

Leila á Lofti, fysioterapeutur og ergonomiráðgevi:

Músin kann vera eitt skaðadjór

Músaskaðarnir, ið koma av stöðugum telduarbeiði gerast alt fleiri í tali og í ringasta føri kunnu teir føra til varandi mein. Men skaðarnir kunnu fyrbyggjast við at innrætta arbeiðsumhvørvið eftir tørvinum hjá hvørjum einstøkum, sigur Leila á Lofti, fysioterapeutur, sum gevur frálæru á arbeiðsplássum um, hvussu arbeiðsumhvørvið verður innrættað sum frægast

TURID KJØLBRO
JENS KR. VANG

Teldan er ivaleyst eitt hitt mest nýtt arbeiðstólið í dag. Hon er á øllum arbeiðsplássum, í nógvum heimum og er av álvara á veg inn í allar skúlar í Føroyum. Men hóast teldan er hent, kann hon elva til álvarsamar trupulleikar. Vanligt telduarbeiði, sum eitt nú skrivstovu- og telduarbeiði, har tú situr framman fyri telduni dagin langan og ger sama arbeiðið við lítli og ongari variasjón, kann geva tær stöðuga pínu í øksl, arm, alboga, handlið, fremstafingur og tummil. Skaðin, sum í høvuðsheitum stendur av arbeiði, man ger við smáum, løttum rørslum – verður á fakmáli róptur RSI, ið stendur fyri Repetitive Strain Injurie ella á fólkamunni músaskaði.

– Tað eru eini 5-6 ár síðani, at eg sá fyrstu fólkin í míni klinikk við arbeiðsskaðum av hesum slag. Í dag meti eg, at vit trý í klinikkini hava eini 10 fólki í miðal um vikuna í viðgerð móti músaskaða, sigur Leila á Lofti, sum hevur fysioterapiviðgerð á Argjum.

– Fólkin, ið koma við sjúkraeyðkennum av hesum slag, venda sær til okkara við eitt nú ílt í nakka ella høvudpínu. Tá ið vit so kanna, hvadani pínan kemur, vísir tað seg, at hon stavar frá arbeiðsumhvørvinum.

– Alt telduarbeiði má

metast vera strævið, tað er minst líka strævið fyri kroppin sum eitt og hvørt grovt arbeiði. Tí fólki eru gjørd til grovt arbeiði. Telduarbeiði gevur tær eitt læst arbeiðsumhvørvi, har tú situr í eini læstari stöðu framman fyri skíggjan.

Varandi mein

– Vit siggja lættari og verri tilfelli, men í høvuðsheitum gera fólki ikki vart við seg fyrr enn tað er komið hartil, at tey ikki eru pínuleys í frítíðini. Og tá kunnu vit tosa um ein arbeiðsskaða. Í dagliga arbeiði teirra merkir tað, at pínan byrjar at gera vart við seg einar 2-3 tímar eftir at tey eru komin til arbeiðis. Í fyrstu atlugu sum ein afturvendandi møði, men eftir nakrar mánaðir sum pína.

– Stóri syndarin er hesin spenningurin, sum verður hildin yvir langa tíð. Fólki kunnu fáa varandi skaða, tí fáa spengurnar ikki neyðuga blóðflutningin oyðileggjast tær. Og tað ber ikki til at gera aftur. Liggja nervarnar í klemmu, kann følskið út í hendurnar og fingurnar órógvast. Fleiri hava fingið skurðviðgerð, men tað er ikki nøkur varandi loysn um ein kemur í sama arbeiðsumhvørvi aftur, sigur Leila á Lofti.

Ein varandi loysn er hinvegin, at ein og hvør innrættað sær arbeiðshólið eftir tørv. Har eru nógv loysnir. Tól, borð, stólar, ljós og

telda verða sett soleiðis, at tað ber til at variera arbeiðsstöðuna so væl sum til ber. Ofta er tað ógvuliga lítið sum ger tann stóra munin, t.d. flyta eitt borðbein ella ein leiðning, sum ger at tú ikki kanst brúka tímar limir optimalt.

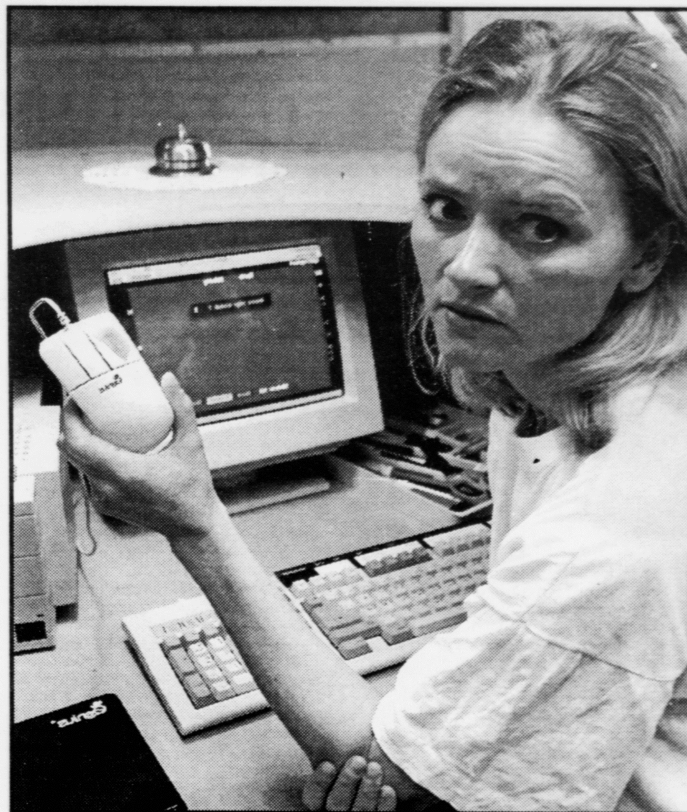
– Tað er ikki av minni týðningi, at tú dugir at steðga á, tað eg kalli mikrosteðgir. Ístaðin fyri at halda músini meðan teldan arbeiðir, so hvíl armin. Tað krevur gott borðpláss. Tak so ein steðg á 2-5 minuttir av og á, har tú fert yvir til eitt hvørt annað arbeiði.

– Ein møguleiki er eisini at kanna, hvørjar møguleikar tú hevur til at variera arbeiðið hjá tær, so tað ikki alla tíðina verður tað sama. Og hjá teimum flestu ber til. Ein longri steðgur er eisini av týðningi, har tú fert út úr teldumhvørvinum, suðinum, og dustinum. Men tað týðningarmesta av øllum er, at tú avmarkar nýtsluna av músini sum minst, tí ongar arbeiðsstøður eru so góðar, at tú kanst sita fleiri samanhangandi tímar uttan at fáa trupulleikar.

Samanrenning

Músaskaðar kunnu standast av eini samanrenning av nógvum ymskum viðurskiftum, hvussu eru tólini, hvussu verður arbeiðið lagt til rættis, hvussu er arbeiðsstöðin og annað.

Ein fyrbyggjing ella ein lætti er, um ein, ið hevur



Leila á Lofti, fysioterapeutur og ergonomiráðgevi, heldur, at arbeiðsplássini sum heild eru positiv yvir loysnum, sum fyrbyggja arbeiðsskaðum av telduarbeiði. Eftir áheitan gevur hon frálæru í, hvussu eitt teldumhvørvi verður innrættað

støðugt telduarbeiði, er virkin í frítíðini og ger annað arbeiði øvugt av tí vanabundna, eitt nú iðkar ítrótt.

– Tað er fyrst og fremst ábyrgdin hjá hvørjum einstøkum at hava eitt gott arbeiðsumhvørvi. Mín varhugi er, at arbeiðsgevarar eru ógvuliga positivir yvir fyri loysnum á trupulleikum í teldumhvørvinum. Í nógvum førum hava teir als ikki vítað av trupulleikum um fyrr enn ein arbeiðsfelagi ger vart við seg. Tað er hugburðurin hjá arbeiðsplássinum, sum er avgerandi fyri, hvussu arbeiðsumhvørvið er. Tá er tað av stórum týðningi, at arbeiðsfólkið stuðlar hvønn annan, og at tað verður virt, at onkur fer frá at fáa hvíld. Eg kann nevna eitt dømi um eina ógvuliga positiva broyting í arbeiðsumhvørvinum, har tað er loyvt arbeiðsfólkinum at fara frá telduarbeiðinum og leggja seg niður á gólvið eina løtu til hvíld.

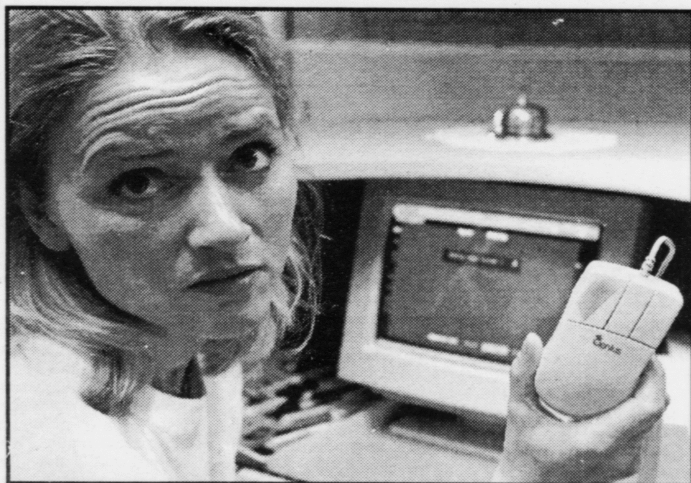
Músaskaðar eru ikki viðurkendir skaðar enn. Sostatt ber ikki til at fáa endurgjald frá arbeiðsplássinum, um ein hevur fingið varandi skaða. Men viðurkenningin er kanska ávegis, tí í Danmark verður hesin arbeiðsskaði fyrst ferð lagdur fyri Erhvervssygdomsudvalget. Tað er av alstórum týðningi, at fólki verða gjørd varug við trupulleikarnar, so skaðarnir verða frábodnar. Skaðarnir eru har, tað ræður bara um at gera vart við teir, so kanningartilfarið er nøktandi.

Børnini vandabólkur

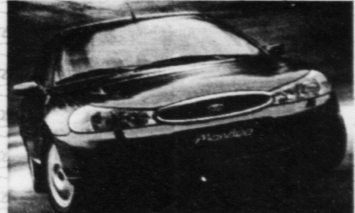
Ein dansk kanning, sum varð kunngjørd seinasta heyst, vísir, at sokallaða „zappara-ættilið“, tey ungu millum 12-16 ár, eru stórbrúkarar av teldu. Hagtølini vístu, at tey brúka 6-7 tímar um dagin til elektronisku fjølmiðlarnar, eina mest til telduna – um dagin.

– Tað óhugnaliga er, at børnini reit motoriskt ikki verða ment, tí samspælið millum vøddar, nervar og heila verður ikki stimbrað. Likamliga búningin hongur saman við tí sálarligu. Tá ið hesi, sum byrja smá at sita nógvur tímar framman fyri telduni kanska við telduspølum, eina ferð

seinni gera vart við árinini, verður tað ikki talan um músaskaðar, men nógv stóri skaðar. Tí eiga øll foreldur og avvarðandi at avmarka tíðina, børnini sita framman fyri telduna. Eisini skúlar hava eina ábyrgd, nú teldurnar av álvara eru á veg inn í allar skúlar. Allir skúlar og allar skúlanevndirnar í Føroyum fáa tilfar, sum felagið hjá donskum fysioterapeutum hevur gjørt um hvussu skaðar kunnu fyrbyggjast, sigur Leila á Lofti, fysioterapeutur og ergonomiráðgevi at enda í viðtali.



**Gott inniklima
Turran bil
Døggfriar rútar**



– ti hevur FORD MONDEO aircondition sum standard
Oll snakka um veðrið, men FORD MONDEO ger nakað við tað

Ford P/F WENZEL

Akranesgøta 5 · Box 3043 · Havn · Tlf. 13873