**ŠUVĒJU SLODZE DARBĀ UN AGRĪNĀ MULTIDISCIPLINĀRĀ REHABILITĀCIJA**

**Prof. Ženija Roja, Dr.med.,**

**Prof. Henrijs Kaļķis, Dr.sc.admin.**

Latvijas Universitāte, Cilvēkfaktora un darba vides nodaļa

*E-pasta adrese*: zenija.roja@lu.lv; henrijs.kalkis@lu.lv

**Ievads.** Latvijā dažādās tautsaimniecības nozarēs, t.s. šūšanas nozarē strādājošiem strauji pieaug ar darbu saistītās muskuļu, skeleta un saistaudu sistēmas slimības, kuru galvenais cēlonis ir nelabvēlīgie ergonomiskie riski darbā: ilgstoša piespiedu darba poza, roku un plaukstu pārslodze darbā, redzes sasprindzinājums u.tml., kā arī mazkustīgs dzīvesveids. Literatūras dati liecina, ka multidisciplināra pieeja šo jautājumu risināšanā sniedz efektīvu rezultātu veselība saglabāšanā.

 **Pētījuma mērķis** bija pētīt šuvējām atsevišķu muskuļu grupu nogurumu augšējā ķermeņa daļā un noteikt pielietotās agrīnās multidisciplinārās rehabilitācijas efektivitāti. Klīniskajā pētījumā un multidisciplinārajā rehabilitācijā piedalījās 25 šuvējas (vid. vecums

35±12,75), kuras sūdzējās par hroniskām sāpēm kakla, plecu, apakšdelma un plaukstas apvidū.

 Tika pielietotas šādas metodes: šuvēju aptauja, miotonometriskie mērījumi, vizuālā analogu skala, rehabilitācijas programma, kas ilga 9 mēnešus un iekļāva fizisko aktivitāšu programmu un pašrelaksācijas paņēmienus speciālistu vadībā. Stāvoklis pirms rehabilitācijas un pēc tās tika novērtēts ar Dzīves kvalitātes skalu (Cowan and Kelly, 2003).

 **Rezultāti.** Miotonometrijas mērījumi uzrādīja, ka darbiniecēm vairāk noslogotas šādas muskuļu grupas: m. flexor carpi radialis un m. trapezius. Muskuļi nespēj pielāgoties darba slodzei nedēļas darba ciklā pirms rehabilitācijas, toties pēc rehabilitācijas stāvoklis krasi uzlabojās (12-17 Hz). Būtiska nozīme bija arī šuvēju apmācībai pašrelaksācijas paņēmieniem. Par krasiem uzlabojuemiem liecināja rezultāti, kas tika iegūti , pielietojot Dzīves kvalitātes skalu.

 **Secinājumi.** Miotonometrijas metodes pielietošana ir piemērota, lai noteiktu muskuļu nogurumu pirms un pēc rehabilitācijas. Agrīna multidisciplinārā rehabilitācijas metode ir efektīva darbiniekiem ar hroniskām sāpēm

 **Atslēgvārdi:** šuvēji, miotonometrija, rehabilitācija, slodze