

# Uus teadusdoktor Tiina Freimann

## SKELETI-LIHASVALUD ÕDEDEL: LEVIMUS, OHUTEGURID JA SEKKUMINE

28. aprillil 2017 kaitses Tiina Freimann arstiteaduse filosoofiadoktori väitekirja „Skeleti-lihasvalud õdedel: levimus, ohutegurid ja sekkumine“ (*Musculoskeletal pain among nurses: prevalence, risk factors, and intervention*).

Doktoritöö juhendajad olid professor Mati Pääsuke TÜ sporditeaduste ja füsioteraapia instituudist ning dotsent Eda Merisalu Eesti Maaülikoolist. Oponeeris professor Maija Eglite Riia Stradiņši Ülikoolist.

Skeleti-lihasevalud on kõige levinum ja jätkuvalt lahendamata probleem kogu Euroopa töötajaskonna hulgas, ohustades kõige enam haiglatöötajaid, sh õdesid. Skeleti-lihasevalud halvendavad oluliselt õdede tööga toimetulekut ja elukvaliteeti, põhjustades füüsilisi, psühholoogilisi ja sotsiaalseid probleeme. Õdede töövõime halvenemine ja töölt puudumine ägedate või krooniliste skeleti-lihasevalude tõttu tekitab märkimisväärseid töövõimetusega seotud kulusid ning on oluline finantskoormus vananeva rahvastikuga Eesti majandusele.

Doktoritöö eesmärk oli välja selgitada skeleti-lihasevalud esinemine ja võimalikud ohutegurid õdedel ning hinnata koduvõimlemisel põhineva treeningteraapia mõju õdede lülisamba kaela- ja

nimmepiirkonna liikuvusulatusel, et ennetada või vähendada skeleti-lihasevalusid. Andmed koguti Tartu Ülikooli Kliinikumi 686 õelt kolme uuringu käigus, millest esimene toimus rahvusvahelise uuringu raames.

Uuringud näitasid, et skeleti-lihasevalude esinemissagedus õdede hulgas on suur (70–85%), hõlmates kõige sagedamini alaselja- (56–57%) ja kaelapiirkonda (52–56%). Kahes ja enamas kehapiirkonnas koges skeleti-lihasevalusid umbes 60–61% õdedest. Vanus ja halb tervis olid seotud skeleti-lihasevalude esinemisega ühes või mitmes kehapiirkonnas. Stress, läbipõlemine ja psühhosomaatilised sümptomid suurendasid skeleti-lihasevalude esinemise tõenäosust. Olulisemad tööga seotud ohutegurid skeleti-lihasevalude tekkeks olid raskuste tõstmine ja töötamine sundasendis. Suurimad psühhosotsiaalsed riskid olid kiire töötempo ja emotsionaalsed nõudmised. Rahulolematuse tööga ning töö-pereelu konflikt suurendasid samuti valude riski.

Sekkumisuuringu tulemused näitasid, et koduvõimlemisel põhinev treeningteraapia parandas oluliselt õdede lülisamba kaela- ja nimmiosa liikuvusulatus. Treeningteraapia mõjul suurenes lülisamba



kaelaosa liikuvusulatus kõikides liikumissuundades ning lülisamba nimmiosa liikuvusulatus painutamisel ette. Kõige suurem toime saavutati lülisamba kaelaosa liikuvusulatuses painutamisel ette (26%).

Valminud doktoritööl on oluline praktiline väärtus, kuna skeleti-lihasevaludega seotud riske on võimalik leevendada ennetavate tegevustega. Uurimistöö tulemustele tuginedes tuleks jälgida ja reguleerida õdede töökoormust, töötempot ja emotsionaalset koormust ning arendada juhtimise kvaliteeti. Sekkumisuuringu positiivsed tulemused julgustavad koduvõimlemist kasutama õdede skeleti-lihasevalude ennetamiseks ja vähendamiseks.