



Informācija presei
12.10.2007

Ar publisku masu vingrošanu parkā pievērš uzmanību pārslodzes problēmai

Ar publisku vingrojumu STOP PĀRSLODZEI Valsts darba inspekcija (VDI) un Šveices farmācijas kompānija Mepha šodien Esplanādē aicināja sabiedrību vairāk uzmanības pievērst pārslodzes problēmai, kas rodas no ilgstošas sēdēšanas pie datora vai nepareizas smagumu celšanas.

Spītējot lietum, uz pasākumu bija pulcējušies ap 70 vingrotāju. Ikvienam interesentam bija iespēja pievienoties masu vingrojuma organizatoriem un kārtīgi izvingroties Latvijas ķīniešu vingrošanas skolas treneru pavadībā, kas īpaši šim pasākumam bija sastādījuši viegli izpildāmu ikdienas vingrojumu programmu biežāk noslogotajām muskuļu grupām! Pasākuma laikā par vēlamu darba vietas iekārtojumu un vienkāršiem sevis izvingrināšanas paņēmieniem stāstīja VDI eksperti, savukārt pie Mepha stājas mērītāja ikviens varēja pārliicināties par savas stājas atbilstību normai.

Balsta un kustību aparāta slimības ir visizplatītākā ar darbu saistītā veselības problēma Eiropā, kas ietekmē miljoniem strādājošo. VDI šī gada kampaņas STOP Pārslodzei ietvaros veiktās aptaujas rezultāti liecina, ka pārslodzes izraisītas veselības problēmas skar arī lielu daļu Latvijas iedzīvotāju. 63,8% aptaujāto atzinuši, ka veselības problēmas rada poza, kādā viņi atrodas darba laikā. 52,4% atzinuši, ka veselības problēmas radušās smagu objektu pārvietošanas rezultātā, bet 56,1% norāda, ka problēmas rada vienveidīgas kustības darbā.

„Pieaugot datorlietotāju skaitam, arī Latvijā šī kļūst arvien lielāka problēma – cilvēki pavada ilgas darba stundas nepareizā pozā, neveic atslodzes vingrinājumus un ātri vien iedzīvojas sāpošās mugurās. Tādēļ, atsaucoties Valsts darba inspekcijas aicinājumam kopīgi runāt un izglītēt cilvēkus par pārslodzes tēmu, izlēmām, ka varam palīdzēt šādi – noorganizējot publisku vingrošanu parkā un aicinot cilvēkus jautri pavigrot šodien un atcerēties par to arī citās darba dienās,” skaidro publiskās vingrošanas idejas autore, Šveices farmācijas kompānijas Mepha Baltic izpilddirektore Agita Lazdiņa.

„Prieks, ka Latvijā ir uzņēmumi, kas ne tikai saviem darbiniekiem nodrošina veselībai nekaitīgus darba apstākļus, bet arī aktīvi iesaistās sabiedrības izglītošanā par darba aizsardzības prasībām un drošu darba apstākļu nozīmi. Ceru, ka kompānijas Mepha Baltic ideja veicinās vingrošanas ieviešanu darba vietās, jo tas palīdzētu novērst darbinieku balsta un kustību sistēmas veselības problēmas un līdz ar to samazinātu arī arodslimšanu skaitu,” uzskata Valsts darba inspekcijas direktore Rita Elce.

Latvijas ķīniešu vingrošanas skolas direktors Uldis Ūdris stāsta, ka kopā ar savas skolas treneriem piekritis dalībai masu vingrojumā, lai mudinātu cilvēkus vairāk izkustēties un vingrot. „Arī mēs savā skolā esam novērojuši, ka atnāk cilvēki, pārguruši, visu dienu pavadījuši sēžot. Ķīniešu vingrošana šajā ziņā ir ļoti piemērota, jo ar to var nodarboties jebkurā vecumā un tas arī palīdz atveseļoties no dažādām fiziskām kaitēm,” pārliicināts ir U.Ūdris.

VDI dati liecina, ka visstraujāk arodslimību skaits pieaug lauksaimniecības un mežsaimniecības nozarēs, transporta un sakaru nozarē, apstrādes rūpniecībā, veselības un sociālās aprūpes nozarē. Vismazākais pieaugums arodslimību izplatībā konstatēts būvniecībā. Rīgas Stradiņa universitātes Darba un vides veselības institūta asistents pētniecībā Ivars Vanadziņš skaidro, ka balsta un kustību aparāta saslimšanas attīstās ļoti ātri. Balsta un kustību aparāta slimība var attīstīties gan hroniski, gan kā trauma - akūtos pārslodzes gadījumos. Gados jauniem strādājošajiem, kuriem nav nostiprināta muguras muskulatūra, nepareizi kustoties, sāpes mugurā jūtas jau pusgadu pēc tam, kad cilvēks ir sācis darbu.

Pēdējos gados darba izraisīto skeleta, muskuļu un saistaudu slimību procentuālais daudzums ir pieaudzis dramatiski - no 3,8% 1997.gadā līdz 47,3% 2005.gadā un, ņemot vērā arvien pieaugošo datoru izplatību darba vidē, Valsts darba inspekcija prognozē, ka tuvākajos gados varētu sagaidīt arodslimību skaita pieaugumu ar datoru strādājošo cilvēku vidū. Strādājot ar datoru, cilvēks lielāko darba dienas laiku pavada sēdus. Šādā piespiedu stāvoklī organismā samazinās enerģijas patēriņš,

palēninās asinsrite, atslābinās muguras muskuļi un samazinās jostas daļas izliekums - veidojas t.s. plakanā mugura. Rezultātā spiediens uz starpskriemeļu diskiem palielinās un var rasties sāpes mugurā. Lai noturētu ķermeni sēdus stāvoklī, muskulatūrai visu laiku jābūt sasprindzinātai (t.s. statiskā slodze). Muskuļi šādu statisko slodzi spēj ilgstoši izturēt tikai tad, ja tā ir neliela. Statiskās slodzes gadījumā muskuļi, cīpslas, nervi un locītavas netiek pietiekami apasiņoti, rodas vielmaiņas traucējumi, sāpes, nogurums, saspringums un citas sūdzības.

Darbu ar datoru veic nodarbinātie tādās nozarēs kā finanses un apdrošināšana (82,5%), operācijas ar nekustamo īpašumu, noma, datorpakalpojumi, zinātne un citi komercpakalpojumi (77,6%), valsts pārvalde un aizsardzība, obligātā sociālā apdrošināšana (72,3%), bet vismazāk – tādās nozarēs kā ieguves rūpniecība (8,3%), metālu, metālizstrādājumu, iekārtu mehānismu ražošana (11,15%), pārtikas produktu un dzērienu ražošana (12,9%).

Papildus informācijai:

Linda Štokmane, masu vingrojuma koordinatore: Tālr. +371 7201460; GSM.; +371 29275435;
linda.stokmane@ka.lv

Dace Avena, Valsts darba inspekcijas sabiedrisko attiecību nodaļas vadītāja: Tālr. +371 7021735;
GSM +371 29110260; e-pasts: dace.avena@vdi.gov.lv

Informācija par dalībniekiem:

Mepha Baltic ir Šveices farmācijas izpētes un ražošanas kompānijas Mepha filiāle, kas Baltijā darbojas kopš 1991.gada. Kontakti: Mepha Baltic izpilddirektore Agita Lazdiņa – 7323666.

Latvijas ķīniešu vingrošanas skola ir Latvijā pavisam jauna, neatkarīga, sportiskā ušu virziena skola, kuras mērķis ir popularizēt ušu kā sporta veidu un sagatavot augsta līmeņa sportistus dalībai sacensībās. Vairāk: www.wushusport.lv . Kontakti: Latvijas ķīniešu vingrošanas skolas direktors Uldis Ūdris – 26441009

Valsts darba inspekcija akcijā piedalās kampaņas Eiropas Nedēļa 2007 „STOP – PĀRSLODZE!” ietvaros. Kampaņas mērķis ir pievērst sabiedrības uzmanību ergonomikai, drošībai un veselības aizsardzībai darba vietās. Vairāk: <http://osha.lv/ew2007> vai www.vdi.gov.lv .