



Jonna Kukkonen
Kristiina Niemelä
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali –ja terveystieteiden korkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö, 2022

KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN HY- VINVOINNIN EDISTÄMINEN TAUKO- JUMPAN AVULLA



TIIVISTELMÄ

Kukkonen Jonna

Niemelä Kristiina

Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen taukojumpan avulla

51 Sivut ja 4 liitteet

Kevät, 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali -ja terveysalan korkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja AMK

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön aiheena oli korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja liikunnan lisääminen arkeen. Liikunta on aiheena hyvin puhuttava ja ajankohtainen. Aihe valinta lähti henkilökohtaisesta kiinnostuksesta liikuntaan ja sen tuomiin hyötyihin. Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät. Hyvinvoiva opiskelija oppii muita paremmin. Opiskelu rajoittaa fyysistä aktiivisuutta ja tuo ajankäytöllisiä haasteita treenien ja arkiliikunnan sovittamiseen opiskelijan arkeen. Etenkin monien nuorten tilanne on huolestuttava, ja monet kaipaisivat tukea aktiivisen elämäntavan ylläpitoon ja aloitukseen. Liikunnalla on lukuisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta edistää oppimista, virkeystilaa ja psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia.

Tavoitteena oli korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen taukojumpan avulla. Kohderyhmäksi valittiin Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat. Opinnäytetyössä tuotettiin kolme taukojumppavideota, joiden aiheina ovat ylävartalon liikkuvuus, keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus sekä niskakryhmyen ennaltaehkäisy ja helpotus. Taukojumppavideot perustuvat tutkittuun tietoon yleisimmistä vaivoista ylä-, keski- ja alavartalossa sekä niskakryhmystä. Taukojumppa videoiden suunnittelussa on myös kiinnitetty huomiota istumatyöstä aiheutuviin haittoihin, joista korkeakouluopiskelijat voivat kärsiä. Opinnäytetyössä kerrotaan, kuinka näitä vaivoja pystytään korjaamaan ja ennalta ehkäisemään taukojumppien avulla.

Videot on tehty Diakonia-ammattikorkeakoululle sekä korkeakoulun opiskelijoiden käyttöön. Videot tehtiin osana OHJY-hanketta ja julkaistiin sovitusti hyvinvointi teemaviikolla. Taukojumppa videot julkaistiin Jonna Kukkonen YouTube-kanavalla, jossa ne ovat vapaasti kenen tahansa ulottuvilla ja käytettävissä. Videoiden linkit jaettiin yhteistyökumppaneiden kautta sosiaalisessa mediassa eli ne julkaistiin yhteistyökumppaneiden verkkosivuilla, Instagramissa ja Facebookissa. Palautteita varten tehtiin Webropol-palautekysely, jonka linkki jaettiin myös yhteistyökumppaneiden sosiaalisen median kanavissa.

Opinnäytetyön yhteistyökumppaneina toimi Diakonia-ammattikorkeakoulun OHJY-hanke eli ohjauksella hyvinvointia hanke sekä opiskelijajärjestö O'diako. OHJY-hankkeen yhdyshenkilönä toimii Maarit Heusala ja O'diakon yhdyshenkilönä Riina Halme. Tietolähteinä opinnäytetyössämme hyödynsimme Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitosta, Aivosäätiötä, UKK-instituuttia, Uudenmaan kiropraktikko-

keskusta sekä monia muita lähdemateriaaleja. Lisäksi työssä hyödynnettiin toisen opinnäytetyöntekijän Jonna Kukkosen ammattitaitoa personal trainerin tutkinnon pohjalta. Opinnäytetyön teossa hyödynnettiin tekijöiden vahvuuksia ja tehtävät jaettiin niiden mukaan.

Asiasanat: opiskelija, liikunta, hyvinvointi, taukojumppa

ABSTRACT

Kukkonen Jonna

Niemelä Kristiina

Supporting student well-being through exercise

51 Pages and 4 appendices

Spring 2022

Diakonia University of Applied Sciences

Degree Bachelor's Degree Programme in Health Care, Nursing

Degree Title Bachelor of Health Care, Nursing

The topic of this development-focused thesis was the well-being of university students and the addition of physical activity to everyday life. Exercise is a very talkative and topical topic. The choice of topic was based on personal interest in exercise and its benefits. There are many factors that affect the well-being of students. A well-to-do student learns better than others. Studying limits physical activity and brings time-consuming challenges to adapting workouts and daily exercise to a student's daily life. The situation of many young people in particular is worrying, and many would need support to maintain and start an active lifestyle. Exercise has numerous effects on health and well-being. Exercise promotes learning, alertness and mental and physical well-being.

The aim was to promote the well-being of university students through an exercises for breaks. Students from Diakonia University of Applied Sciences were chosen as the target group. In the thesis, three exercising videos were produced, the topics of which are upper body mobility, middle body reinforcement and lower body mobility, as well as neck nodule prevention and relief. Videos are based on researched information about the most common ailments in the upper, middle and lower body and the nodule of the neck. A break in the design of the videos has also drawn attention to the disadvantages of sedentary work that college students can suffer. The thesis explains how these ailments can be corrected and prevented with exercises.

The videos have been made for Diakonia University of Applied Sciences and for the use of the students of the university. The videos were made as part of the OHJY project and were released during the well-being theme week as agreed. The break-up videos were published on Jonna Kukkonen's YouTube channel, where they are freely available and accessible to anyone. The links to the videos were shared on the social media through the partners, ie they were published on the partners' websites, Instagram and Facebook. For the feedback was made a Webropol feedback survey and the link of it was also shared on the social media channels of the partners.

The partners in the thesis were the Diakonia University of Applied Sciences' OHJY project which means the well-being project under supervision, and the student organization O'diako. Maarit Heusala is the contact person for the OHJY project and Riina Halme is the contact person for O'diako. As sources of information in our thesis, we utilized the Department of Health and Welfare, the Brain Foundation, the FAQ Institute, the Uusimaa Chiropractic Center and many

other source materials. In addition, the work utilized the professional skills of another Thesis employee, Jonna Kukkonen, on the basis of a personal trainer's degree. The strengths of the authors were utilized in the work of the thesis and the tasks were divided according to them.

Keywords: student, exercise, well-being



SISÄLLYS

1.....	JOHDANTO	.4
2.....	HYVINVOINTI JA LIIKUNTA KORKEAKOULUOPISKELIJOILLA	.6
2.1	Vaikutukset oppimiseen	.6
2.2	Opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus ja passiivisuus	.7
2.3	Istumatyön ja istumisen haitat	.9
2.4	Ylävartaloon liittyvät fyysiset vaivat opiskelijoilla	10
2.5	Keski- ja alavartaloon liittyvät yleisimmät vaivat opiskelijoilla	11
2.6	Niskakryhmyksen synty ja sen helpottaminen liikunnan avulla	12
3.....	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	17
4.....	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA PROSESSIN KUVAUS	18
4.1	Aloitusta ja suunnitteluvaihe	18
4.2	Toteutusvaihe	18
4.3	Taukojumppavideoiden tavoitteet ja toteutus	20
4.4	Ylävartalon liikkuvuus –tavoitteet	21
4.5	Ylävartalon liikkuvuus –toteutus	21
4.6	Keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus –tavoitteet	24
4.7	Keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus –toteutus	25
4.8	Niskakryhmyksen ennaltaehkäisy ja helpotus –tavoitteet	28
4.9	Niskakryhmyksen ennaltaehkäisy ja helpotus –toteutus	28
4.10	Taukojumppavideoiden saatavuus	31
4.11	Webropol –palautekysely	31
5.....	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSEN ARVIONITI	32
5.1	Toteutuksen arvio ja palautteet	32
6.....	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	34
7.....	POHDINTA	36
LÄHTEET		39
LIITE 1. Webropol-palautekysely		42

LIITE 2. Niskakyhmyksen ennaltaehkäisy ja helpotus - Taukojumppa.....	45
LIITE 3. Keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus – Taukojumppa...	46
LIITE 4. Ylävartalon liikkuvuus - Taukojumppa.....	47

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin Diakonia-ammattikorkeakoulun korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen taukojumpan avulla, koska aihe on ajankohdainen, mielenkiintoinen ja tärkeä. Videot ja aiheet perustuvat tutkittuun tietoon ja personal trainer Jonna Kukkosen ammattitaidolla valittuihin liikkeisiin. Taukojumppavideoiden liikkeet on valittu huolellisesti harkiten ja perusteltu myös lähdemateriaalien pohjalta.

Aktiivisuuden on todettu auttavan oppimisessa ja kehittävän muistia. Liikunta tukee hyvinvointia ja taukojumppa on yksi hyvä tapa toteuttaa sitä opiskelijoiden kiireisessä arjessa. Liikunnalla on lukuisia vaikutuksia terveyteen. Liikunta edistää oppimista, vireystilaa sekä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Myös palautuminen on tärkeä osa hyvinvointia (UKK-instituutti., a, 2019). Tutkimuksissa on todettu, että reipas liikunta parantaa muistia ja edistää täten oppimista (Aivosäätiö, i.a.).

Huolena on, että opiskelun liika istuminen vähentää huomattavasti fyysistä aktiivisuutta. Älylaitteiden käytön seurauksena istuminen ja paikallaanolo lisääntyy runsaasti. Suurin osa aikuisväestön istumisesta tapahtuu töissä ja kotona television tai älylaitteen ääressä. (THL., a, 2021.) Istumatyö on ihmisen terveydelle haitallista. Liikkumattomuus aiheuttaa muun muassa sydän- ja verisuonitauteja sekä kohonnutta riskiä sairastua syöpään. Tutkimuksen mukaan tunnin fyysinen liikuntasuoritus päivässä, on riittävästi poistamaan kahdeksan tunnin istumatyöstä aiheutuneet terveyshaitat. Kahdeksan tunnin istumatyö ilman päivittäistä liikuntaa voi nostaa ennenaikaisen kuoleman mahdollisuutta. Arkiliikuntaan kannustetaan. (Waddingon, 2016.)

Liiallisen passiivisuuden on todettu lisäävän tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia ja riskiä sairastua useisiin pitkäaikaissairauksiin, kuten tyypin kaksi diabetekseen, sydän- ja verenkiertoelimestön sairauksiin ja masennukseen (THL., a, 2021). Li-

säksi liiallinen passiivisuus kuormittaa kehoa yksipuolisesti, heikentää aineenvaihduntaa ja verenkiertoa, jäykistää niveliä sekä lisää selkävaivojen (etenkin alaselän) ja valtimosairauksien riskiä (UKK- instituutti., b, 2020).

2 HYVINVOINTI JA LIIKUNTA KORKEAKOULUOPIKELIJOILLA

2.1 Vaikutukset oppimiseen

Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi ja elämänlaatu. Hyvinvoinnin määrittelymään kuuluu myös yhteisön ja yksilöiden hyvinvointi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020). Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan liikunnan näkökulmaa ja vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Useiden tutkimusten mukaan aktiivisella liikunnalla on positiivinen vaikutus aivojen terveyteen. Pään kuvantamisen tutkimuksissa on todettu, että kolme kertaa viikossa suoritettu reipas liikunta kasvatti muistille tärkeän hippokampuksen kokoa, kun taas pelkästä venyttelystä ei saatu samanlaista vastetta. (Aivosäätiö, i.a.)

Liikunnan ja oppimisen yhteys selittyy liikunnan vaikutuksista aivojen rakenteisiin ja toimintaan. Liikunnan ja tiedollisten toimintojen yhteys perustuu muutoksiin aivojen aineenvaihdunnassa. Hippokampus on aivojen oppimisen ja muistin keskus. Liikunta synnyttää hippokampukseen uusia hermosoluja ja siten on yhteydessä uuden oppimiseen ja muistamiseen. Säännöllisellä liikunnan harrastamisella on vaikutuksia ihmisen oppimiseen ja muistin kehitykseen. (Syväoja ym., 2012, s. 20.)

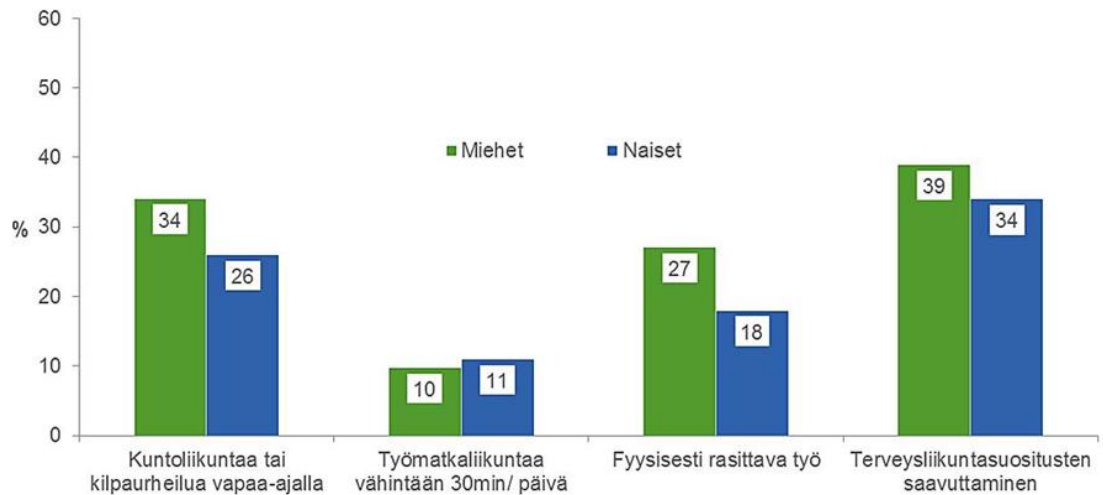
Liikunta lisää verenkiertoa sydämen sykkeen noustessa. Sydämen pumppaaman veren litramäärä minuuttia kohden lisääntyy ja aivot saavat näin enemmän energiaa ja happea. Reipas liikunta kuten reipas kävely, auttaa aivoja kasvamaan kasvutekijöiden lisääntyessä ja lisää hermosolujen muodostumista. Se on aivoterveuden ylläpitäjänä ja edistäjänä tärkeä tekijä. (Aivosäätiö, i.a.)

Liikuntasuosittelujen mukaan lihaskuntoa tulisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa. Rastittavaa liikuntaa tulisi harrastaa noin tunti viisitoista minuuttia tai reipasta liikun-

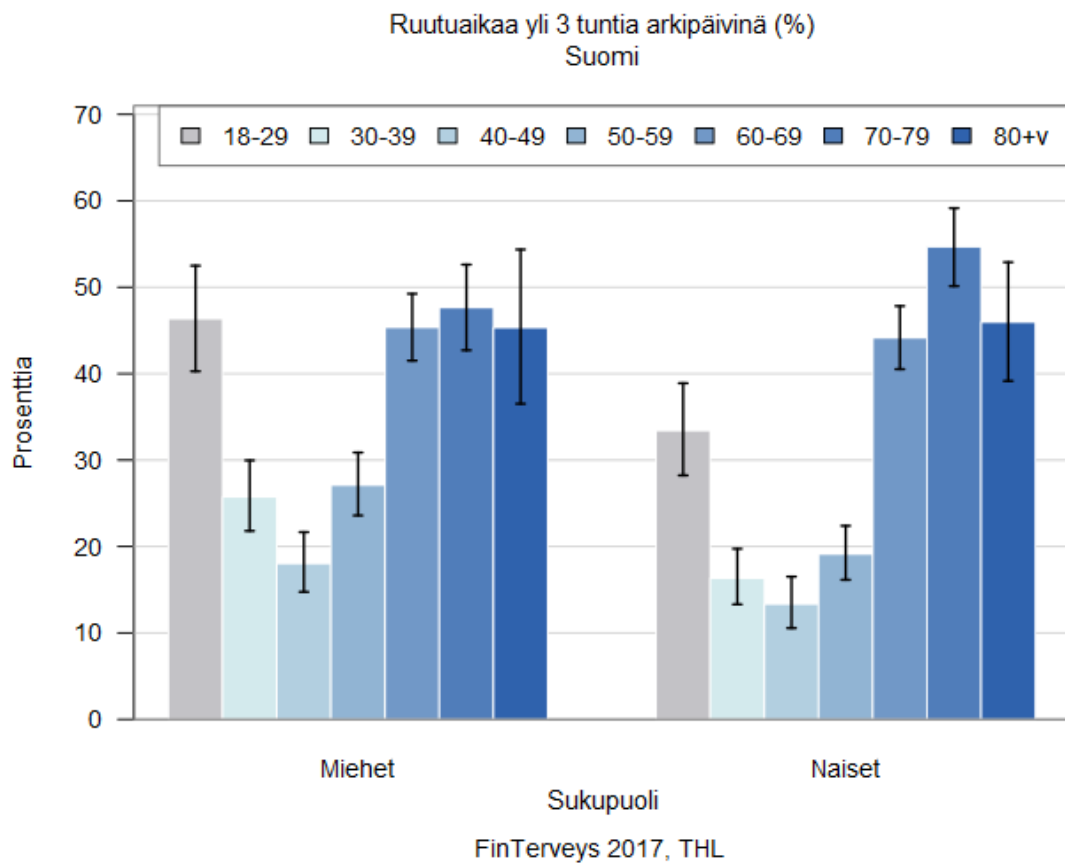
taa kaksi tuntia kolmekymmentä minuuttia. Kevyttä liikuntaa tulisi harrastaa mahdollisimman paljon. Paikallaan oloa tulisi tauottaa sekä huolehtia riittävästä palautumisesta ja unesta. Uusien tutkimusten mukaan liikkumisen ei tarvitse olla vähintään kymmenen minuuttia yhtäjaksoisesti vaan sitä voidaan jakaa jopa vain muutaman minuutin pätkiin. (UKK-instituutti, a., 2021)

2.2 Opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus ja passiivisuus

Älyteknologia ja opiskelun istumakulttuuri vähentävät huomattavasti fyysistä aktiivisuutta. Istumakulttuuri on osa yhteiskuntamme toimintakulttuuria. Arkeen sisältyy paljon istumista niin päiväkodeissa, kouluissa, työssä, kulkuneuvoissa kuin kotonakin. FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaiset miehet istuivat arkipäivisin keskimäärin seitsemän tuntia neljäkymmentäyksi minuuttia ja naiset seitsemän tuntia yksitoista minuuttia. Älylaitteiden käytön seurauksena ihmiset istuvat ja ovat paikallaan runsaasti. Suurin osa aikuisväestön istumisesta tapahtui töissä ja kotona television tai älylaitteen ääressä. Kuviossa 2. kuvataan aikuisväestön ruutuaikaa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, a., 2020.) Kuviossa 1. on tilastotietoa aikuisväestön liikunnallisesta aktiivisuudesta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, b., 2020).



Kuvio 1. Aikuisväestön liikunnallinen aktiivisuus (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, b., 2020).



Kuvio 2. Aikuisväestön ruutuaika (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, a., 2020).

2.3 Istumatyön ja istumisen haitat

Istumatyö on ihmisen terveydelle haitallista. Liikkumattomuus aiheuttaa muun muassa sydän- ja verisuonitauteja sekä kohonnutta riskiä sairastua syöpään. Tutkimuksen mukaan päivässä tunnin fyysinen liikuntasuoritus on tarpeeksi poistamaan kahdeksan tunnin istumatyöstä aiheutuneet terveyshaitat. Kun taas kahdeksan tunnin istumatyö ilman päivittäistä liikuntaa nostaa ennenaikaisen kuoleman mahdollisuutta. Samalla kuitenkin huomattiin, että esimerkiksi ripeällä kävelylenkillä tai pyöräilyllä voi selättää istumatyön haitat. Sama pätee myös liialliseen televisionkatseluun. Tutkijoiden mukaan urheilusuurituksen voi jakaa useaan kohtaan pitkin päivää, mutta päivässä tulisi urheilla vähintään tunnin verran. Asiantuntijat kehottavat pitämään säännöllisiä taukoja ja harjoittamaan hyötyliikuntaa. Jopa lyhyt kävely kahvipaikalle ja takaisin on parempi kuin ei liikuntaa lainkaan. (Waddingon, 2016.)

Pitkin päivää voi myös mahdollisuuksien mukaan ottaa viiden minuutin taukoja ja kulkea hissin sijaan rappusia pitkin. Autoilun sijaan töihin kannattaa pyöräillä tai kävellä. Tutkimusta johtanut Cambridgen yliopiston professori Ulf Ekelund sekä norjalaisen School of Sports Sciences -urheilukorkeakoulun tutkijat painottavat, että säännöllisestä liikunnasta on hyötyä. Tulokset perustuvat kuuteentoista tutkimusanalyysiin. Tutkimus on julkaistu The Lancet -tiedejulkaisussa. (Waddingon, 2016.)

Myös istuminen ja paikallaanolo kuuluvat päiviimme osana lepoa ja palautumista, mutta liiallinen istuminen on terveydelle haitallista. Päivittäin toistuvien ja pitkäkestoisten istumajaksojen ja muun paikallaolon on todettu lisäävän tuki- ja liikuntaelimistön ongelmia ja riskiä sairastua useisiin pitkäaikaissairauksiin, kuten tyyppin kaksi diabetekseen, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin ja masennukseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, a., 2020.) Lisäksi liika paikallaanolo tai istuminen kuormittaa kehoa yksipuolisesti, heikentää aineenvaihduntaa ja verenkiertoa, jäykistää niveliä sekä lisää selkävaivojen (etenkin alaselän) ja valtimosairauksien riskiä (UKK- instituutti, b., 2020).

Suurin osa valveillaolon aikaisesta paikallaanolosta on istuen tai makuuasennossa vietettyä aikaa. Englannin kielessä käytetään ilmaisua sedentary behaviour tarkoittamaan juuri valveillaoloaikana tapahtuvaa istuen tai makuuasennossa vietettyä aikaa, joille on ominaista vähäinen energiankulutus eli enintään puolitoista kertainen lepoaineenvaihduntaan verrattuna. Myös paikallaan seisominen on paikallaanoloa, jolloin englannin kielessä käytetään ilmaisua stationary behaviour. (UKK- instituutti, b., 2020.)

Paikallaanolon terveysvaaroista alettiin puhua parikymmentä vuotta sitten, jolloin asia nousi esiin väestötutkimuksissa. Rungas paikallaanolo näyttää altistavan pitkäaikaissairauksille, kuten sepelvaltimosairauteen, eikä vapaa-ajan liikkuminen näytä täysin kompensoivan tätä vaaraa. Niinpä tarvitaan huomion kiinnittämistä paikallaanolon määrään ja uusia keinoja paikallaanolon tauottamiseen ja vähentämiseen. (UKK- instituutti, b., 2020.) Tutkimuksista selviää, että liika istuminen kuormittaa kehoa yksipuolisesti, heikentää aineenvaihduntaa ja verenkiertoa, jäykistää niveliä, lisää selkävaivojen, tyypin kaksi diabeteksen ja valtimosairauksien riskiä ja vähentää lihasmassaa pidemmällä aikavälillä, jos tasapainottavaa liikuntaa tai urheilua ei tapahdu riittävässä määrin lepo jaksojen välissä. Omiin toimintatapoihin työ- ja opiskelupäivän aikana kannattaa kiinnittää huomiota. Sisältyvätkö omat rutiinit aktiivisia hetkiä ja työasentojen vaihtelua. (UKK- instituutti, b., 2020.)

2.4 Ylävartaloon liittyvät fyysiset vaivat opiskelijoilla

Opiskelijan on tärkeää kiinnittää huomiota riittävään rintarangan liikkuvuuteen, jolla voidaan estää erilaisia kiputiloja, sekä myös väärin paikkojen kuormittamista. Jäykkä rintaranka luo painetta alaselälle ja niskaan. Ikävät hartiasseudun kipu- ja jäykkyytilat voivat hyvinkin johtua kankeasta rintarangasta. (Heikkilä,

2020.) Istuminen selkä pyöreänä, olkapäät edessä ja pää roikkuen laittaa rintakehän kasaan (Sainio, 2016). Riittävä työn tauottaminen sekä hyvä työskentelyasento ovatkin tehokaskeino haittojen ennaltaehkäisyyn. Tauottamisen rinnalla tehokkaita keinoja ovat monipuolinen liikunta ja rinta- ja kaularangan liittymän sekä koko niskarangan liikkuvuudesta ja lihaskunnosta huolehtiminen. Ne lisäävät lihasominaisuuksia, joita tarvitaan pitkäkestoisen kuormituksen vastapariksi. (Roivanen, 2020.)

2.5 Keski- ja alavartaloon liittyvät yleisimmät vaivat opiskelijoilla

Yleisimmät kireydet ovat pohkeissa, takareisissä ja lonkankoukistajissa, koska opiskelijoina joudutaan istumaan paljon. Sama pätee toimistotyöläisilläkin. Liasta istumisesta voi aiheutua keskivartalon tuen puute kuten heikot vatsa- ja selkälihakset ja mahdollisesti ulkonevat ja pidentyneet vatsalihakset. Näistä aiheutuu hallaa monellakin tapaa, jos ongelmat vaivaavat pitkäaikaisesti ja ehtivät äityä pahaksi. Liikkuvuutta palauttavan ja lihaksia vahvistavan liikunnan merkitys on suuri vammojen ennaltaehkäisyssä. (Anna, 2017.)

Kireistä lonkan koukistajista voivat kärsiä niin selkä, ryhti kuin harjoittelukin. Jos istut päivittäin pitkiä aikoja työpöydän ääressä, lonkankoukistajasi saattavat hyvin todennäköisesti olla kireät, tiukat ja kankeat. Istuminen saa lonkankoukistajat lyhenemään ja kiristymään. (Anna, 2017.) Lonkankoukistajien liikkuvuudesta kannattaa huolehtia, sillä jäykät lonkankoukistajat voivat saada aikaan selkäkipuja, vetää lantion virheasentoon ja huonontaa ryhtiä. Kireät lonkankoukistajat voivat vaikuttaa kielteisesti myös harjoitteluun. Esimerkiksi kyykyjen tekeminen tai juokseminen kärsivät, jos lonkankoukistajien liikerata on rajoittunut. (Anna, 2017.)

Jotta lonkankoukistajat pysyvät liikkuvina, vältä mahdollisuuksiesi mukaan pitkäaikaista istumista ja venyttele lonkankoukistajia säännöllisesti. Venyttelyn ei tarvitse kestää tunteja ollakseen tehokasta, vaan jo muutamien tehokkaiden venytysten tekeminen auttaa. (Anna, 2017.) Akillesjänteen vammat voi välttää treenaamalla pohkeita oikealla tavalla, jolloin akillesjänteen ja nilkan verenkierto vilkastuu (Lavia, 2018). Kaikista parhaimman tuloksen venyttelyistä tai venyttävistä jumppaliikkeistä saa lämmittelemällä kohdelihakset ennen venytyksiä.

2.6 Niskakyyhmyyn synty ja sen helpottaminen liikunnan avulla

Side- ja rasvakudosta sisältävästä emännänkyhmystä pääsee eroon vahvistamalla niskalihaksia. Someniska tai emännän kyömy johtuu useimmiten pään virheasennosta sekä passiivisuudesta ja kireydestä hartiasseudun alueella. Pääte-työ ja jatkuva erilaisten ruutujen katsominen aiheuttaa asennon, jossa hartiasetu kallistuu eteenpäin ja hartiat menevät lysyyn. Pää roikkuu ja niska on jatkuvassa venytyksessä, jolloin rasitus kohdistuu kaularangan ja rintarangan liitekohtaan. Tämä virheasento alkaa pyöristää kaularankaa, jolloin yläselän ”kyhmy” korostuu. Kyhmyn sisällä voi olla rasvakertymää tai kuona-aineita, kun aineenvaihdunta ja verenkierto seudulla ovat huonoja. (Ranin, 2018.)

Emännänkyhmyksi kutsuttu patti tai kyttyrä johtuu kaularangan eteenpäin romah- taneesta asennosta sekä heikoista niskan ja yläselän lihaksista. Keho kasvattaa side- ja rasvakudosta yllirasittuneen kohdan suojaksi kaula- ja rintarangan yhty- mäkohtaan. Emännänkyhmyä on mahdollista pienentää ja päästä siitä jopa eroon vahvistamalla niskalihaksia ja lisäämällä kiristyneen alueen aineenvaihduntaa. Kannattaa jumpata päivittäin. (Hovi, 2016.) Jumppaa säännöllisesti ja tauota pää- tetyötäsi ja nosta katsetta ruudulta useamman kerran päivässä (Ranin, 2018).

Puhelimen jatkuva selaaminen altistaa yhä nuoremmat ikävälle niskakyhmylle. Niskaan tullut kyhmy eli emännän kyhmy kielii usein siitä, että niska- ja hartiaseu- tuun on kohdistunut liikaa yksitoikkoista kuormitusta. Erityisesti runsas puhelimen selaaminen tai tietokoneella työskenteleminen edistävät kyhmyn syntyä. Onneksi emännän kyhmyä voi ehkäistä yksinkertaisilla keinoilla. (Roivanen, 2020.)

Emännän kyhmy on kansantajuinen nimitys kaula- ja rintaranganliitoskohdassa olevalle pehmytkuduskertymälle. Näöltään emännän kyhmy muistuttaa pattia, joka sijaitsee selän puolella yläselän ja niskan liitoskohdassa. Jos katsoo peilistä ryhtiä, emännän kyhmyn voi tunnistaa siitä, että pään asento painuu vähän eteen ja niskan ja yläselän liitoskohdassa on pehmeää kudosta, joka voi olla myös jän-

nittynyttä. Rangan nikamat eivät tunnu kevyesti painellen läpi liitoskohdassa olevan sidekudoksen takia, sanoo Terveystalon fysiatrian erikoislääkäri Lotta Kuusinen. (Roivanen, 2020.)

Emännän kyhmy on seurausta huonosta ryhdistä ja yksitoikkoisesta kuormituksesta. Huono ryhti ja yksitoikkoinen kuormitus huonontavat rintarangan yläosan sekä rinta- ja kaularangan liitoskohdan liikkuvuutta. Kun kuormitus jatkuu pitkään, alkaa niskan seudulle kertyä sidekudosta eli pehmytkudoslisää, josta muodostuu ajan kanssa näkyvä patti. Emännän kyhmyyn synnyn yleisin syy onkin niska- ja hartiasseudulla pidemmän aikaa kestänyt toiminnan muutos. (Roivanen, 2020.)

Emännän kyhmyyn liitetään liuta oireita, jotka vaihtelevat yksilöstä riippuen. Patti ei välttämättä oireile mitenkään, jolloin se voi tuntua lähinnä kosmeettiselta haitalta. Jos kyhmyyn liittyy kipuilua, kipu tuntuu yleensä patin alueella tai olkapäissä. Potilas voi myös tuntea jäykkyyttä kaularangan ylä- ja keskiosassa sekä rintarangan alueella. Jokin alue saattaa myös antaa liikaa periksi siitä syystä, että toisesta alueesta puuttuu liikkuvuutta. (Roivanen, 2020.)

Termi someniska tarkoittaa samaa asiaa kuin emännän kyhmy, mutta linkittää niskan seudun ongelmat runsaaseen älylaitteiden käyttöön. Nuorilla etenkin ryhmitottumukset yhdistettynä älylaitteiden käyttöön, tietokoneella työskentelyyn tai runsaaseen pelaamiseen aiheuttavat rakennemuutoksia niskan, yläselän ja hartiasseudun alueille, fysiatrian erikoislääkäri Lotta Kuusinen sanoo. (Roivanen, 2020.)

Jokainen voi ehkäistä emännän kyhmyyn muodostumista ja niskaseudun ongelmia omassa arjessaan. Liiallista yksitoikkoista kuormitusta kannattaa välttää par-

haansa mukaan. Yksitoikkoista kuormitusta voi aiheutua esimerkiksi toimistotyöstä tai muusta sellaisesta tekemisestä, jossa kädet ovat jatkuvasti etuasennossa ja pää vähän etukumarassa. Töissä kuormitusta voi vähentää parhaiten esimerkiksi taukojumpalla. Vastaliikkeet parantavat aineenvaihduntaa. Tauottamisen rinnalla tehokas keino ongelmien ehkäisyyn on monipuolinen liikunta. Liikunnan avulla voidaan lievittää useita niskaongelma ja treenaaminen lisää myös lihasominaisuuksia, joita tarvitaan pitkäkestoisen kuormituksen vastapariksi. Työelämän tai vapaa-ajan yksitoikkoista kuormitusta vastaan voi taistella liikkumalla monipuolisesti ja huolehtimalla rinta- ja kaularangan liittymän sekä koko niskarangan liikkuvuudesta ja lihaskunnosta. Tehokas lääke niska- ja hartiaseudun ongelmiin on huolehtia monipuolisesta liikunnasta ja työpäivien tauottamisesta. (Roivanen, 2020.)

Yhä nuoremmilla on niskassa kyhmy, joka on seurausta lysähtäneestä asennosta. Kun ryhti romahtaa, seurauksena voi olla vaikeita terveyshaittoja. Tutkimukset ovat jo jonkin aikaa osoittaneet, että liikkuminen vähenee edelleen roimasti, kun lapsi siirtyy alakoulusta yläkouluun. Liikkumattomuus näkyy jo nuorten ryhdissä. Jo koululaisilla on niskakyttyröitä. (Savela, 2017.)

Kyhmy on seurausta pitkäaikaisesta kumarasta asennosta. Katse hakee aina horisonttitasoa. Kun olkapäät kääntyvät eteen, leukaa on nostettava, ja silloin niskaan tulee voimakas kulma. Fysioterapeutti Kirsti Siekkisen mukaan parikymppinen on voinut kärsiä jo alakouluikäisestä lähtien niska- ja selkävivusta ja olkapäiden vajaasta liikeradasta. Istuminen lysähtäneessä asennossa poistaa pidon keskivartalosta ja vartalon etupuolelle kehittyä kireyksiä. Tästä voi seurata enenaikaisia rappeumamuutoksia. Ryhdin heikkeneminen nähdään seurauksena liikkumattomuudesta, johon suurin syyllinen on tietotekniikkalaitteet, joita kaikenikäiset tuijottavat. (Savela, 2017.)

Ryhtimuutos voi olla huomaamaton, sillä ongelmat kehittyvät hitaasti. Ryhtimuutos on pitkään jatkuessaan vaikutuksiltaan peruuttamaton. Ikä ei ole este, kun

ryhtiä yritetään pelastaa. Lihasmuistia voi muuttaa ikääntyneenäkin. Ryhdin heikkenemisen yksi oire on väsymys, johon liikunta ei tunnu tuovan apua. Oireita ovat myös selkä-, lonkka- ja niskakivut. Esimerkiksi niskaa ei kuulu pitkin päivää venyttellä. Jos pitää, silloin on epätasapainoa hartiareenkaan, kaularangan ympärillä. Tauota istumista. Pitkä istuminen on terveydelle haitallista. Hyvän ryhdin ylläpitoon auttaa hyvä lihaskunto etenkin keskivartalossa sekä liikkuvuuteen. Esimerkiksi paljon istuvien tulisi huomioida erityisesti rintaranka, olkapäät, lonkankoukistajat ja takareidet. Hyvä kestävyys kuntokin auttaa. Ryhdissä näkyy myös mielen hyvinvointi, joten tee asioita, mistä nautit. (Savela, 2017.) Hyötyliikunta on nimensä mukaankin hyödyllistä, joten sitä kannattaa käyttää aina kun mahdollista. Käytä portaita hissien sijaan tai pyöräile töihin autoilun sijaan.

Kyhmylle on kolme eri tyyppiä. Osassa on rasvaa, osassa nestettä ja osa johtuu vain puhtaasta selkärangan väärästä asennosta. Tyypillisesti nikamien virheasento johtaa huonoon liikkuvuuteen. Tämä heikentää aineenvaihduntaa, mikä kerää taas nestettä alueelle. Pitkään jatkunut nestekertymä edesauttaa rasva- ja sidekudoksen muodostumista johtaen kyhmyn kasvamiseen entisestään. Näin ollen puhumme prosessista, joka ottaa useimmiten aikaa kehittyäkseen. Ryhti-
muutokset saattavat olla seurausta esimerkiksi päätetyöstä tai työstä, jossa hartiasseudun asennot ovat sulkeutuneita. Esimerkiksi ompelija, päätetyöskentelijä, hammashoitaja tai kokki ovat ammattitehtäjiä, joissa asennot saattavat olla ergonomisesti huonot. Hartioiden kääntyessä eteen ja pään työntyessä eteenpäin aiheutuu räsitystä kaularangan ja rintarangan liitekohtaan. Ylärintarangan kyhmy yleensä vielä lisää päänetukantoa, mikä rasittaa entuudestaan lisää alaniskaa. Vuosien huonot työasennot sekä lihasspassiivisuus hartiasseudun alueella aiheuttavat rangan asennon muutoksen, liikeratojen huonontumisen, aineenvaihdunnan hidastumisen ja rasvan kertymisen alueelle. (Uudenmaan kiropraktikkokeskus, i. a.)

Tulosten ylläpitämisessä auttaa monesti työasentojen muuttaminen ja lihaskunnan parantaminen. Kiropraktiikassa kyhmyniskaa hoidetaan parantamalla alueen liikkuvuutta ja aineenvaihduntaa. Kun nikamien liikeradat ovat parantuneet, on venyttely mahdollista aloittaa ja saavuttaa vielä parempia tuloksia. Tällöin kotona

esimerkiksi putkirullalla tehdyt mobilisaatioharjoitukset tuovat hyvän lisäavun. Kolmas vaihe pysyvien hoitotulosten saavuttamiseksi on yläselän lihasten vahvistaminen. On tärkeää tehdä asiat oikeassa järjestyksessä ja riittävän ajan kanssa. (Uudenmaan kiropraktikkokeskus, i. a.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kolme taukojumppa videota Diakonia-ammattikorkeakoululle sekä webropol-palautekysely videomateriaaleista sekä yhteistyökumppanin hyvinvointi teemaviikosta. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää Diakonia-ammattikorkeakoulu opiskelijoiden hyvinvointia taukojumppan avulla ja kehittää opiskelijoiden hyvinvointia liikunnan näkökulmasta. Tavoitteena on myös antaa materiaalia, jota opiskelijat voivat hyödyntää hyvinvoinnin tueksi. Yhteistyökumppani OHJY-hanke järjestää lokakuussa 2021 hyvinvointi aiheisen teemaviikon, jolloin videot julkistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden saataville teemaviikon ensimmäisenä päivänä.

Teemaviikon ja videomateriaalien tavoitteena on kannustaa opiskelijoita liikkumaan. Taukojummat vähentävät paikallaanolo aikaa ja antavat opiskelijoille eväitä itsenäiseen taukojumppaan, jota voi toteuttaa niin etäopiskelupäivinä itsenäisesti, koululla yhdessä tai vaikkapa mahdollisessa nykyisessä tai tulevassa istumatyössä. Lisäksi teemaviikko tarjoaa mahdollisuuden yhdessä liikkumiseen, jos taukojumppaa pystytään järjestämään koululla tai työpaikoilla.

Videoiden julkaisemisen jälkeen palautetta korkeakouluopiskelijoilta kerättiin anonymisti OHJY-hankkeen järjestämästä teemaviikosta sekä taukojumppa videomateriaaleista Webropol-kyselyn avulla. Lopuksi palautteet koottiin opinnäytetyöhön.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA PROSESSIN KUVAUS

4.1 Aloitus ja suunnitteluvaihe

Opinnäytetyö pari löytyi Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kurssi alustan keskustelupalstan kautta, josta huomasimme yhteisenä kiinnostuksen kohteena liikunta. Tämän jälkeen alettiin työstämään opinnäytetyötä aiheeseen liittyen. Alkuperäinen kohderyhmä eli hoitoalan istumatyöläiset vaihtuivat opiskelijoihin yhteistyökumppanin löytyessä yllättäen Diakonia-ammattikorkeakoulun OHJY-hankkeesta. Myös opinnäytetyön otsikkoa on tarkennettu useamman kerran ja suunnitelmaa muokattu spesifimmäksi liian työtaakan välttämiseksi sekä opinnäytetyön selkeyttämiseksi. Aikataulu on ollut kokonaisuutta ajatellen väljä.

Opinnäytetyön yhteistyötahoina toimii OHJY-hyvinvointihanke eli ohjauksella hyvinvointia -hanke sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun O´diako opiskelijakunta. OHJY-hankkeen yhdyshenkilönä toimi Maarit Heusala ja O´diakon yhdyshenkilönä Riina Halme. Kohderyhmänä ovat kaikki Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat. Toinen opinnäytetyöntekijä Jonna Kukkonen hyödynsi personal trainerin tutkintoaan videoiden suunnittelussa.

Opinnäytetyön tekeminen alkoi 2021 keväällä ja valmistuu 2022 keväällä. Mukana olivat OHJY-hankkeen vetäjät ja opinnäytetyön ohjaaja, joiden kanssa pidettiin palaveria ja yhteyttä mahdollisuuksien mukaan. Suunnitelmaa tehtiin kesällä 2021, jonka esittelimme ja korjasimme muutaman kerran syksyn alussa. Suunnitelma vaiheeseen aikataulu oli tiukka ja siihen olisi voinut varata enemmän aikaa. Opinnäytetyön lupien hakeminen kesti ja lupien saamiselle tuli kiire. Videoiden suunnitteluun kului paljon enemmän aikaa ja vaivaa kuin olisi voinut odottaa. Kaikki puheenvuorot kestoinen suunniteltiin tarkkaan etukäteen.

4.2 Toteutusvaihe

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kolme taukojumppa videota Diakonia-ammattikorkeakoululle sekä korkeakoulun opiskelijoiden käyttöön. Videot tuotettiin myös yhteistyökumppaneille ja tarkoituksena julkaista taukojumppavideoiden materiaalit yhteistyökumppanin OHJY-hankkeen hyvinvointi teemaviikolla. Teemaviikon ajankohtana oli 11.10-15.10.2021. Teemaviikon tavoitteena oli Diakonia-ammattikorkeakoulu opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen. Opinnäytetyön toisena tarkoituksena oli myös luoda webropol-palautekysely, joka suunniteltiin keräämään palautetta taukojumppa videoista sekä hyvinvointi teemaviikosta. Webropol-palautekyselyn suunnittelemisesta ja toteutuksesta vastasi pääosin Kristiina Niemelä. Palautekyselyn materiaalit ja tulokset olivat Kristiina Niemelän saatavilla ja hän vastasi kyselyn säilyttämisestä ja analysoinnista.

Taukojumppavideot tuotettiin ja julkaistiin Jonna Kukkosen YouTube kanavalla 10.10.2021. Videomateriaalien YouTube linkit jaettiin yhteistyökumppaneiden kautta sosiaalisessa mediassa eli heidän verkkosivuillaan, Instagramissa ja Facebookissa. Videoiden linkit lähetettiin yhteistyökumppaneille sähköpostitse. Webropol palautekyselyn linkkinä jaettiin yhteistyökumppaneille videomateriaalien yhteydessä. Palautekyselyyn vastattiin anonyymisti ja vastausaikaa annoimme kaksi viikkoa teemaviikon alusta. Teemaviikon mainostus tapahtui myös yhteistyökumppaneiden sosiaalisessa mediassa, jonka mainokset suunniteltiin yhdessä.

Taukojumppa videoiden suunnittelussa hyödynnettiin personal trainer Jonna Kukkosen näkökulmaa sekä tutkittua tietoa. Taukojumppa videoiden tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja parantaa tyypillisimpiä ongelmia mitä opiskelijoilla on. Tavallisia ongelmia ovat kyhmyniska, kireät lonkankoukistajat, pohkeet ja takareidet sekä rintakehä (olkapäät työntyvät eteen), selkäkipu istumisesta alaselkään ja lapojen kohdalle sekä niskahartiaseudun jumit. Lihaskireydet ja epätasapainot voivat aiheuttaa kipuja ja vääristyneitä liikeratoja, joista voi pidemmällä aikavälillä aiheutua muita ongelmia esimerkiksi niveliin.

Taukojummat suunniteltiin kestävän kahdesta viiteen minuuttia, jotta jokainen pystyy aikataulujensa mukaan katsomaan ja hyödyntämään videomateriaaleja. Näiden taukojumppa liikkeiden säännöllisellä käytöllä saavutetaan hyötyä niin

ryhtiin, liikkuvuuteen ja terveyteen, kuten tutkimusten pohjalta voidaan todeta. Videomateriaalien taustamusiikkeina käytettiin rentouttavaa musiikkia YouTubesta tekijöiltä NCS Release. Musiikkimateriaalit ovat vapaasti käytettävissä käyttöoikeudeltaan.

4.3 Taukojumppavideoiden tavoitteet ja toteutus

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Diakonia-ammattikorkeakoulu opiskelijoiden hyvinvointia liikunnan näkökulmasta. Opinnäytetyössä tuotimme kolme taukojumppavideota, jotka ovat ylävartalon liikkuvuus, keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus sekä niskakohmyn ennaltaehkäisy ja helpotus. Tavoitteena oli suunnitella taukojumppavideot hyödyntäen tutkittua tietoa tyypillisistä vaivoista ylä- keski- ja alavartalossa sekä niskakohmyn muodostumisesta. Videoiden suunnittelussa kiinnitettiin huomiota istumatyön aiheuttamiin haittoihin ja vaikutuksiin.

Taukojumppavideot suunniteltiin ja käsikirjoitettiin tarkasti ennen kuvaamista. Videoiden suunniteltu pituus oli kahdesta viiteen minuuttiin. Laaditut puheenvuorot äänitettiin älylaitteiden avulla. Suunnittelimme liikkeiden järjestyksen. Jonna Kukkonen kuvasi videomateriaalit ja toteutti jumppa liikkeet sovitusti sisätilassa, jossa on hyvä valaistus. Videomateriaalit julkaistiin Jonna Kukkonen YouTube tilillä sovitusti 10.10.2021 päivää ennen yhteistyötahon järjestämää hyvinvointi teema- viikkoa.

Opinnäytetyö toteutettiin etätyöskentelynä ja yhteyttä pidettiin aktiivisesti viestipalvelun kautta sekä opinnäytetyön alkuvaiheessa myös videotapaamisten avulla. Kaikkien videoiden tavoitteena oli tuottaa selkeitä ohjattuja taukojumppia, jotka soveltuvat eri kuntotasoille opiskelijoille.

4.4 Ylävartalon liikkuvuus –tavoitteet

Tämän taukojumpan tavoitteena on ehkäistä ja avata rintarangan, hauksien ja olkapäiden kireyksiä sekä niskahartiaseudun jumeja. Ehkäistä ja helpottaa istumisesta aiheutuvia kiputiloja muun muassa niska-hartiaseudulta, rintarangasta, lapojen väleistä ja yläselästä. Nämä ovat yleisimmät ongelmakohdat opiskelijoilla. Tärkeimpänä tavoitteena voisi pitää vammojen ja vaivojen pahenemisen ennaltaehkäisyä.

Videoilla pyrittiin puhumaan rauhallisesti ja selkeästi. Puhetta tauotettiin ohjeita kertoessa ja ennen perusteluihin siirtymistä. Jonna Kukkonen esiintyi ja esitteli opinnäytetyön tekijät ja samalla kertoen tavoitteet videolla ja näyttäen ongelmakohtien fyysiset paikat. Kristiina Niemelä esitteli itsensä, puhui ja esiintyi videon lopussa sekä kertoi, miksi aihe on tärkeä erityisesti opiskelijoille.

4.5 Ylävartalon liikkuvuus –toteutus

Ylävartalon liikkuvuus taukojumppa sisältää viisi liikeharjoitetta, jotka ovat eteen- taakse taivutus, rangon kierto, taivutus sivulle, olkapäiden pyöritys ja olkapäiden kierto. Videot kuvattiin sisätiloissa ja Jonna Kukkonen esiintyi videolla näyttäen ja ohjeistaen liikkeitä. Taukojumppavideolle laadittiin tarkat puheenvuorot ohjeistusten mukaisesti. Videolla esiintyi Jonna Kukkonen lisäksi Kristiina Niemelä. Tässä osiossa on tarkasti kuvattuna videoiden käsikirjoitus.

Alkupuheenvuoro: “Moikka, minun nimeni on Jonna Kukkonen. Olen taustakoulutukseltani lähihoitaja ja personal trainer ja opiskelen sairaanhoitajaksi. Tämän jumpan tavoitteena on ehkäistä ja avata rintarangan, hauksien ja olkapäiden kireyksiä sekä niskahartiaseudun jumeja. Ehkäistä ja helpottaa istumisesta aiheutuvia kiputiloja muun muassa niska-hartiaseudulta, rintarangasta, lapojen väleistä

ja yläselästä. Videon lopussa opinnäytetyöparini, sairaanhoitajaopiskelija Kristiina Niemelä kertoo että, miksi tämä on tärkeää juuri opiskelijoille. Ja nyt taukojumpan pariin”.

Ensimmäinen liike ja puhe; “Eteen taakse taivutus: Tuo kädet eteen ja hae pyöristysliike yläselkään, pidä leuka rinnassa. Avaa kädet sivulle ojentaen myös sormet ja työnnä rintaa eteen, pidä asento viisi sekuntia. Aloita pienemmästä liikkeestä, ja syvennä liikettä pikkuhiljaa. Toista liike 10 kertaa. Tällä saadaan liikettä ja liikkuvuutta rintarankaan, olkapäihin ja yläselkään ja myös venytystä hauksiin ja etuolkapäihin. Se edistää aineenvaihduntaa ja verenkiertoa ylävartalon alueella sekä ehkäisee ja helpottaa rintarangan jumeja ja niistä johtuvaa kipua.” Selostus kestää 30 sekuntia ja itse liike 15 sekuntia, joka näytetään kaksi kertaa selostuksen aikana ja kaksi kertaa perustelujen aikana, joka kestää myös 30 sekuntia. Jonna Kukkonen puhuu ja esiintyy videolla. Kuvakulma edestä.

Toinen liike ja puhe: “Rangan kierto: Sisäänhengityksellä ojenna käsiä eteenpäin ja uloshengityksellä kierrä vasemmalle. Palauta ja kierrä toiseen suuntaan. Ojenna myös taaemman käden sormet niin, että tunnet venytystä myös hauiksessä. Jatka omaan tahtiin. Hengittele syvään ja rauhallisesti. Toista 10 kertaa. Tämä liike lisää liikkuvuutta rintarankaan ja lappoihin. Se edistää aineenvaihduntaa ja verenkiertoa ylävartalon alueella sekä ehkäisee ja helpottaa rintarangan jumeja ja niistä johtuvaa kipua.” Puhe kestää 40 sekuntia ja liike 15 sekuntia eli liike näytetään kolme kertaa. Yksi kerta on yhteen suuntaan tehty kierto. Kristiina Niemelä puhuu liikkeen ohjeet sekä perustelut Jonna Kukkonen näyttäessä liikettä kaksi kertaa molemmille puolille. Kuvakulma edestä.

Kolmas liike ja puhe; “Taivutus sivulle: Nouse seisomaan. Nosta oikea käsi ylös ja lähde venyttämään oikeaa kylkeä viemällä kättä ja ylävartaloa vasemmalle sopivaan venytykseen saakka. Pidä venytyksessä viisi sekuntia ja hengittele syvään. Tee liike toiseen suuntaan. Vältä kiertämästä rankaa. Toista molemmille puolille 10 kertaa. Tämä liike lisää selkärangan, kylkien ja lapojen liikkuvuutta sekä aktivoi keskivartaloa” Puhe kestää 40 sekuntia ja liike 15 sekuntia yhdelle puolelle ja liikettä näytetään kolme kertaa. Kristiina Niemelä puhuu ohjeen sekä perustelut Jonna Kukkonen näyttäessä liikettä kolme kertaa. Kuvakulma edestä.

Neljäs liike ja puhe; "Olkapäiden pyörittäminen: Seiso ryhdikkäästi ja pidä kädet rentoina sivulla. Lähde pyörittämään olkapäitä hitaasti isoa ympyrää taaksepäin. Hengittele rauhallisesti. Toista 10 kertaa ja tee sama toiseen suuntaan. Olkapäiden pyörittäminen liike parantaa muun muassa olkapäiden ja hartioiden liikkuvuutta, niskahartiaseudun verenkiertoa ja aineen vaihduntaa" Puhe kestää 30 sekuntia ja liike kolme sekuntia, joka näytetään kuusi kertaa. Jonna Kukkonen puhuu ja esiintyy videolla. Kuvakulma sivulta.

Viides liike ja puhe; "Olkapäiden kierto: Pidä hyvä ryhti. Nosta kädet sivuille kyynärpäät 90 asteen kulmassa olkapäiden korkeudella. Pidä kyynärpäät paikoillaan ja lähde kiertämään kämmeniä alas eteen niin pitkälle kuin liikkuvuus antaa myöden. Vältä olkapäiden työntymistä eteenpäin liikkeen. Nosta takaisin, suorista ylös ja palauta. Tee liikkeet rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Toista liike 10 kertaa. Olkapäiden kierto lisää olkapäiden liikkuvuutta, aktivoi niskahartiaseutua sekä parantaa niskahartiaseudun verenkiertoa ja aineen vaihduntaa" Puhe kestää 45 sekuntia, itse liike 15 sekuntia. Koko liikerata näytetään siinä kaksi kertaa. Puheenvuoro Jonna Kukkonen. Kuvakulma edestä.

Jonna Kukkonen puhuu taukojumpan jälkeen: "Kiitokset jumppaan osallistumisesta, toivottavasti tykkäsit ja jäähän kuuntelemaan, kun Kristiina kertoo, että miksi tämä jumppa on erityisen hyvä juuri opiskelijoille. Moikka moi!" Kesto 12 sekuntia. Kuvakulma edestä.

Loppupuheenvuoro ja esiintyminen Kristiina Niemelälle: "Moikka, minun nimeni on Kristiina Niemelä ja opiskelen sairaanhoitajaksi. Tämä aihe on tärkeä, koska opiskelijat joutuvat istumaan paljon opiskellessaan esimerkiksi tietokoneen äärellä. Liika istuminen taas on terveydelle haitallista ja se voi aiheuttaa muun muassa edellä mainittuja jumeja ja kipuja. Olisi tärkeää kiinnittää huomiota riittävään rintarangan liikkuvuuteen, jolla voidaan estää näitä kiputiloja ja väärin paikkojen kuormittumista. Jäykkä rintaranka muun muassa luo painetta alaselälle ja niskaan. Ikävät hartiaseudun kipu- ja jäykkyytilat voivat hyvinkin johtua kankeasta rintarangasta. Puheenvuoronkesto 39 sekuntia. Kuvakulma edestä.

Huono ryhti on myös yksi ongelma tekijä, kuten myös pitkään jatkunut yksipuolinen kuormitus. Istuminen selkä pyöreänä, olkapäät edessä ja pää roikkuen painaa rintakehän kasaan. Riittävä työn tauottaminen esimerkiksi taukojumpan merkeissä sekä hyvä työskentelyasento ovatkin tehokaskeino haittojen ennaltaehkäisyyn. Tauottamisen rinnalla tehokkaita keinoja ovat monipuolinen liikunta ja rinta- ja kaularangan liittymän sekä koko niskarangan liikkuvuudesta ja lihaskunnosta huolehtiminen. Ne lisäävät lihasominaisuuksia, joita tarvitaan pitkäkestoisesta kuormituksen vastapariksi.” Puheenkesto 41 sekuntia. Puheenvuoro Kristiina Niemelä. Kuvakulma edestä.

4.6 Keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus –tavoitteet

Tämän jumpan tavoitteena on ehkäistä ja avata lonkankoukistajien, pohkeiden ja takareisien kireyksiä sekä vahvistaa keskivartalon aluetta ja pohkeita ennaltaehkäisten niistä aiheutuvaa vamma riskiä muun muassa akillesjänteeseen. Tärkeimpänä tavoitteena on vammojen ja vaivojen pahenemisen ennaltaehkäisyä. Näiden ongelmakohtien korjaaminen saa treenitkin sujumaan paremmin.

Pyrimme puhumaan rauhallisesti ja selkeästi. Tauotamme puhettamme muun muassa ohjeita kertoessamme ja ennen perusteluihin siirtymistä. Puheenvuorot ja esiintymisten tarkemmat tiedot, kuten liikkeiden ja puheiden kesto, liikkeiden näyttäminen ja videointi on kerrottu kappaleiden kohdalla. Jonna Kukkonen esittelee opinnäytetyön tekijät samalla kertoen tavoitteet videolla ja näyttäen ongelmakohtien fyysiset paikat. Kristiina Niemelä esittelee itsensä sekä puhuu ja esiintyy videon lopussa kertomassa, että miksi aihe on tärkeä juuri opiskelijoille.

4.7 Keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus –toteutus

Keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus taukojumppa sisälsi viisi liikeharjoitetta, jotka olivat paikallaan kävely polven nostoilla, alavatsaliike lattialla, uintiliike lattialla, askelkyky sekä varpailleen nousu korokkeella. Videot kuvattiin sisätiloissa ja videolla esiintyi Jonna Kukkonen näyttäen ja ohjeistaen liikeharjoitteet. Videon selostuksessa esiintyi myös Kristiina Niemelä.

Tässä osiossa on tarkka kuvaus keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus taukojumpan liikkeistä ja puheenvuoroista. Alkupuheenvuoro: “Moikka, minun nimeni on Jonna Kukkonen. Olen taustakoulutukseltani lähihoitaja ja personal trainer ja opiskelen sairaanhoitajaksi. Tämän jumpan tavoitteena on ehkäistä ja avata lonkankoukistajien, pohkeiden ja takareisien kireyksiä. Parantaa liiasta istumisesta ja paikallaan olosta johtuvaa vatsalihasten veltostumista tai heikkoutta. Ehkäistä ja helpottaa istumisesta aiheutuvia ala selän ja rintarangan kipuja. Videon lopussa opinnäytetyöparini, sairaanhoitajaopiskelija Kristiina Niemelä kertoo että, miksi tämä on tärkeää juuri opiskelijoille. Ja nyt taukojumpan pariin!”

Puhe kestää 45 sekuntia. Kuvakulma edestä. Jonna Kukkonen puhuu ja esiintyy videolla.

Ensimmäinen liike ja puhe; "Paikallaan kävely polven nostoilla: Pidä kädet edessä lantion tasossa ja lähde nostamaan polveasi kohti kämmentä. Kosketa polvella saman puolen kämmentä. Pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana koko liikkeen ajan. Vältä lantion vaeltamista. Ota 10 askelta molemmilla jaloilla. Polven nostot tuovat liikettä lantion seudun lihaksille sekä lämmittelee lonkankoukistajat. Ne helpottavat istumisesta aiheutuvaa lantion liikkumattomuutta sekä alaselän jumeja." Puhe kestää 40 sekuntia ja yksi nosto noin 2 sekuntia. Jalan nostoja näytetään koko puheen ajan. Kuvakulma sivulta. Jonna Kukkonen puhuu ja esiintyy videolla.

Toinen liike ja puhe; "Alavatsaliike lattialla: Mene selinmakuulle ja nouse kyynärnojaan jalat koukussa. Pidä hyvä ryhti ja aktivoi vatsalihaksiin pito. Suorista toinen jalka. Nosta jalka irti lattiasta ja tuo se itseäsi kohti siihen asti missä tuntuu takareiden venytys. Älä päästä alaselkää notkolle. Pidä yläasennossa 5 sekuntia ja palauta. Tee vuorojaloin. Haastetta saa tekemällä molemmilla jaloilla yhtä aikaa ja viemällä kantapäät aivan lattian rajaan saakka. Toista 10 kertaa. Tällä liikkeellä vahvistetaan alavatsalihaksia ja saadaan venyvyyttä takareiteen ja mahdollisesti myös pohkeisiin." Puhe kestää 35 sekuntia ja liike 10 sekuntia ja se näytetään kaksi kertaa. Kuvakulma sivulta. Jonna Kukkonen puhuu ja esiintyy videolla.

Kolmas liike ja puhe; "Uintiliike lattialla: Mene vatsalleen lattialle. Pidä kädet suorana edessä ja nosta ylävartalo, kädet ja jalat ylös. Pysy yläasennossa. Tee käsillä sammakkouinti liikettä. Pidä pää vartalon suuntaisessa linjassa eli älä nosta katsettasi lattiasta. Toista uintiliike 10 kertaa ja laskeudu takaisin alas. Tämän liikkeen tarkoitus on vahvistaa ja aktivoita alaselkäliahaksia. Rintarangan avaus ja rintarangan kireydestä johtuvan kivun helpotus." puhe kestää 35 sekuntia ja liike 10 sekuntia, joka näytetään videolla 3kertaa. Kuvakulma sivulta. Jonna Kukkonen puhuu ja esiintyy videolla.

Neljäs liike ja puhe: "Askelkyykky: Asetu askelkyykkyasentoon niin, että taaimaisen jalan polvi on lattiassa. Lantio osoittaa suoraan eteenpäin ja edessä oleva jalka on 90 asteen kulmassa. Tuo kämmenet yhteen ja suorista kädet pään yläpuolelle. Pidä rintaranka avoimena ja katse kevyesti yläviistoon. Varo, ettet nosta olkapäitä kohti korvia. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos ja anna lantion painua eteenpäin 10 sekuntia. Pidä vatsa tiukkana koko liikkeen ajan. Toista venytys 5 kertaa molemmille jaloille. Tällä liikkeellä saa kivasti niitä lonkankoukistajien kiireyksiä avattua." Puhe kestää 40 sekuntia ja liike 15 sekuntia, joka näytetään videolla kaksi kertaa. Kuvakulma sivulta. Jonna Kukkonen puhuu ja esiintyy videolla.

Viides liike ja puhe: "Varpailleen nousu korokkeella: Nouse varpaillesi ja laske kantapäät hitaasti melkein lattiaan kiinni. Anna kantapään laskeutua varpaiden tason alapuolelle. Haasteellisempi versio on tehdä liike yhdellä jalalla. Pumpsaus vahvistaa pohjelihaksia ja kiihdyttää akillesjänteen verenkiertoa. Korokkeena voi olla esimerkiksi paksu kirja, jos jumppakoroketta ei löydy. Ota tarvittaessa tukea seinästä, jotta liikkeestä tulee puhdas. Tee 10 toistoa. Tällä saadaan venytystä pohkeisiin ja akillesjanteeseen sekä ylläpidettyä niiden kuntoa. Akillesjänteen ja nilkan verenkierto vilkastuu. Näillä ehkäistään pohkeiden ja akillesjänteen vammoja. Kiitos, kun katsoit tämän jumppavideon ja jääthän kuuntelemaan vielä, kun Kristiina kertoo, että miksi tämä aihe on tärkeä juuri opiskelijoille. Moi moi!" Puhe kestää 55 sekuntia ja liike viisi sekuntia ja näytetään kaksi kertaa molemmilla jaloilla ja kaksi kertaa yhdellä jalalla. Jonna Kukkonen puhuu ja esiintyy videolla. Kuvakulma sivulta liikkeen aikana ja edestä lopussa muun puheen aikana.

Loppupuheenvuoro Kristiina Niemelän esittämänä ja puhumana: "Moikka, minun nimeni on Kristiina Niemelä ja olen sairaanhoitajaopiskelija. Hyvänä kysymyksenä on, mikä tästä aiheesta sitten tekee tärkeän? Jos istut päivittäin pitkiä aikoja työpöydän ääressä, lonkankoukistajasi saattavat hyvin todennäköisesti olla kiireät, tiukat ja kankeat. Istuminen nimittäin saa lonkankoukistajat lyhenemään ja kiristymään. Lisäksi pitkä istuminen on terveydelle haitallista. Paljon istuvien tulisi huomioida erityisesti rintaranka ja olkapäät, joista kerromme ylävartalon liikkuvuus –taukojumppavideollamme sekä lonkankoukistajat, pohkeet ja takareidet ovat erityisen alttiita kiristymään. Hyvän ryhdin ylläpitoon auttaa hyvä lihaskunto

etenkin keskivartalossa sekä liikkuvuus. Kireistä lonkan koukistajista voivat kärsiä niin selkä, ryhti kuin harjoittelukin. Esimerkiksi kyykyjen tekeminen tai juokseminen kärsivät, jos lonkankoukistajien liikerata on rajoittunut. Jäykät lonkankoukistajat voivat saada aikaan selkäkipuja, vetää lantion virheasentoon ja huonontaa ryhtiä.” Puheen kesto 1 minuutti ja 7 sekuntia. Kuvakulma edestä.

“Säännöllinen venyttely auttaa eikä sen tarvitse kestää tunteja ollakseen tehokasta, vaan jo muutamien tehokkaiden venytysten tekeminen auttaa. Myös akillesjänteen vammat voidaan välttää treenaamalla pohkeita oikealla tavalla, jolloin akillesjänteen ja nilkan verenkierto vilkastuu. Juuri venyttävät liikkeet ovat parhaita. Kaikista parhaimman tuloksen venyttelyistä tai venyttävistä jumppaliikkeistä saa lämmittelemällä kohdelihakset ennen venytyksiä.” Puheen kesto 35 sekuntia. Puheenvuoro ja esiintyminen Kristiina Niemelä. Kuvakulma edestä.

4.8 Niskakryhmy ennaltaehkäisy ja helpotus –tavoitteet

Taukojumpan tavoitteena on ennaltaehkäistä istumisesta aiheutuvaa niskan ryhtivirhettä eli niskakryhmyä, joka syntyy liiallisesta istumisesta tai älylaitteiden käytöstä huonossa ryhdissä. Liikkeiden tarkoituksena on lisätä verenkiertoa ja aineenvaihduntaa niskahartiaseudulla sekä poistaa kireyksiä myös hartioista, jotka usein ovat kireitä istumatyöläisillä ja opiskelijoilla. Monilla ne kiristyvät myös jännittämisestä. Niskakryhmy ja liian kireät hartiat voivat olla yhteydessä toisiinsa. Tällä taukojumppalla lisätään niskan voimaa, joka auttaa hyvän ryhdin ylläpitämisessä ja parantamisessa. Tärkeimpänä tavoitteena on vammojen ja vaivojen pahenemisen ennaltaehkäisy.

4.9 Niskakryhmy ennaltaehkäisy ja helpotus –toteutus

Niskakryhmy ennaltaehkäisy ja helpotus taukojumppavideo sisälsi neljä liikeharjoitetta, jotka ovat pään työntö eteenpäin, käsien nosto ylös, lapapunnerrus ja hartiavenytys oikeaoppisesti. Videot kuvattiin sisätiloissa ja videolla esiintyi

Jonna Kukkonen näyttäen ja selostaen liikeharjoitteet. Videolla esiintyi myös Kristiina Niemelä selostuksessa. Seuraavaksi kuvattuna tarkasti taukojumppavideon käsikirjoitus.

Alkupuheenvuoro: “Moikka, minun nimeni on Jonna Kukkonen. Olen taustakoulutukseltani lähihoitaja ja personal trainer ja opiskelen sairaanhoitajaksi. Tämän jumpan tavoitteena on ehkäistä niskakyhmyyn syntymistä ja helpottaa jo olemassa olevan niskakyhmyyn tilaa, parantaa niskan voimaa ja ryhtiä. Lisää niskahartiaseudun verenkiertoa ja aineenvaihduntaa saaden niskaan kertyneet nestekertymät liikkeelle. Lisääntynyt aineenvaihdunta taas alkaa polttaa sinne kertynyttä rasvakudosta. Videon lopussa opinnäytetyöparini, sairaanhoitajaopiskelija Kristiina Niemelä kertoo että, miksi tämä on tärkeää juuri opiskelijoille. Ja nyt taukojumpan pariin!” Puhe kestää 45 sekuntia. Kuvakulma edestä. Jonna Kukkonen puhuu ja esiintyy videolla.

Ensimmäinen liike ja ohje: “Pään työntö taaksepäin: Seiso selkä seinää vasten, kantapäät, pakarat ja lavat kiinni seinässä. Paina kevyesti takaraivoa seinää vasten ja koeta venyttää niskaa niin, että leukasi painuu hieman kohti kaulakuoppaa. Tee kaksoisleukaa ja pidä kaikki tukipisteet seinässä kiinni. Pidä 10 sekuntia ja rentouta niska ja hartiat. Tämä liike palauttaa niskan ryhtiä ennalleen ja ennalta ehkäisee niskakyhmyyn syntymistä. Tämä yksinkertainen liike vahvistaa niskalihaksia mitä tarvitaan ryhdin ylläpidossa.” Toista 10 kertaa. Puheen kesto on 45 sekuntia ja liikkeen kesto 15 sekuntia, jonka Jonna Kukkonen näyttää videolla kerran. Kuvakulma sivulta hieman etuviistosta. Jonna Kukkonen puhuu ja esiintyy videolla.

Toinen liike ja ohje: “Käsien nosto ylös: Jatka samasta asennosta. Nosta kädet seinää myöden hitaasti ylös ja palauta alas. Hengitä rauhallisesti. Jatka omaan tahtiin. Tämä liike auttaa ehkäisemään niskakyhmyyn syntymistä sekä poistaa jo olemassa olevaa kyhmyä. Se lisää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa niskahartiaseudulla.” Toista 10 kertaa. Puheen vuoron kesto on 30 sekuntia ja liikkeen kesto on 15 sekuntia, joka näytetään videolla kerran. Kuvakulma edestä hieman oikealta puolen. Jonna Kukkonen puhuu ja esiintyy videolla.

Kolmas liike ja ohje: "Lapapunnerrus: Ojenna kädet kyynärpäät suorana seinää vasten ja nojaa niihin kevyesti. Pidä lavat ensi tiukkana ja sitten rentouta niin että lavan pääsevät nousemaan. Toista 10 kertaa. Tällä liikkeellä saat edelleen lisättyä edellisen vaikutusta." Puheen kesto on 25 sekuntia ja liikkeen 10 sekuntia, joka näytetään kerran. Kuvakulma sivulta. Jonna Kukkonen puhuu ja esiintyy videolla.

Neljäs liike ja ohje: "Hartiavenytys oikeaoppisesti: Yleisin virhe mitä tehdään, on tämä... Päättä kallistetaan runsaasti sivulle ja vielä sen lisäksi vedetään ja painetaan kädellä päätä alaspäin. Tästä syntyy suurta painetta niskanikamille. Oikeaoppisesti se menee näin: Nosta päätä ylöspäin kuin joku vetäisi sinua kohti kattoa, jonka jälkeen kallista päätä hieman oikealle. Pidä 10 sekuntia ja tee sama toiselle puolelle. Toista 10 kertaa. Tällä on tarkoitus saada lisättyä nestekiertoa ja venyvyyttä hartiaan. Hartioiden kireys yleensä liittyy niskakyyhmyyn. Kiitos jumppaan osallistumisesta. Jääthän vielä kuuntelemaan Kristiinan puheenvuoron. Moi moi!" Puheen kesto 45 sekuntia ja liikkeen 15 sekuntia ja se näytetään sekä yleisimmin väärin tehtynä ja oikein tehtynä kerran. Kuvakulma edestä. Videolla esiintyy ja puhuu Jonna Kukkonen.

Loppupuheenvuoro Kristiina Niemelän kertomana ja esittämänä: "Moikka, mun nimi on Kristiina Niemelä ja olen sairaanhoitajaopiskelija. Miksi tämä aihe on tärkeä: Opiskelijat joutuvat työskentelemään paljon älylaitteillaan ja sen lisäksi kotioiloissakin niitä tulee käytettyä. Kaikilla ei ole ergonomista työskentelypistettä tai asentoa missä työskennellä. Ryhtimuutos voi olla huomaamaton, sillä ongelmat kehittyvät hitaasti. Ryhtimuutos on pitkään jatkuessaan vaikutuksiltaan peruuttamaton. Fysiatrian erikoilääkäri sanoo, että etenkin nuorilla ryhtitottumukset yhdistettynä älylaitteiden käyttöön, tietokoneella työskentelyyn tai runsaaseen pelaamiseen aiheuttavat rakennemuutoksia niskan, yläselän ja hartiasseudun alueille. Tästä tulee termi someniska, joka tarkoittaa samaa kuin entisajan emännänkyyhmy." Puheen kesto 50 sekuntia. Kuvakulma edestä.

"Niskaan tullut kyttyrä kielii usein siitä, että niska- ja hartiaseltuun on kohdistunut liikaa yksitoikkoista kuormitusta. Yksitoikkoista kuormitusta voi aiheutua esimerkiksi toimistotyöstä tai muusta sellaisesta tekemisestä, jossa kädet ovat jatkuvasti

etuasennossa ja pää vähän etukumarassa. Hyvä uutinen on se, että jokainen voi ehkäistä someniskan muodostumista. Liiallista yksitoikkoista kuormitusta kannattaa välttää parhaansa mukaan. Vastaliikkeet parantavat aineenvaihduntaa. Töissä kuormitusta voi vähentää parhaiten esimerkiksi taukojumppalla.” Puheen kesto 32 sekuntia. Kuvakulma edestä.

4.10 Taukojumppavideoiden saatavuus

Taukojumppavideot julkaistiin 10.10.2021 Jonna Kukkonen YouTube kanavalla ja jaettiin yhteistyötahoille sähköpostitse. Taukojumppa videoiden linkit jaettiin yhteistyötahojen OHJY-hankkeen sekä O´diakon somekanavissa eli Instagramissa, Facebookissa ja verkkosivuilla. Taukojumppa videot ovat julkisia ja ovat saatavilla Jonna Kukkonen YouTube kanavalla (Kukkonen, 2021). Taukojumppa videot ovat myös saatavilla O´diakon Facebook sivustolla päivitykseen liitettynä (O´Diako- Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta, 2021). Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa on myös sovittu, että Diakonia-ammattikorkeakoulu saa käyttää videoita vapaasti.

4.11 Webropol –palautekysely

Webropol-palautekysely sisälsi neljätoista kysymystä, joilla kartoitimme opiskelijoiden kokemuksia teemaviikosta ja sen hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta sekä videomateriaaleista. Kyselyssä kysyttiin videomateriaalien laadusta ja katselukerroista, liikeharjoitteista ja teemaviikon hyödyllisyydestä osana korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä. Lopuksi palautekyselyssä oli mahdollisuus antaa avointa palautetta.

Kyselyyn vastattiin anonyyminä, jolloin henkilötietoja ei kerätty. Tällä suojattiin jokaisen vastaajan henkilöllisyyttä. Palautekyselyssä annettiin tiedoksi, että kyselyn tuloksia julkaistaan opinnäytetyössä ja palautteenanto on vapaaehtoista.

Webropol-palautekysely on saatavilla liitteenä opinnäytetyön lopussa kohdassa LIITE 1.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSEN ARVIONITI

5.1 Toteutuksen arvio ja palautteet

Opinnäytetyönä tuotettiin Diakonia-ammattikorkeakoululle ja heidän opiskelijoilleen sekä yhteistyötahoille kolme taukojumppa videota suunnitelman mukaisesti hyödyntäen tutkittua tietoa. Tuotimme webropol-palautekyselyn suunnitelman mukaisesti. Videomateriaalien linkit ja webropol-palautekysely jaettiin yhteistyökumppaneiden kautta Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden saataville. Palautetta webropol-palautekyselyn kautta saatiin kahdeksan vastausta. Vastajia oli vähän, mutta sisällöllisesti hyvää tietoa sekä ihanan paljon positiivista palautetta. Negatiivista palautetta tuli ihan aiheesta, kuten äänenlaadusta. Toiveita isommasta kokonaisuudestakin tuli. Opinnäytetyön aikarajojen vuoksi aihetta jouduttiin rajaamaan ja videoiden teko jäi sen vuoksi kolmeen tarkoin mietittyyn rajattuun aiheeseen. Palautekyselyn linkki oli avattu 35 kertaa ja vastaaminen aloitettu 9 kertaa. Avoimia palautteita tuli yhteensä 5 vastausta.

Webropol-palautekyselyn tuloksina kyselyyn vastanneista 7 oli Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja heistä 2 oli osallistunut 2-3 kertaa teemaviikkoon. Vastanneista 7 piti teemaviikkoa hyödyllisenä ja 4 koki teemaviikon motivoivan harrastamaan liikuntaa. Vastanneista 7 oli katsonut taukojumppa videoita 3-5 kertaa ja 5 piti videomateriaalien kuvan laatua laadukkaana. Vastanneista 4 piti videoiden puhekieltä selkeänä ja 7 liikeharjoitteiden ohjeistuksia selkeänä. Vastanneista 7 piti liikeharjoitteita helppona toteuttaa ja sopiviksi eri kuntotasoisille opiskelijoille. Myös teemaviikon koettiin tukevan korkeakouluopiskelijoiden hyvin-

vointia 5 vastaajan mielestä ja hyvinvointi teemaviikon olevan jatkossa tarpeellinen osana korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä kaikkien vastanneiden mielestä.

Avoimista palautteista kolme viidestä koki musiikin olevan liian kovalla ja selostuksen hukkuvan musiikin alle. Palautetta oli myös tullut siitä, ettei videomateriaalien äännet olleet tasalaatuisia. Avoimessa palautteessa oli myös tuotu esille, ettei webropol-palautekyselyssä kysytty musiikista ja äänenlaadusta.

Niskakryhmyksen ennaltaehkäisy ja helpotus taukojumppavideo on saanut YouTubeissa 141 katselukertaa. Niskakryhmyksen ennaltaehkäisy ja helpotus taukojumppavideo oli kaikista suosituin ja katsotuin video. Ylävartalon liikkuvuus taukojumppavideo sai YouTubeissa 53 katselukertaa ja oli toiseksi suosituin video. Keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus taukojumppavideo sai 40 katselukertaa YouTubeissa ja sai kaikista vähiten katselukertoja. Videot julkaistiin järjestyksessä Ylävartalon liikkuvuus, keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus sekä niskakryhmyksen ennaltaehkäisy ja helpotus. Katselukertojen tuloksista voidaan todeta opiskelijoiden pitävän suosituimpana Niskakryhmyksen ennaltaehkäisy ja helpotus taukojumppavideota. Taukojumppa videot liitettynä opinnäytetyöhön lopussa nimettyinä LIITE 2. Niskakryhmyksen ennaltaehkäisy ja helpotus – Taukojumppa, LIITE 3. Keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus – Taukojumppa ja LIITE 4. Ylävartalon liikkuvuus – Taukojumppa.

Palautteanalyysistä voidaan todeta, että videomateriaalit koettiin hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi. OHJY-hankkeen teemaviikkoon osallistuneista palautteen antaneista henkilöistä suurin osa oli samaa mieltä, että teemaviikko motivoi harrastamaan liikuntaa. Suurin osa vastanneista oli katsonut videomateriaaleja 3-5 kertaa. Videomateriaalien ohjeistuksia pidettiin pääosin selkeänä ja liikeharjoituksia helppona toteuttaa. Pääosin liikeharjoitteita pidettiin myös soveltuvan eri kuntosoisille opiskelijoille. Teemaviikon koettiin tukevan korkeakouluopiskelijoiden

hyvinvointia liikunnan näkökulmasta 6 vastaajan mielestä. Myös vastanneista 8 koki hyvinvointi teemaviikon olevan tarpeellinen jatkossakin osana korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia.

Yhteistyötahojen palautteina saatiin, että opinnäytetyön liikunta- ja hyvinvointiteemat sopivat hyvin OHJY-hankkeen yhteyteen. Rakentavaa palautetta saatiin mainoksien tekemisestä sekä aktiivisuutta yhdessä suunnitteluun yhteistyötahojen kanssa. Palautteessa kiinnitettiin huomiota myös, opinnäytetyön tiukkaan aikatauluun. Hyvää palautetta tuli myös Jonna Kukkosen taukojumppaliikkeiden ohjaamisesta sekä liikevalinnoista. Rakentavaa palautetta saatiin myös videomateriaalien äänenlaadusta, jossa on kehitettävää videoiden editointikokemuksen puutteen vuoksi. Opinnäytetyöntekijät kiittävät jokaisesta palautteesta mitä ovat saaneet.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettisiä pohdintoja kohdattiin esimerkiksi webropol-palautekyselyä tehtäessä. Tavoitteena oli luoda palautekysely, joka suojaisi vastaajien yksityisyyttä ja henkilöllisyyttä. Vastaajille haluttiin luoda turvallinen tapa vastata ilman, että tarvitsisi antaa itsestään muita tietoja kuin, onko Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelija vai ei. Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijamäärä on suuri, eikä siitä voi päätellä palautteenantajan henkilöllisyyttä. Tämän eettisen näkökulman vuoksi päätettiin, että kyselyyn voisi vastata ainoastaan anonyymisti.

Toisena eettisenä pohdintana koettiin lähdemateriaalin etsimisen ja käytön, koska haluttiin hyödyntää opinnäytetyössä laadukkaita ja näyttöön perustuvia

lähteitä. Myös taukojumppa liikeharjoitteita suunniteltaessa pohdittiin eettisiä näkökulmia ja valittiin liikkeitä, jotka perustuvat näyttöön ja ovat turvallisia toteuttaa. Tässä on hyödynnetty personal trainer Jonna Kukkoson näkemystä. Liikkeiden suunnittelu on ollut tarkkaa ja harkittua ja siihen tietotaito on ollut personal trainerillä jo itsellään. Lisäksi on etsitty myös näyttöön perustuvaa tietoa, jotta tiedot voidaan vahvistaa oikeiksi. Sopivien liikkeiden valinnassa käytettiin paljon eettistä pohdintaa sopivaa kokonaisuutta ajatellen. Kokonaisuudet tehtiin kehittämään pahimpia fyysisiä ongelmakohtia opiskelijoilla. Liikekokonaisuudet ovat yhdessä kaikista tehokkaimmat saavuttaakseen hyvän ryhdin. Liikkuvuus ja ryhtihaasteita on nähtävissä paljon istumatyöläisillä ja opiskelijoilla, sillä usein työergonomia unohtuu ja juuri sen vuoksi tämä aihe on tärkeä.

Luotettavuutta opinnäytetyöhön toi tutkitun tiedon käyttäminen ja hyödyntäminen itse opinnäytetyössä sekä videoiden suunnittelussa. Etenkin videoiden suunnitteluun ja tekemiseen tarvittiin luovuutta. Erilaisiin liikkeisiin oli mahdoton löytää varsinaista tutkimustietoa. Tämä tieto kuitenkin on kaikilla alan ammattilaisilla, kuten Jonna Kukkosella itselläänkin jo olemassa. Jonna Kukkoson tietopohjaa tukemaan etsittiin kuitenkin vielä lähdemateriaalia toisten alan ammattilaisten kertomista asiatiedoista, jotta vahvistettiin tiedot oikeiksi.

Teoria pohjaan liikunnasta ja istumisen sekä paikallaanolon vaikutuksista hyvinvointiin löytyi paljon lähteitä sekä tutkimustietoa. Nämä osa-alueet johdattelevatkin hyvin itse aiheeseen eli taukojumppiin, jotka olivat opinnäytetyön toteutusosio. Teoria tiedot antavat ymmärrystä yleisimpiin vaivoihin, joita liiasta paikallaanolosta tulee sekä siihen, että miksi niiden osa-alueiden huomioiminen on tärkeää. Kun hyödynnettiin laadukkaita lähteitä, pystyttiin tarjoamaan korkeakouluopiskelijoille oikeata tietoa, jota hyödyntää osana kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä. Myös täyden työpanoksen antaminen opinnäytetyölle takasi osaltaan luotettavuutta ja laadukkuutta.

Tutkittua tietoa löytyi terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta, UKK-instituutilta, liikuntaneuvostolta ja norjalaiselta liikuntatieteisiin erikoistuneelta koululta NIH eli

Norwegian School of Sport Sciences. Harmillisesti NIH:n alkuperäistä englanninkielistä julkaisua ei löytynyt, joten lähde on toissijainen. Julkaisun tarkasta ajankohdasta ei löytynyt tietoa. Heidän sivuiltaan löytyy hakukone, josta heidän lukuisia tutkimusjulkaisujaan pääsee lukemaan. Tutkimuksissa liikunnan vaikutuksista muistiin on ollut mukana asiantuntija, joka on terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkija Tiia Ngandu, joka toimii asiantuntijalääkärinä THL:n muistitoimintojen heikkenemisen FINGER-ehkäisy tutkimuksessa. Tästä löytyi tieto Aivosäätiön kautta. Teoriapohjaa peilataan myös koululaisten liikunnallisuudesta tehtyihin LIITU2020 ja LIITU2021-tutkimuksiin, joissa selvitetään koululaisten liikunnallisuutta. Aiemmissä LIITU-tutkimuksissa on keskitytty peruskouluopetusikäisiin mutta näihin on otettu mukaan myös toisen asteen opiskelijat. Näitä tutkimuksia on julkaistu muun muassa UKK-insituutin ja liikuntatieteellisen tiedekunnan sivuilla. LIITU-tutkimuksesta ja kyselyaineiston keruusta on vastannut Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan Terveyden edistämisen tutkimuskeskus ja liikemittarimittauksista UKK-instituutti yhteistyössä alueellisten kumppaneiden kanssa. Aikuisväestön liikunnallisesta aktiivisuudesta sekä ruutuajasta löytyi tutkittua tietoa THL:n sivuilta

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön toteutusten pohjalta voidaan todeta, että on onnistuttu saavuttamaan opinnäytetyölle asetetut tavoitteet ja tuotettu suunnitellut osuudet opinnäytetyön prosessin aikana. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia taukojumpan avulla. Tarkasteltaessa voidaan päätellä, että toteutetut taukojumppavideot ja hyvinvointiteema viikko voisi mahdollisesti olla hyödyllinen jatkossakin, mitä ainakin toivotaan. Mainonta olisi ehkä voinut onnistua paremmin sillä on huomattu, että yllättävän moni ei ole ollut ollenkaan tietoinen kyseisestä viikosta tai videoista. Tähän suunniteltiin muutosta

jälkeenpäin ja asiaa viedään eteenpäin, sillä on tullut toiveita videoiden jakamisesta Diakonia-ammattikorkeakoulun toimesta.

Tuloksiin ja toteutuksiin peilaten voidaan todeta, että opinnäytetyön teoreettiseen lähtökohtaan ja perustaan on panostettu ja haluttu luoda laadukas sekä faktoihin perustuva opinnäytetyö. Toteutuksessa on tavoiteltu videomateriaalien sisällössä soveltuvuutta eri kuntotasoille opiskelijoille sekä liikeharjoitteissa liikkeitä, joita pystyisi toteuttamaan ympäristöstä riippumatta. Siten jokainen videoiden katsoja, pystyy toteuttamaan liikeharjoitteita halutessaan kotona taikka kouluympäristössä.

Prosessin aikana pääsi perehtymään ja tutustumaan liikuntasuosituksiin sekä liikunnan lukuisiin terveyshyötyihin ja vaikutuksiin. Tutkittuun tietoon perehdyttiin huolella. Tietoa löytyi erilaisista lähteistä myös opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja passiivisuuteen, istumatyön vaikutuksiin ja haittoihin, ylävartaloon liittyviin yleisiin fyysisiin vaivoihin, keski- ja alavartaloon liittyviin yleisimpiin fyysisiin vaivoihin sekä niskakryhmyyn syntyyn ja sen helpottamiseen liikunnan avulla. Oli mukavaa päästä syventymään huolella itselleen tärkeään aiheeseen. Prosessin aikana tuli huomattua, kuinka aikaa vievä tällainen prosessi todellisuudessa on ja jatkossa tietää mihin ryhtyy, jos alkaa suunnitella esimerkiksi jotakin prosessia, hanketta tai vaikkapa tutkimusta virallisia teitä pitkin. Opinnäytetyö valmisti hyvin myös esimiehen roolissa tarvittaviin valmiuksiin, joihin kuuluu esimerkiksi lupaasioiden hoitaminen, asiakirjojen käsittely ja säilytys sekä tiedottaminen. Näihin taitoihin prosessin aikana vastasi erinomaisesti Kristiina Niemelä. Nämä edistävät myös tiimin vetämistaitoja, jotka ovat erityisen tärkeitä sairaanhoitajalle.

Arvio toteutetun opinnäytetyön merkityksestä sairaanhoidollisen ammattialan kompetensseina äskeisen lisäksi on lisätä tietoisuutta erilaisista fyysisistä vaivoista, joita opiskelijoilla ja istumatyöläisellä voi olla huonon työergonomian ja liiallisen paikallaanolon vuoksi. Tämän vuoksi hoitoalan ammattilaisen olisi tärkeää huomioida tarvittaessa tiedottaa liikunnallisuuden ja taukojumpan merkitys osana hyvinvoinnin edistämistä sekä erilaisten vaivojen ennaltaehkäisyssä ja helpotuksessa. Erilaisiin tyypillisiin ongelmakohtiin perehtyminen antaa uutta näkemystä siitä mitä siitä oikeasti konkreettisesti seuraa, jos nämä jätetään huomiotta.

Toivotaan, että mahdollisimman moni löytää tämän työn ja hyötyy siitä jollakin tavalla.

Tietoisuuden lisäämisen tueksi videomateriaalit auttavat vaivojen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Taukojumppa videoiden liikeharjoitteiden toteuttaminen aktiivisesti voi jopa vähentää opiskelijoiden tarvetta hakeutua terveydenhoitoon vaivojen vuoksi. Kuten on todettu, liike on lääke. Näin sanovat fysioterapeutitkin. Liikunnan merkitys hyvinvointimme on suuri. Liikunnalla todella voidaan ennaltaehkäistä sairauksien syntyä sekä välttyä jopa turhilta terveyskeskus- tai poliklinikakäyneiltä.

Tehtävät opinnäytetyössä jaettiin vahvuuksia hyväksi käyttäen. Jonna Kukkonen keskittyi taukojumppien suunnitteluun ja toteutukseen sekä liikevalintojen perusteluun ja Kristiina Niemelä hallinnollisiin hommiin, lupa-asioihin, palautteen hankintaan sekä tiedottamiseen eritahojen välillä. Teoriapohjaa ja tutkimustietoa kerättiin yhdessä. Yhteistyö opinnäytetyöntekijöiden kesken sujui vaivattomasti. Yhteydenpito oli sujuvaa koko prosessin ajan ja aikatauluista oltiin yhtä mieltä.

Haasteita videoiden suunnittelussa oli käsikirjoittaa ja puhua puheenvuorot valmiiksi. Puheenvuorot olisivat olleet mielestämme rennompaa ilman tarkkoja vuorosanoja, jolloin asiat olisi voinut selostaa luonnolliseen rentoon tapaan videolla itsessään. Tarkkojen repliikkien vuoksi vuorosanat päädyttiin pääosin puhumaan videolle erikseen. Toteutus videoiden julkaisusta täytyi tehdä myös nopealla aikataululla, sillä lupia jouduttiin odottamaan kauan ja videoiden tekemiseen ei jäänyt kovinkaan paljon aikaa. Kuitenkin opinnäytetyö saatiin päätökseen ja olemme tyytyväisiä työpanokseemme.

Opinnäytetyön jatkotutkimukseksi ehdotettiin tutkimuskyselyitä Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille taukojumppa liikeharjoitteiden aktiivisen toteutuksen jälkeen ja tutkittavaksi opiskelijoiden kokemuksia niiden terveysvaikutuksista ja hyödyistä. Ihanaa palautetta saatiinkin vielä jälkeinpäinkin suullisesti. Ollaan kiitollisia jokaisesta palautteesta, jotka on saatu.

LÄHTEET

- Aivosäätiö. (i.a.). *Liikunta edistää aivojen virkeyttä ja terveyttä*. Saatavilla 10.8.2021 <https://www.aivosaatio.fi/liikunta-edistaa-aivojen-virkeytta-ja-terveytta/>
- Anna. (26.2.2017). *Selkäkipujen ja huonon ryhdin syynä kireät lonkankoukistajat? 5 tehokkaasti avaavaa liikettä*. <https://anna.fi/hyvinvointi/liikunta/selkikipujen-huonon-ryhdin-syyna-kireat-lonkankoukistajat-5-tehokkaasti-avaavaa-liiketta>
- O'Diako-Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. (11.10.2021). *Hei opiskelija! Tänään alkaa Diakin liikuntaviikko. Osoitteesta odiako.fi/liikunta löydät materiaaleja taukojumppia varten. Taukojumppavideoiden aiheina ovat ylävartalon liikkuvuus sekä keskivartalon ja [Tilapäivitys]*. <https://www.facebook.com/opiskelijakunta.odiako/>
- Heikkilä, N. (15.4.2020). *Lonkat jumissa? Testaa näitä venytyksiä!*. <https://www.superfitme.fi/lonkat-jumissa-testaa-naita-venytyksia/>
- Heikkilä, N. (23.9.2020). *Selän ja rintarangan liikkuvuus-treeni*, <https://www.superfitme.fi/selan-ja-rintarangan-liikkuvuustreeni/>
- Hovi, S. (13.3.2016). *Tiesitkö: Näin pääset eroon emännänkyhmystä*, <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/politiikka-talous/tiesitko-b6-n4in-p4a4set-eroon-em4nn4nkyhmyst4-1.140726>
- Lavia, R. (26.3.2018). *Jumppa ja venytys pitävät akillesjänteet kunnossa – Vartitunnin harjoitus 3–4 kertaa viikossa voi säästää vammalta*. <https://www.aamulehti.fi/hyvaelama/art-2000007497317.html>
- Mäkelä, S., Väisälä, M. (2015). *Istumisen haitat ja niiden ennaltaehkäisy Kehittämistyö UniSportille*, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104568/Makela_Santtu_Vaisala_Hanna.pdf?sequence=1
- Ranin, T. (5.10.2018). *Jumppaa someniska suoraksi – Kokeile näitä täsmäliikkeitä!*, <https://blogit.apu.fi/naiselo/19069-2/>
- Roivanen, R. (9.9.2020). *PUHELIMEN JATKUVA SELAAMINEN ALTISTAA YHÄ NUOREMMAT IKÄVÄLLE NISKAPATILLE – NÄIN EHKÄISET*

- EMÄNNÄN KYHMYN. <https://anna.fi/hyvinvointi/terveys/emannan-kyhmy>
- Sainio, M. (3.9.2016). *Helppo jumppaliike avaa rintakehän – kokeile!*, <https://www.studio55.fi/hyvinvointi/article/helppo-jumppaliike-avaa-rintakehan-kokeile/6050852>
- Savela, S. (13.3.2017). *Keski-ikäisten vaivat iskevät jo lapsena – entinen emännäkyhmy on nyt someniska.* <https://yle.fi/uutiset/3-9505951>
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen.* [Pöytäkirja]. Saatavilla 10.2.2022 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos., a, (16.4.2020). *Istumisen haitat terveydelle,* <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/istumisen-haitat-terveydelle>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos., b, (14.4.2020). *Liikunnan harrastaminen Suomessa.* <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.9.2020). *Hyvinvointi.* <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- UKK-instituutti., a, (21.10.2021) *Aikuisten liikkumisen suositus,* <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- UKK-instituutti., b, (29.10.2020). *Istumisen terveysvaikutukset,* <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/paikallaanolon-terveyshaitat/>
- Uudenmaan Kiropraktikkokeskus. (i. a.). *Kiropraktikko vastaa: Miten eroon niskakakyhmystä?*. Saatavilla 19.09.2021. https://www.uudenmaankiropraktikkokeskus.fi/blogi-89-kiropraktikko_vastaa_miten_eroon_niskakakyhmysta.php
- Waddingon, J. (1.8.2016). *Istumatyö on terveydelle äärimmäisen vahingollista – Tutkimus: Yksi tapa voi poistaa haitat!*, <https://www.is.fi/terveys/art-2000001231226.html>
- NCS Release. (21.9.2014). *Cloud 9* [Video]. YouTube. [Intro & Tobu - Cloud 9 \[NCS Release\]](#)

NCS Release. (30.3.2014). *Tobu - Hope* [Video]. YouTube. [Tobu - Hope \[NCS Release\]](#)

NCS Release. (2.1.2017) *Elektronomia - Sky High* [Video]. YouTube. [Elektronomia - Sky High \[NCS Release\]](#)

LIITE 1. Webropol-palautekysely

TEEMAVIIKKO PALAUTEKYSELY 2021

Tässä palautekyselyssä keräämme palautetta korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi teemaiseen viikkoon osallistuneilta opiskelijoilta. Tämä palautekysely on tehty yhteistyössä Diakonia-ammattikorkeakoulun OHJY-hankkeen sekä O' diaakon kanssa. Palautekysely on osana oppimätytyötä Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen taukojumpan avulla. Palautekyselyn tuloksia hyödynnetään oppimätytyössä ja kyselyyn vastataan anonyyminä. Palautekyselyn ovat luoneet Kristiina Niemelä sekä Jonna Kukkonen.

1. Oletko Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelija?

- Kyllä
 En

2. Osallistuitko liikunta aiheiseen teemaviikkoon aikavälillä 11.10-15.10.2021?

- Osallistuin kerran
 Osallistuin 2-3 kertaa
 Osallistuin 4-5 kertaa
 Osallistuin 5+ kertaa
 En osallistunut

3. Oliko teemaviikon aihe mielestäsi hyödyllinen/tarpeellinen?

- Täysin eri mieltä
 Jotseenkin eri mieltä
 Ei samaa eikä eri mieltä

- Jotseenkin samaa mieltä
 Täysin samaa mieltä

4. Motivoiko teemaviikko sinua harrastamaan liikuntaa?

- Täysin eri mieltä
 Jotseenkin eri mieltä
 Ei samaa eikä eri mieltä
 Jotseenkin samaa mieltä
 Täysin samaa mieltä

5. Kuinka usein hyödynsit/katsoit teemaviikolla julkaistuja videomateriaaleja?

- 1-2 kertaa
- 3-5 kertaa
- 6-10 kertaa
- Yli 10 kertaa
- En hyödyntänyt/katsonut videomateriaaleja

6. Oivatko videomateriaalit mielestäsi laadukkaita (videomateriaalien kuvan laatu)?

- Täysin eri mieltä
- Jotseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jotseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

7. Oliko videomateriaalien puhekieli selkeää ja helposti ymmärrettävää?

- Täysin eri mieltä
- Jotseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jotseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

8. Oivatko videomateriaalien liikeharjoitteiden ohjeistukset selkeitä?

- Täysin eri mieltä
- Jotseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jotseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

9. Olivatko videomateriaalien liikeharjoitteet helppo toteuttaa?

- Täysin eri mieltä
- Jotseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jotseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

10. Olivatko videomateriaalien liikeharjoitteet haastavia toteuttaa?

- Täysin eri mieltä
- Jotseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jotseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

11. Soveltuivatko videomateriaalien liikkeet eri kuntatasoisille opiskelijoille?

- Täysin eri mieltä
- Jotseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jotseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

12. Koitko teemaviikon tukevan korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia liikunnan näkökulmasta?

- Täysin eri mieltä
- Jotseenkin eri mieltä

- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jotseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

13. Olisiko hyvinvointi teemainen viikko tarpeellinen myös jatkossa osana korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia?

- Täysin eri mieltä
- Jotseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jotseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

LIITE 2. Niskakyhmyyn ennaltaehkäisy ja helpotus - Taukojumppa

[NISKAKYHMYN ENNALTAEHKÄISY JA HELPOTUS -TAUKOJUMPPA](#)



LIITE 3. Keskivartalon vahvistus ja alavartalon liikkuvuus – Taukojumppa

[KESKIVARTALON VAHVISTUS JA ALAVARTALON LIIKKUVUUS -TAUKO-JUMPPA](#)



LIITE 4. Ylävartalon liikkuvuus - Taukojumppa

[YLÄVARTALON LIIKKUVUUS -TAUKOJUMPPA](#)

