

Uus teadusdoktor Martin Argus

LUU- JA LIHASKONNA VAEVUSED KONTORITÖÖTAJATEL SEOTES TÖÖALASTE TEGURITE, KEHALISE AKTIIVSUSE, FUNKTSIONAALSETE KARAKTERISTIKUTE NING COVID-19 KARANTIINIGA

24. augustil 2023 kaitses Martin Argus liikumis- ja sporditeaduste filosoofiadoktori väitekirja „Luu- ja lihaskonna vaevused kontoritöötajatel seoses tööalaste tegurite, kehalise aktiivsuse, funktsionaalsete karakteristikute ning COVID-19 karantiiniga” (*Musculoskeletal disorders in relation to work-related factors, physical activity, functional characteristics, and COVID-19 lockdown among office workers*).

Väitekirja juhendaja oli emeriitprofessor Mati Pääsuke Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudist. Oponeeris kaasprofessor Thorvaldur Skuli Palsson Aalborgi Ülikoolihaiglast.

Luustiku ja lihaskonna vaevused on levinumad tööga seotud terviseprobleemid ja töövõimetuse põhjustajad Euroopas. Tänu tehnoloogia kiirele arengule muutub töö laad pidevalt ning järjest enam suureneb vaimse töö osakaal. Kuigi kontoritöö ei ole füüsiliselt raske töö, on luustiku ja lihaskonna vaevuste esinemissagedus samasugune kui füüsilise töö puhul. Kontoritöötajate peamised luustiku ja lihaskonna vaevused on kaela-, öla- ning alaseljavalu.

Viimasel ajal on kontoritöös tekkinud uued trendid, mis tagavad töötamise paindlikkuse ja mobiil-

suse. Põhilised neist on kaugtöö, tegevuspõhine kontor ning mobiilsete töövahendite kasutamine. Enne COVID-19-pandeemiat oli kaugtöö suhteliselt harva kasutatav töövorm, kuid pandeemiajärgsel ajal muutunud äärmiselt levinuks. Tegevuspõhist kontorit kasutavad peamiselt uuendusmeelsemad organisatsioonid. Kuna tegemist on suhteliselt uute töövormidega, on uurimusi selle mõju kohta tervisele vähe. Samuti on vähe infot mobiilsete töövahendite mõju kohta luustiku ja lihaskonna tervisele.

Doktoritöös uuriti kontoritöötajate luustiku ja lihaskonna vaevuste esinemissagedust seoses tööalaste tegurite, kehalise aktiivsuse, kaela- ja õlapiirkonna funktsionaalse võimekuse ning COVID-19-karantiiniga. Selgus, et luustiku ja lihaskonna vaevuste esinemissagedus on sarnane nii tegevuspõhises kontoris töötajatel kui ka personaalse töökohaga töötajatel. Küll aga võib tegevuspõhises kontoris töötades olla tööpäevane kehaline aktiivsus vähesel määral suurem, seda põhiliselt asendite vahetamise ning eriti suurema päevase seismisaja arvelt.

Samuti leiti uurimuses, et sülearvuti kasutamine on seotud



suurema õlavalu riskiga. Hoolimata õlavalu riskist ei esinenud erinevusi kaela- ja õlapiirkonna funktsionaalses võimekuses võrreldes välise kuvari kasutajatega. Seega võib arvata, et sülearvuti kasutamine põhjustab pigem subjektiivset ebamugavustunnet, kuid mitte pikaajalisi muutusi kaela- ja õlapiirkonna objektiivselt mõõdetud toimimises.

COVID-19 eriolukorra tõttu koju tööle asunud kontoritöötajate luustiku ja lihaskonna vaevuste esinemissagedus ei muutunud, kuid kehaline aktiivsus vähenes olulisel määral ning seda põhiliselt spordiharrastuste arvelt.