

## Sociālo aprūpētāju muskuļu nogurums un preventīvie pasākumi

Ženija Roja, Inesa Remeza<sup>1</sup>, Ināra Roja<sup>2</sup>

Latvijas Universitāte, Ergonomisko pētījumu centrs

<sup>1</sup> SIA "Dziedniecība", Latvija

<sup>2</sup> Rīgas 1. slimnīca, Latvija

**Ievads.** Sociālie aprūpētāji Latvijā arvien biežāk veselības traucējumus saista ar ergonomiskiem un psihosociāliem riskiem darbā. Literatūras dati liecina, ka šie darbinieki ikdienas darbā ir pakļauti smagam roku darbam (klientu pārvietošana, celšana, atbalstīšana vairākas reizes dienā un invalīdu ratiņkrēslu stumšana), stresam un psiholoģiskai vardarbībai. Tajā pašā laikā jāatzīmē, ka gandrīz 97% nodarbināto ir sievietes. Valsts darba inspekcijas ikgadējie pārskati par arodslimībām Latvijā uzrāda, ka pieaug ar darbu saistītās muskuļu, skeleta un saistaudu sistēmas slimības un perifēriskās nervu sistēmas slimības. Minētās slimības ir aktuālas ne tikai gados vecākiem, bet arī gados jauniem darbiniekiem. Latvijā līdz šim nav pētījumu par muskuļu nogurumu sociālajiem aprūpētājiem.

**Darba mērķis.** Noteikt muskuļu nogurumu nedēļas darba ciklā sociālajiem aprūpētājiem, lietojot iekārtu *Myoton-3*, un izstrādāt preventīvus pasākumus.

**Materiāls un metodes.** Pētījumā piedalījās 45 sociālās aprūpētājas vecumā no 22 līdz 60 gadiem, kas ikdienā pakļautas smagam roku darbam un sūdzējās par ilgstošu diskomfortu, t. sk. sāpēm atsevišķās ķermeņa daļās pēc darba. Kontroles grupā tika iekļautas šī paša uzņēmuma 6 biroja darbinieces. Tika veikta nodarbināto aptauja, lietojot paplašināto skandināvu aptaujas anketu par muskuļu un skeleta traucējumiem (angļu valodā *NMQ-E*), lai identificētu noslogotākās muskuļu grupas un attiecīgo muskuļu diskomforta, t. sk. sāpju, cēloņus. Muskuļu nogurums pētīts 15 aprūpētājām, lai objektīvi izvērtētu identificēto skeleta muskuļu nogurumu nedēļas darba ciklā, lietojot miotonometrijas metodi. Ar ierīci *Myoton-3* noteikts muskuļu tonuss pēc izmaiņām muskuļu kontrakciju frekvencē (Hz) un muskuļu cietībā (N/m). Mērījumi tika veikti no rīta pirms darba uzsākšanas un pēc 8 stundu darba dienas. Parasti, izmantojot miotonometrisko mērījumu datu bāzi, nosaka 3 muskuļu noguruma kategorijas: 1. kategorija norāda uz muskuļu pilnīgu atslodzi un to relaksācijas spēju nedēļas darba ciklā; 2. kategorija norāda uz līdzsvara stāvokli, jo muskuļi spēj pielāgoties darba slodzei un daļēji spēj relaksēties līdz nākamajam darba ciklam; 3. kategorija norāda uz muskuļu nogurumu un muskuļu tonusa palielināšanos.

**Rezultāti.** Aptaujas rezultāti uzrādīja, ka sociālās aprūpētājas ir pakļautas fiziskai slodzei, biežām ķermeņa noliekšanās kustībām, norāda uz diskomfortu kājās un nedaudz plecu joslā. Biroja darbinieces sūdzas par vienveidīgām, nogurdinošām darba operācijām, strādājot pie datora, atzīmē diskomfortu kakla un plecu joslā, arī rokās. Miotonometrisko mērījumu rezultāti uzrādīja, ka nedēļas darba ciklā aprūpētājām krasi pieauga *m. trapezius* un *m. gastrocnemius* tonuss, toties biroja darbiniecēm – *m. extensor digitorum* un *m. flexor carpi radialis* tonuss. Noteikts, ka gados jaunākām aprūpētājām nedēļas darba ciklā pētītie muskuļi strādā ar pārslodzi un atbilst 3. miotonometrijas kategorijai, bet gados vecākām – 2. un 3. kategorijai. Biroja darbiniecēm muskuļu tonuss nedēļas darba ciklā ir nemainīgs un atbilst 2. kategorijai.

**Secinājumi.** Muskuļu nogurums pētītajās ķermeņa daļās gados jaunākām sociālajām aprūpētājām ar mazāku darba stāžu profesijā ir lielāks, nekā gados vecākām darbiniecēm ar lielāku darba stāžu profesijā. Objektīvie miotonometriskie mērījumi atbilst aprūpētāju subjektīvajam vērtējumam par muskuļu nogurumu darbā. Izstrādātie preventīvie pasākumi iekļauj fiziskās aktivitātes darba laikā un pēc darba, apmācības par klientu pareizu celšanu, pārvietošanu un psihoemocionālu atslodzi.