned, kui muidu keeruline tundub). Nüüd tõmbad selle käega pead ette alla 45° nurga all ja venitad vastaspoolse trapetslihase ülemist osa. Trapetslihasel on

ka keskmine ja alumine osa, kuid kõige rohkem põhjustab kontoritöötajale muret just ülemine osa, mis läheb õlavöödet tistes pingesse. Ja me hoiame paratamatult oma õlgu üleval, kui randmed ei ole arvuti taga töötades kindlalt fikseeritud. Venitust tuleb alati hoida 20–30 sekundit, siis järgneb lõdvestus ja sama harjutus teisele poole.

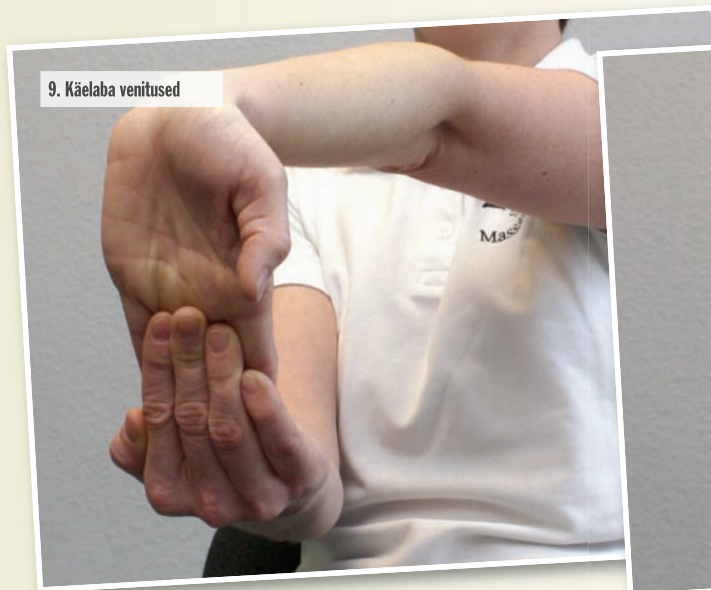
Kui tunned trapetslihase venituse ajal, et lihas on ikka väga valus, siis tee teise käega vastaspoolse lihasele massaaži. Selleks kõverda käsi küünarnukist ja pane ta vastaspoolsele õlale. Vajuta kõik neli sõrme (2.–5. sõrm, v.a põial) vastu lihast ja hõõru ringjalt õlast kaelani. Siis mine kerge silumisega (st endale pai tehes) õla juurde tagasi ja hakka otsast peale. Jällegi võid teha vähemalt 2–3 korda või nii kaua, kuni tunned, et hakkab mõnus soe ja lihasevalu annab järele. Ja siis korda sama võtet teise kehapoolega.

Järgmisena, kuuendaks, on hea õlgu natuke liigutada ja selleks tee õlaringid eest taha (see soodustab rindkere sirutust ja vähendab küküru), käed lase samal ajal alla rippu.



8. Randmeringid





9. Käelaba venitused



Fotod: Daisy Lappard

Optimaalne on teha 6–10 ringi. Jälgi samal ajal ka hingamist – kui liigud õlgadega ette üles, siis hinga sisse ja taha alla liikudes hinga välja. Mõte on selles, et liigutus avardab kopsuruumi ja õigesti hingates on võimalik intensiivistada hapniku omandamist.

Seitsmendaks venita rinnalihaseid ja deltalihase eesmist osa. Nimelt usna tüüpilise probleemina on enamikul arvuti ja laua taga töötajatel õlad ees. Ka rinnalihas jääb lühikeks, kui seda vahepael ei venitata. See kõik soodustab seljaküüru teket. Harjutuse eelsoojenduseks võib viia käed selja taha sõrmseongusse, siis pöörata peopesad tagant alla välja ja sirutada samal ajal rindkeret. Põhiharjutuseks vii käsi seljataha nii, et saad teise käega haarata selle küünarnukist või küünarvarrest (nii nagu ulatud kinni võtma) ja tõmbad venitatava poole käe küünarnukki seljataga lülisamba ehk kesktelje suunas. Hoia 20–30 sekundit. Siis lõdvesta käsi ja õlg, selleks võid teha mõned käe ette-taha pendeldused. Ära unusta sama venitust teha ka teisele kehapoolele.

RANDMED

Kuna arvuti taga ka randmed väsivad ja küünarvarre lihased võivad labakäe pideva sirutuse tagajärjel pingesse minna, siis teeme ka mõned harjutused sellele piirkonnale.

Istu mõnusalt vastu tooli seljatuge, kõverda käed küünarnukist ja tee mõned randmeringid ühtepidi ja mõned ringid teistpidi.

Siis vii üks käsi sirgelt ette – nii et peopesa vaatab üles. Nüüd võta teise käega esimese käe sõrmedest kinni ja tõmba need alla keha suunas. Harjutus venitab randme- ja sõrmepainutajaid lihaseid. Järgmisena tõmba seesama esimene käsi rusikasse ja teise käega tõmba rusikat enda poole, nii et labakäe selg vaatab ettepoole – sellega venitad randme- ja sõrmesirutajaid lihaseid. Mõlema variandi puhul tunned venitust eelkõige küünarvarrepiirkonnas. Tuletan meelde, et oluline on venitusasendit hoida valupiidil 20–30 sekundit. Selle ajaga taastub (spordi- ja terviseteadlaste hinnangul) lihase normaalne pikkus.



10. Käevarre väänamine



Viimaseks käe juures võid teha ka massaaži. Selleks sobib hästi väänamis-nihutamisevõte.

Toeta käsi labakäe ja osaliselt küünarvarrega lauale, nii et peopesa vaatab sissepoole, st labakäsi on väikesõrmepoolsel serval. Nüüd haara teise käega küünarvarre pealmise poole lihastest ja nihuta põidlagala lükates kogu pealmiste lihaste gruppi justkui kätt väänates endast eemale. Võtet tuleb sooritada kogu küünarvarre ulatuses – hakkad randmest peale ja lõpetad küünarnuki juures. Massaaži efektiivsust saab suurendada, kui pöörad kätt samal ajal massaaživõttele vastu ehk antud juhul keerad peopesa alla. Küünarnuki poolt randme suunas tagasi tulles pööra peopesa üles

ja tõmba lihaseid sõrmedega enda poole. Liigu küünarvarrel seda võtet sooritades edasi-tagasi 2–3 korda. Sama võtet tehakse küünarvarre alumise poole lihastele.

Kui küünarvarre lihased on ära väänatud-nihutatud ja sul on veel jaksu ning tahtmist, siis võid sarnaselt talitleda ka õlavarre eesmise ja tagumise grupi lihastega, liikudes nüüd küünarnukist õlani ja vastupidi. Eespool masseerid eelkõige õlavarre kakspealihast – peamist küünarvarre painutajat – ja tagapool masseerid õlavarre kolmpealihast – peamist küünarvarre sirutajat.

Lõpetuseks vii käed üles ja raputa neid kergelt ette-taha, pöörates samaaegselt. Sellega lõdvestad lihased ning intensiivistad vere- ja lümfiringlust.

Ja võidki taas tööle asuda. Keha ülaosa (st kere ja käte) füüsiline võimekus on taastatud ja vaim on tööst puhunud. Kui sa ise oma kaela ja õlavöötme pingest jagu ei saa (pärast selle kava 3-kordset läbimist), siis pöördu julgelt mõne professionaalse massööri või füsioterapeudi poole. ■

Uus kampaania “Kergenda kandamit!”



Tõnu Vare

Tööinspektsiooni avalike suhete nõunik

Selle aasta üle-euroopaline kampaania keskendub luustiku ja lihaskonna vaevustele. Eesmärk on aidata neid vaevusi ära hoida, parandada nende vaevuste all kannatavate inimeste töövõimet ja rehabiliteerimist ning tõhustada tööle tagasi toomist.

Tänavune kampaania väärrib tõsist tähelepanu, sest luustiku ja lihaskonna vaevused on Euroopas üks levinumaid tööga seotud terviseprobleeme.

Peaaegu 25% Euroopa Liidu 25 liikmesriigi töötajatest kurdab seljavalude ning 22% lihasevalude üle. Mõlemad probleemid on rohkem levinud uutes liikmesriikides, kus valude üle kurdavad vastavalt 39% ja 36% töölistest.

Luustiku-lihaskonna vaevustega puutuvad Euroopas kokku miljonid kõikide valdkondade töötajad, kuid eriti suureks probleemiks on need ehituses, teeninduses ja jaekaubanduses, hariduses, tervishoius, hotellinduses ja toitlustusettevõtetes. Kampaania tippürituseks on Euroopa tööohutuse ja -tervishoiu nädal 22.–26. oktoobril 2007. aastal.

TAUST

Igal aastal korraldab Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur teatud teemal kampaania, mis aitab juhtida töötajate, tööandjate, tööinspektsioonide, ennetusteenistuste, poliitiliste otsuste langetajate, töötervishoiufirmade ja -spetsialistide ning teiste töökoha tasandil vaevuste ja ohtude ennetamisega seotud huvirühmade tähelepanu mingile kitsamale teemale. Mõõdunud aasta kampaania oli pühendatud noorte tööte alustamise turvalisusele, aasta varem käsitleti müra

mõju, enne seda ehitusohutust ja 2003. aastal ohtlike aineid töökeskkonnas.

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri ülesanne on koostada ja levitada teabematerjali, et parandada tööohutust ja -tervishoidu Euroopas. Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur pakub nii valitsuste kui ka tööandjate ja töötajate organisatsioonide esindajatele ning juhtivatele tööohutuse ja -tervishoiu spetsialistidele usaldusväärset, tasakaalustatud ja sõltumatut tööohutuse ja -tervishoiu teavet Euroopa Liidu 27 liikmesriigis ja kaugemalgi.

Euroopa kampaaniat toetavad 2007. aasta eesistujariigid Saksamaa ja Portugal, Euroopa Parlament, Euroopa Komisjon ja Euroopa sotsiaalpartnerid. Lisateavet Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri kampaania ja Euroopa nädala kohta leiab aadressilt <http://ew2007.osha.europa.eu>. Veebileht sisaldab järgmist:

- mitmes keeles teabepakette ja teabelehti kasulike nõuannetega, mis on abiks tegevuse juhtimisel ja korraldamisel, ning muid vajalikke vahendeid;
- ideid, mida ette võtta Euroopa nädalal;
- head tava käsitlevaid juhtumiuuringuid;
- asjakohaseid linke ning palju muud. ■



Raskuste tõstmisest tingitud luustiku-lihaskonna vaevused on Euroopas üks levinumaid tööga seotud terviseprobleeme.

Foto: Daisy Lappard