



UNIVERSITY OF TARTU

Töö ja valu

Martin Argus, MSc

Füsioterapeut, Tartu Ülikooli doktorant ja valuteaduste
lektor

martin.argus@ut.ee

Töoga seotud valu on

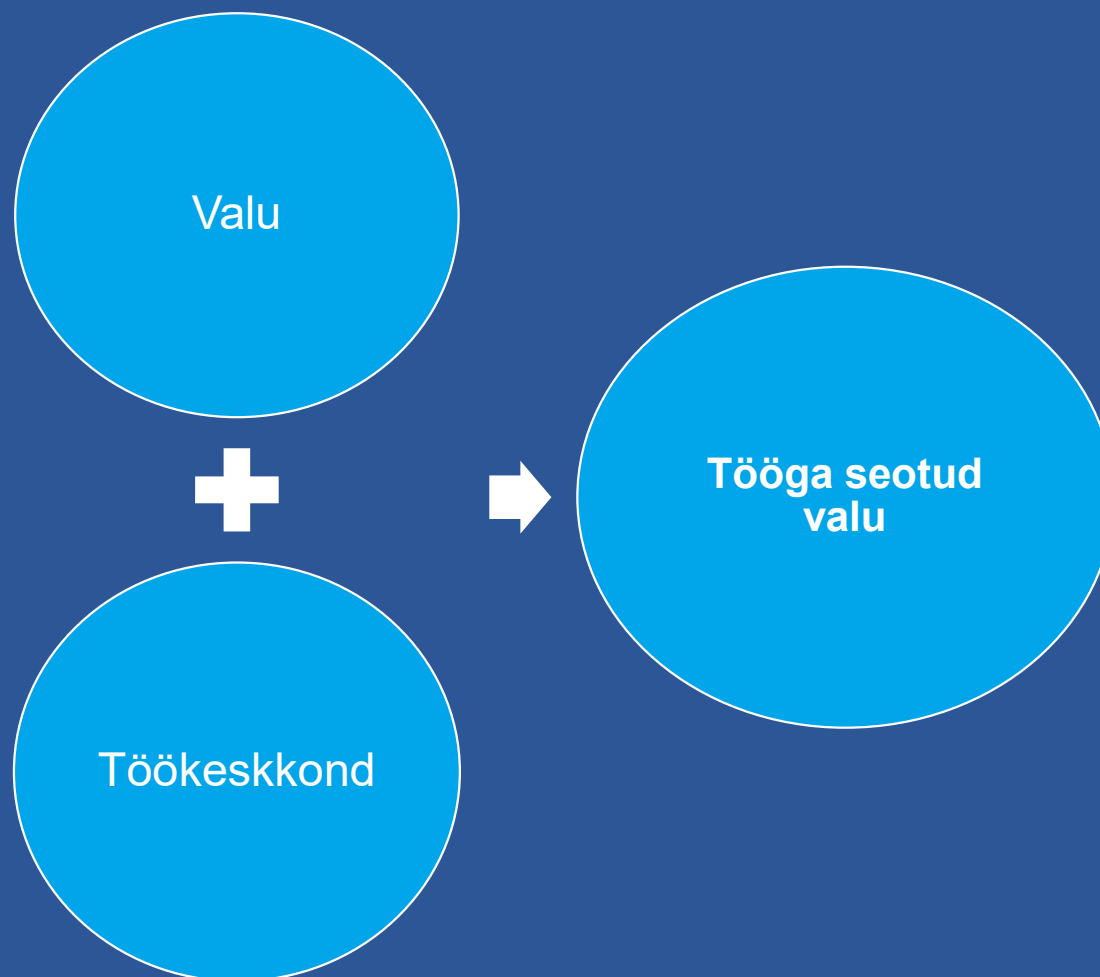
1. Töö põhjustatud või töö tegemisel intensiivistuv valu
2. Töötamist takistav või töö efektiivsust häiriv valu

Kõige sagedasem tööga seotud terviseprobleem ja töövõimetuse põhjustaja

Hästi on teada kuidas valu mõjutab tööd

Aga kuidas töö mõjutab valu?

Kuidas mõista tööga seotud valu?



Mis on valu?

Vastumeelne sensoorne ja emotsionaalne elamus, mis on seotud, või sarnaneb tegeliku või potentsiaalse koekahjustusega. (IASP, 2020)

Mis see tähendab?

- Valu on üldiselt ebameeldiv
- Me tunneme seda läbi meie närvisüsteemi
- Valuga on seotud ka emotsioonid
- Valu võib olla seotud füüsilise kahjustusega
- Valu ei pruugi olla seotud füüsilise kahjustusega

Valu on alati individuaalne kogemus ja subjektiivne

Kõik tunnevad, vähesed mõistavad



Milline on valu?

Tavaline

Igal ajahetkel esineb meie planeedil ligikaudu 20% inimestel mingi valu mis on kestnud üle 3 kuu (Blythe *et al.*, 2001)

Keeruline

Seda on raske uurida ja raske ravida

Müstiline

Valuga käib kaasas palju ebateadust, müüte, lugusid, vaeleusaamu

Kahjulik

Ebameeldiv, piirab funktsioneerimist, põhjustab teisi tervisehädasid

Kasulik

Kaitseb tõsisema kahjustuse eest, hoiatusüsteemi osa

Valu 21. sajandil

Descartes ja dualism
Valu kui bioloogiline signaalsüsteem



Valu tekib valutavas kehaosas (1644)

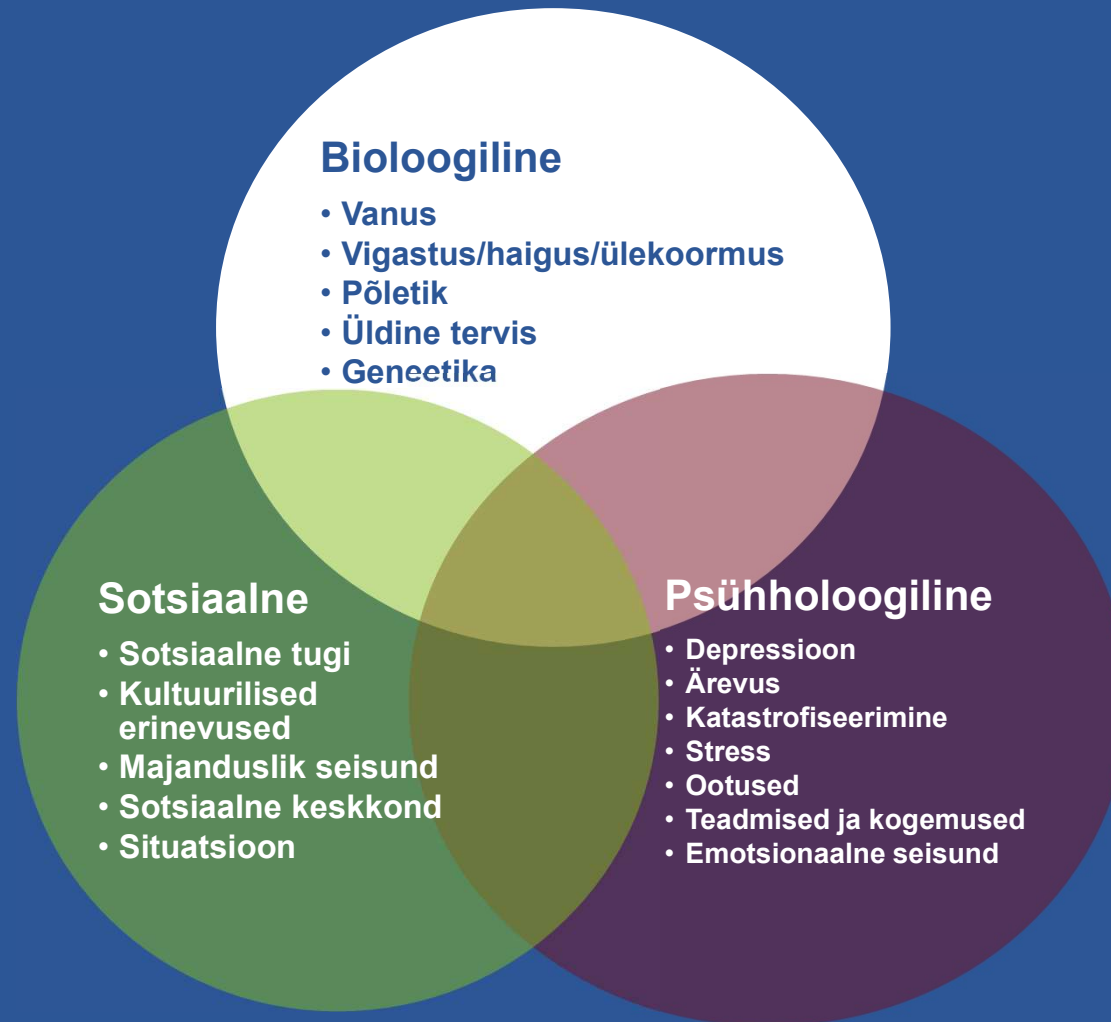


Patrick Wall, Ronald Melzack jt.
Neuromatriksi teooria ja biopsühhosotsiaalne mudel



Valu tekib ajus (2022)

Valu biopsühhosotsiaalne mudel



Olulisemad valu tüübid

1. Lähiajal tekkinud ehk akuutne valu
 2. Pikaajaline ehk krooniline valu
-
1. Spetsiifiline valu ehk valu ühe kindla algpõhjusega
 2. Mittespetsiifiline valu ehk valu ilma kindla põhjuseta

Näiteid:

- Hommikul kraankausi kohal kummardades terav valu seljas – akuutne ja mittespetsiifiline
- Sõitsin tõuksiga vastu posti ja murdsin nina – akuutne (traumaatiline) ja spetsiifiline
- Kaevasin 2 päeva järjest maal aiamaad ja nüüd on selg valus – akuutne (mittetraumaatiline) ja spetsiifiline
- Viimased 2 aastat on peaaegu iga päev selg valus, eriti kummardades, ülekoormust või traumad ei ole – pikaajaline ja mittespetsiifiline valu
- 9 kuud tagasi autoõnnetus, mille järel seljas lülimurd, nüüdseks kenasti kokku kasvanud, aga valu on endiselt teatud asendites või liigutustel – pikaajaline ja spetsiifiline valu

Pikaajalise valu eripärad

- Algne oht või kahjustus (bioloogiline) on tõenäoliselt möödas või paranenud.
- Teadmata põhjustel on valu alles jäänud
- Suurem roll psühhosotsiaalsetel faktoritel (võimendajad)
 - Ärevus
 - Hirm endale liiga teha - vältimiskäitumine
 - Pessimistlikud ootused
 - Valearusaamad, ebaadekvaatne haigusteadlikkus

Ilma kindla põhjusega valu



Millised töökeskkonna ohutegurid on seotud valuga?

Kõik ohutegurid

Valuga seotud töökeskkonna ohutegurid

Valu põhjustavad ohutegurid

Otsene oht kudedele – kindla põhjusega valu

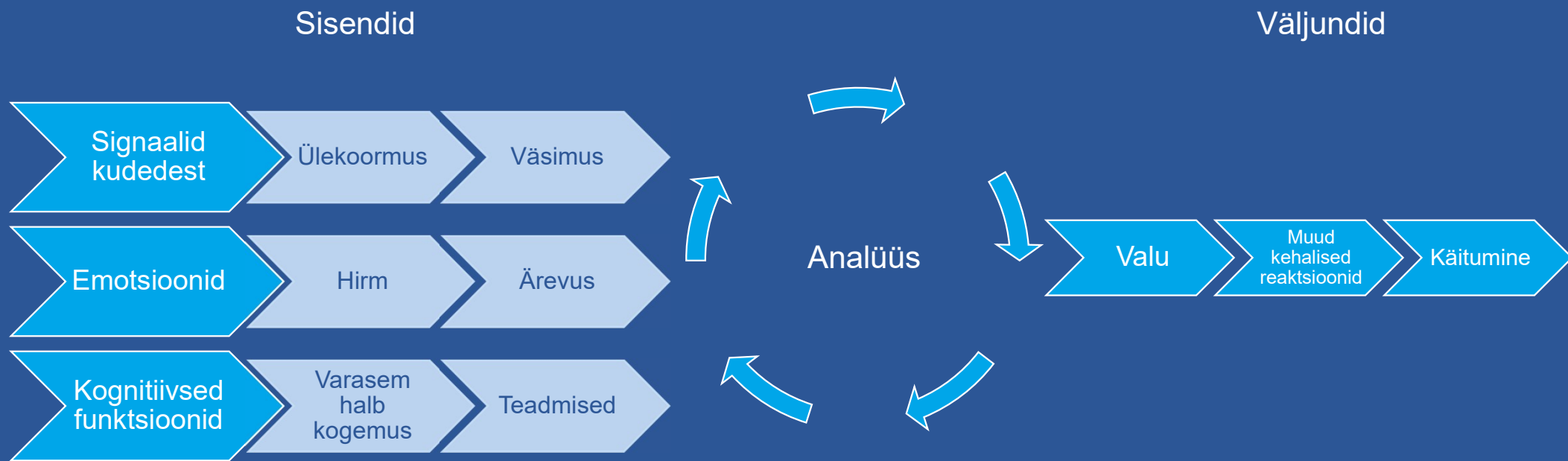
- Füsioloogilised
 - Ülekoormus
- Füüsikalised ja keemilised
 - Koekahjustus
- Bioloogilised
 - Haigustest tingitud kahjustused
- Õnnetusjuhtum

- Valu võimendavad ohutegurid
- Otsene oht puudub – valu pikaajaliseks muutumise riski tõstvad ja valu võimendavad
- Füsioloogilised – kestav ülekoormus
- Psühhosotsiaalsed ohutegurid
 - Ohutunne
 - Kiusamine jms halb kohtlemine
 - Töötaja võimetele mittevastav töö
 - Üksindus, monotoonsus
 - Juhtimisega seotud probleemid
 - Töökorraldusega seotud probleemid
- Muud üleüldist tervist halvendavad ohutegurid

Individuaalsed tegurid ja kaitsvad faktorid

- Valul on alati ka individuaalsed ohutegurid
- Kaitsev faktor tähendab ohuteguri vastandit – vähendab riski valuks. Kaitsev faktor on see millega me saame tegeleda (vanus või sugu ei ole kaitsev faktor)
 - Kehamassiindeks
 - Vanus
 - Varasem tugev alaseljavalu
 - Mõni teine krooniline valu
 - Üleüldine tervis
 - Kehaline aktiivsus
 - Uni
 - Vaimne tervis ja emotsionaalne seisund
 - Stress
 - Teadmised ja uskumused, hirm ja vältimiskäitumine
 - Geneetika
 - Veel palju faktoreid...

Kuidas meie aju otsustab valu üle (neuromaatriksi teooria järgi)



Miks ühel tekib valu ja teisel ei teki?

Tiit 53 „ei kurda“

- Santehnik
- Ebaloomulikud sundasendid Füüsilist jõudu nõudev töö
- Tööaeg 9 tundi päevas
- Kehamassiindeks 24 (normis)
- Varasemalt esinenud alaseljavalu
- Pärast valu naasnud tööle ja liikuma
- 3x nädalas jõusaal, nädalavahetusteti käib matkaradadel
- Töökoormus on mõistlik, ei pea kiirustama
- Magab hästi

• Ahti 44, alaseljavalu 6 kuud

- Raamatupidaja
- Istuv töö, saab teha pause siis kui tahab
- Tööaeg 8 tundi päevas
- Kehamassiindeks 28 (ülekaal)
- Aastaid tagasi üks tugev seljavalu episood
- Pärast valu lõpetas treenimise kuna usub, et see võib selga kahjustada
- Kui õhtul jaksab, läheb koeraga jalutama
- Töökoormus on suur, sageli ei jõua tähtaegadeks tehtud, negatiivsed emotsioonid, autonoomsust vähe
- Vahel loeb õhtuti töömeile, esinevad unehäired

Tunneme tööga seotud valu – mis nüüd?

1. Eristada mida saab muuta ja mida ei saa muuta
 2. Kas on võimalik **tööd enda jaoks** sobivamaks teha?
 3. Kas on võimalik **ennast töö jaoks** sobivamaks teha?
- Tööga seotud valu korral ei kehti nullpoliitika
 - Tööandja üksi ei saa kunagi tööga seotud valu riski nulli viia
 - Küll aga saab tööandja töötaja tervist edendada, eeskujuks olla ja enda vastutust vähendada

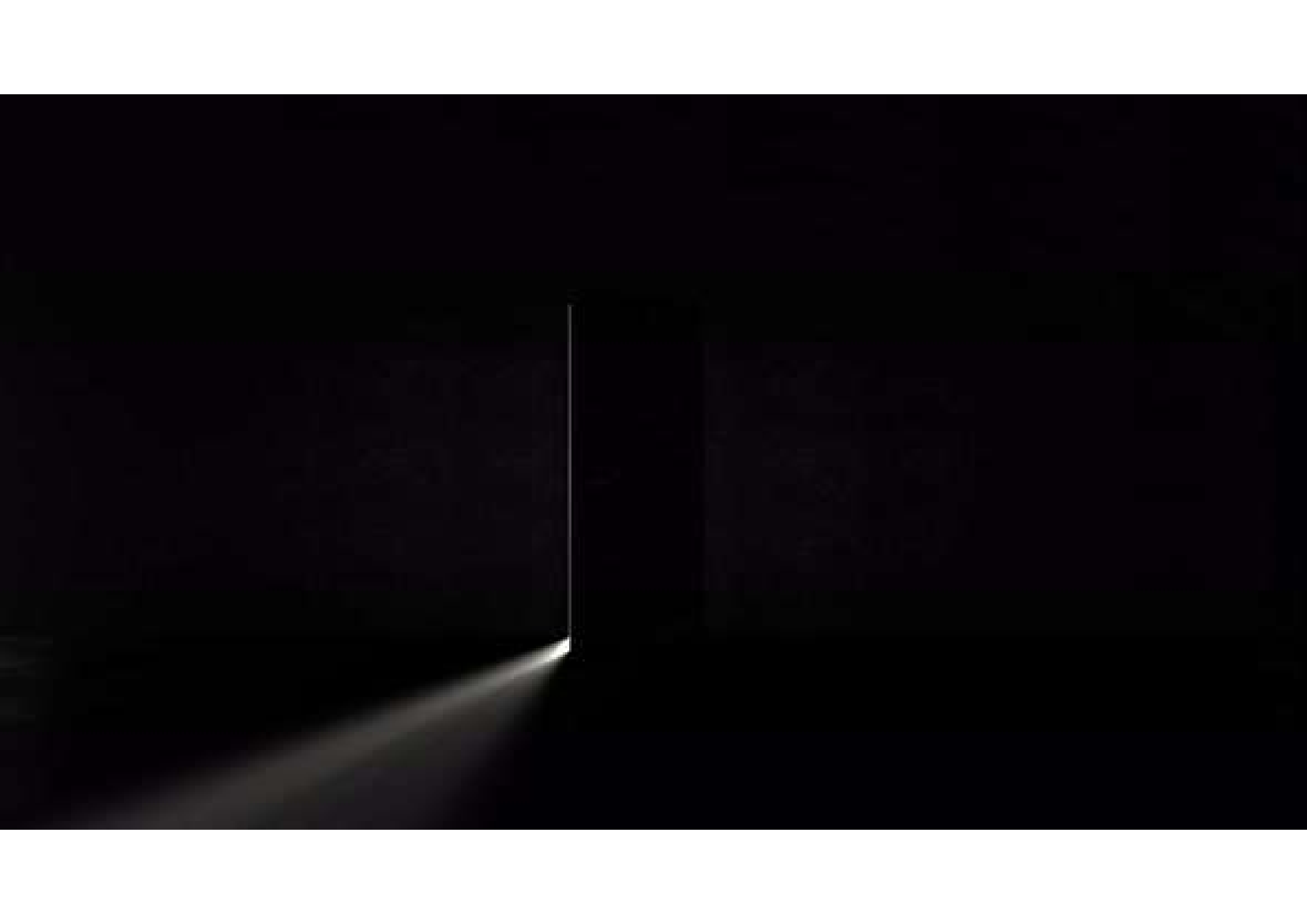
Mida saab tööga seotud valu vähendamiseks ja ennetamiseks teha?

Tööandja:

- **Riskide maandamine**
 - Adekvaatne riskide hindamine
 - Tegevuskava täitmine
- **Töökorralduse üle vaatamine**
 - Puhkepausid
 - Liikumisvõimalused
 - Paindlikkus
- **Töökeskkonna üle vaatamine**
 - Ergonoomika
- **Koostöö töötervishoiuga**
 - Meditsiiniline abi
- **Tervist väärtustava töökultuuri loomine**
- **Töötajate aktiivne kaasamine lahenduste leidmisesse**

Töötaja:

- **Olemasolevate võimaluste kasutamine**
 - Abivahendid
 - Vahendite reguleerimise võimalused
 - Soodustused
- **Võimalusel töös vahelduse loomine**
 - Tööülesannete ja tööasendite vaheldus
- **Piisav taastumine ja uni**
- **Analüüsida töövälisest aegast**
 - Kas tegelen sarnaste asjadega kodus edasi või loon vaheldust?
- **Piisava liikumisaktiivsuse tagamine**
- **Oma tervisega tegelemine**
- **Võimalusel oma igapäevarutiini juurde jäämine**



Võtmepunktid

- **Valu on väga individuaalne ja subjektiivne** – teise inimese valu me mitte kunagi täielikult ei mõista – aga peaksime aktsepteerima
- **Valu tekib ajus** – seda mõjutavad nii bioloogilised, psühholoogilised, kui ka sotsiaalsed tegurid – seda ka töökeskkonna mõistes
- **Töötajate valutamise vähendamiseks tuleb töökeskkonda vaadata tervikuna** – valu ei mõjuta ainult üks ohutegur või ohutegurite grupp
- **Rahulolevad ja aktiivsed inimesed valutavad vähem**
- **Luu vaheldust** (nii füüsilist kui vaimset)
- **Lahendused sünnivad koostöös** – vastutus on mõlemal osapoolel
- **Kõige halvem mida teha saab on mitte midagi teha**

Aitäh!

martin.argus@ut.ee