

Mialeena Nissinen & Sara Rundelin

TAITEILIJAN KÄSI ON TÄRKEÄ TYÖKALU – MITEN PITÄÄ SIITÄ HUOLTA?

TAITEILIJAN KÄSI ON TÄRKEÄ TYÖKALU – MITEN PITÄÄ SIITÄ HUOLTA?

Mialeena Nissinen & Sara Rundelin
Opinnäytetyö
Syksy 2022
Visuaalinen suunnittelu
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Viestinnän tutkinto-ohjelma, Visuaalisen suunnittelun suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Mialeena Nissinen & Sara Rundelin

Opinnäytetyön nimi: Taiteilijan käsi on tärkeä työkalu – miten pitää siitä huolta?

Työn ohjaaja: Tuukka Uusitalo

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2022

Sivumäärä: 59 + 1 liite

Tutkielman tarkoituksena oli tutkia taiteilijan kättä hänelle tärkeänä työkaluna ja sitä, miten kädestä pidetään huolta. Tutkimuskysymys on aiheena ajaton ja kirjoittajille tärkeä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada parempi käsitys taiteilijoiden nykyisistä tavoista ylläpitää käden fyysistä kuntoa. Jotta tutkimusta varten saataisiin mahdollisimman tuoretta tietoa kyseisestä tavoitteesta, luotiin verkkoalustalla täytettävä tutkimuskysely kolmella eri kielellä. Monikielisessä tutkimuskyselyssä kyseltiin taiteilijoiden tauko- sekä verryttelytottumuksista työskentelyn ohessa. Tutkimuskyselyssä tiedusteltiin myös taiteilijoiden tietämystä ylläpidon seuraamista rasisairauksista.

Tutkielman tietoperusta koostuu lainsäädännöistä, käden fysiologiaa käsittelevistä nettiautikkeleista sekä käsikirjoista, jotka ovat helposti saatavilla. Kerätty tieto käsittelee pääsääntöisesti erilaisia ylläpidon rasisairauksia, jonka tarkoituksena on kertoa sairauksien varoitusmerkeistä. Tarjotaksemme lukijalle konkreettista apua tutkielmaan on myös sisälletty Mialeena Nissisen kuvittama verryttelyohjeistus, jossa tarjotaan muutamia liikesarjoja ylläpidon välttämistä varten. Tutkielmassa on myös käyty läpi Sara Rundelin omakohtainen kokemus rannekyhmyn kanssa. Rannekyhmy on aiheuttanut Rundelinille suurta rannekipua, jonka seurauksena hän on joutunut tekemään suuria muutoksia taiteen toteuttamistapojen suhteen.

Vaikka aihe oli meille jo ennestään tuttu, olemme silti oppineet paljon uutta. Tutkimuskyselyn yhteydessä tullut uusi tieto on ollut ennako-odotusten vastaista. Kyselyn osallistuvien taiteilijoiden tauko- sekä verryttelytottumukset ovat oletettua parempia, ja näihin osataan suhtautua vakavuudella. Enemmistö vastaajista tietää ylläpidon seurauksista ja tietää jossain määrin, miten näitä välttää. Ilmiöstä on aiheellista tehdä jatkotutkimuksia, jotta taiteilijoiden tauko- ja verryttelytottumuksista voitaisiin saada parempi sekä realistisempi ymmärrys.

Asiasanat: taiteilija, rasisairaudet, ergonomia, verryttely, apuvälineet

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Communication, Option of Visual Communication

Authors: Mialeena Nissinen & Sara Rundelin
Title of thesis: Artist's hand is an important tool – How to take care of it?
Supervisor: Tuukka Uusitalo
Term and year when the thesis was submitted: Fall 2022
Number of pages: 59 + 1 appendix

This thesis was written to ponder how an artist, whose hand is an important tool in creating art, takes care of said tool. The subject is timeless and of great interest to the authors which played a great role in choosing the subject altogether.

The purpose of this thesis was to find out how artists take care of their hands, which was researched by inquiry. The inquiry was presented in three different languages in order to gain a larger database to work with. The participants of the inquiry were asked about their habits and routines surrounding breaks and stretching in-between work hours. These participants were also inquired about their general knowledge surrounding different possible stress injuries caused by overstrain.

The authors have come to learn many a new thing despite the subject matter being familiar. The artists, who were a part of the inquiry, were very knowledgeable about the topic against the authors' expectations. These artists knew to take breaks and stretch their wrists to avoid overstraining them. However, further studies need to be made to get a better understanding of artists' habits and routines around the world.

Keywords: artist, stress injury, ergonomic, stretching, assistive devices

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	AINEISTO JA MENETELMÄT	8
3	RANNE SUURENNUSLASIN ALLA	10
3.1	Yleistä tietoa rannesairauksista	10
3.2	Työn rasittavuus ja varoitusmerkit	11
3.3	Parantuminen	12
3.4	Suositukset ranteen rasitussairauksien ennaltaehkäisemistä varten	13
4	RANTEEN HOITO	15
4.1	Ergonomisuus	15
4.2	Jumpaus	16
4.3	Kuvitettu verryttelyohjeistus	17
4.4	Apuvälineet	21
5	YLIKUORMITUKSEN HAVAITSEMINEN	23
6	KÄSIKIPUPOTILAAN KOKEMUS	25
6.1	Kivun juuri	25
6.2	Harhaluuloinen ratkaisu	25
6.3	Avun hakeminen	26
6.3.1	Diagnoosi	27
6.3.2	Käden hoito	27
6.4	Ei-hallitseva käsi avuksi	28
6.4.1	Ambidekstria	28
6.4.2	Molempikätisyyteen harjoittelu	28
6.4.3	Mielen voima	29
6.4.4	Digitaaliset apuvälineet	29
6.5	Elämä kivun kanssa	31
6.6	Miten ranneaurion olisi voinut ennaltaehkäistä?	32
6.6.1	Taukojen ja verryttelyn tärkeys	33
6.6.2	Levottomat kädet	33
7	KYSELYTUTKIMUS	35
7.1	Kyselyn idea ja tarkoitus	35
7.2	Kyselyn toteutus	35

7.3	Kyselyn vastaukset.....	36
7.4	Vastausten pohdintaa.....	50
7.4.1	Yleistä spekulointia	50
7.4.2	Kulttuuriset erot.....	51
7.4.3	Puutteellinen tietämys ylläpidosta	52
7.4.4	Mahdolliset jatkotutkimukset	52
7.5	Yhteenveto	53
8	JOHTOPÄÄTÖS.....	54
	LÄHTEET.....	55
	LIITTEET	60

1 JOHDANTO

Oli taidemuotona perinteinen maalaaminen tai tietokoneella piirtäminen, käyttää taitelija lähtökohtaisesti käsiään visionsa saavuttamiseen. Erilaisten töiden työstäminen sisältää monenlaisia, toistuvia käden liikkeitä. Taiteen luomista varten tarvittava motoriikka on keskeinen osa luomisprosessia, joten on hankala kuvitella voivansa muun muassa piirtää ilman moista taitoa. Taitelijan käden voidaan siis todeta olevan hyvin olennainen osa hänen identiteettiään sekä työkalupakkiaan, mutta osaako hän pitää siitä huolta?

Tässä opinnäytetyössä selvitämme taiteilijoiden yleistä tietämystä yläraajoihin liittyvistä rasitussairauksista ja niiden ennaltaehkäisemisestä. Ovatko taitelijat tietoisia erilaisista varoitusmerkeistä, joita ilmaantuu käden, ranteen ollessa liian rasittunut? Ja jos ovat, niin ottavatko he elimistönsä antamat hälytyssignaalit vakavasti? Sen lisäksi, että kyselemme eri ihmisten kokemuksia ja tottumuksia, olemme luoneet lyhyen verryttelyohjeistuksen taiteilijoita varten, jotka eivät välttämättä ole kuulleet verryttelyjen sekä taukojen pitämisen tärkeydestä.

Koska peruskouluissa ei ole varsinaisesti opetusta yleisestä ergonomiasta tai yläraajojen ylläpidosta, haluamme tarjota taiteilijoille heidän terveytensä kannalta tärkeää tietoa. Yläraajojen rasitussairaudet voivat olla helposti sivuutettavissa vähäisen tietämyksen takia, joka lisää kyseisten sairauksien ilmaantuvuutta. Tietämättömyyttä vastaan tulee taistella opettamalla aiheesta faktojen, esimerkkien ja konkreettisten neuvojen muodossa. Toivomme tarjoamamme yleistietoa mahdollisista riskeistä ja seurauksista. Opinnäytetyöstä löytyy myös tietoa yleisistä yläraajan rasitussairauksista, joita on hyvä oppia tunnistamaan. Mikäli taiteilija kohtaa omassa arjessaan näitä oireita, osaa hän suhtautua niihin vakavasti ja ymmärtää hakeutua terveydenhuollon puoleen jatkotutkimuksia varten.

Koemme opinnäytetyön aiheen olevan hyvin tärkeä visuaalisten suunnittelijoiden sekä muiden taiteilijoiden keskuudessa. Käsien ylläpitäminen on aiheena ajaton sekä vaatii lisää tietoisuutta että tuntemusta tämän ennaltaehkäisemiseksi. Toiveenamme on auttaa edes yhtä yksilöä välttämään työelämänsä kannalta elintärkeän käden ylläpidon aiheutuvan työkyvyn menettämiseen. Yläraajan rasitussairauksia esiintyy useamman eri ammatin edustajilla, jonka vuoksi opinnäytetyöhön sisällytetystä tiedosta hyötyäkseen ei lukijan tarvitse olla taidealalla. Kaikki voivat käyttää opinnäytetyöstä opittua tietoa edistääkseen terveyttään ja yleistä mukavuutta.

2 AINEISTO JA MENETELMÄT

Opinnäytetyössä ilmenevä tieto perustuu useisiin eri lähteisiin. Molemmalta kirjoittajalta löytyy myös omakohtaista tietoa aiheeseen liittyen, jonka pohjalta olemme voineet pohtia keskeisimpiä ongelmakohtia sekä kompastuskiviä. Sara Rundelin tulee kertomaan omakohtaisesta kokemuksesta kipuilevan rannekyhmyhoidosta, mikä tarjoaa meille lisää taustatietoa, jota jakaa muille. Rannekyhmyhoidon lisäksi Rundelin kertoo myös levottomista käsistä.

Kyselytutkimuksemme tuottamien tulosten perusteella käsittelemme muiden taiteilijoiden kokemuksia sekä yleistä käsitystä yläraajojen rasisairauksista sekä näiden seurauksista. Tutkimuksen perimmäisenä ajatuksena on selvittää, miten yleistä rasisairauksien varoitusmerkkien laiminlyöminen on taidemaailman ihmisten keskuudessa. Kyselytutkimuksessa kyselemme myös taustatietoa eri taiteilijoiden tottumuksista, johon sisältyy muun muassa tautitietoa, työjaksojen pituus sekä ergonomisuus. Kyselyn toteutimme suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi toivoen vastauksia eri kielillä. Kysely jaettiin Oulun ammattikorkeakoulun kaikille visuaalisen suunnittelun opiskelijoille sähköpostitse. Kyselylinkin sai jakaa myös omille taiteilijapiireille.

Tutkimuskyselyä tehdessä, suosimme monivalintakysymyksiä avointen kysymysten sijaan. Ajatuksena oli tehdä mahdollisimman nopeasti ja helposti täytettävä kysely, jotta mukavuudenhaluisimmatkin yksilöt voisivat nähdä kyselyn täyttämisen vaivan arvoiseksi. Kyselymme muutamien avoimien kysymysten ei olleet pakollisia, jotta kysely ei jäisi näiden takia tekemättä. Kysely oli myös anonyymi, jotta vastaajat pystyivät välttämään kirjautumisen ja keskittymään olennaiseen.

Kyselyiden saatetekstin suositaan olevan pitempi, jotta ne vastaisivat vastaajien hiljaisiin kysymyksiin eikä jättäisi paljoa tulkinnanvaralle. Vilkan kirjoittamassa kirjassa, Tutki ja mittaa, kerrotaan saatekirjeen ollessa paras, kun puhutellaan vastaajaa ystävälliseen sävyyn sekä kerrotaan huolitellusti kyselyn käyttötarkoituksesta sekä sisällöstä (Vilka 2007, 84.) Pyrimme meidän tutkimuskyselyssä tarjoamaan tarvittavat tiedot mahdollisimman lyhyesti ja ytimekkäästi, koska nykynuoriso on tottunut sosiaalisen median puitteissa hylkäämään pitemmät tekstit. Koemme tämän nykynuorison sisältävän niin sanotun Z-sukupolven, eli 1990-luvun puolivälin jälkeen tai 2000-vuosikymmenen alussa syntyneitä ryhmiä. Näiden potentiaalisten vastaajien vuoksi, päädyimme pitämään tutkimuskyselyn saatetekstin lyhyenä ja ytimekkäänä.

Internetistä löytyvät lääketieteelliset sivustot ja virtuaalikirjastot ovat olleet suuressa osassa opinnäytetyön tuottamisessa. Tärkeintä on saada asianmukaista, korrektia asiatekstiä, jonka luotettavuudesta voi olla varma. Erityisesti lääketieteellisten lähteiden tukeman sisällön toivotaan antavan mahdollisimman selkeän kuvan erilaisten yläraajarasitussairauksien tunnistamiseen. Yhtenä keskeisimpinä lääketieteellisten tietojen lähteinä on toiminut Käypähoito tämän ajantasaisen ja helposti saatavan tiedon ansiosta. Asianmukaiset sivustot takaavat, että tutkielman lukijat voivat myös oman uteliaisuuden nojalla lueskella lisää tietoa tarjoamamme opin lisäksi. Opinnäytetyössä löytyvä tieto ei yksistään riitä virallista diagnoosia varten vaan tarvitaan aina hoitavan lääkärin tutkimus ja hoito.

3 RANNE SUURENNUSLASIN ALLA

On täysin normaalia työskennellä useita tunteja samassa asennossa ilman erillisiä verryttelytuokioita. Minkälaisia seurauksia tästä on näkyvissä ranteiden näkökulmasta? Seuraavaa kollektiivista listausta useista eri yläraajan rannesairauksista ei tule käyttää virallisena diagnoosina oman mahdollisen yläraajasairauden tunnistamiseen. Tätä tutkielmaa ei tule käyttää rannesairauksien diagnosoimisen apuna. Jos koet olevasi avun tarpeessa, hakeuduthan kouluttautuneen lääkärin hoitoon.

3.1 Yleistä tietoa rannesairauksista

Rannekipu on yleinen ja koettu vaiva. Ihmisiä piinaavat särkyoireet ovat usein rasituksen tai tapaturman seuraus, jotka viestivät vastikään puhjenneesta sairaudesta.

Ranteeseen liittyviä rasitussairauksia on useita. On muun muassa tulehduksia, kuten jännetuppitulehdus ja jänteen vieruskudostulehdus, hermojen pinnetiloja, jotka tunnetaan rannekanavaoireyhtymänä, jossa tyypillisin oire on puutuminen. Suurimpana riskitekijänä kaikille sairauksille on jatkuva puristusvoiman käyttö sekä toistuvien työliikkeiden runsaus. (Tarnanen, Varonen, Malmivaara 2013.)

Jännetuppitulehdus on tulehdus, jossa kipu ja mahdollinen turvotus paikallistuu jännetupekseen ja tätä ympäröivälle kudokselle. Liike tunnetusti pahentaa kipua ja on usein pahimmillaan aamusta. Jännetuppitulehduksesta voi seurata ahtauttava jännetuppitulehdus, joka tunnetaan myös De Quervainin tautina.

Yleistä, epäspesifistä, kosketusarkuutta käden lihaksissa ei ryhmitellä aiemmin mainittuihin sairauksiin, vaan luokitellaan paikalliseksi kivuksi. (Tarnanen, Varonen, Malmivaara 2013.)

Rannekanavaoireyhtymä on sairaus, jossa käden keskihermo on pinteessä, jonka seurauksena peukalo, etu- ja keskisormi sekä nimetön puutuvat. Oireisiin luokitellaan puutumisen lisäksi tuntohäiriöitä sekä kipua hermopinteen ympärillä. (Arokoski 2022.)

Näiden muiden rasitussairauksien lisäksi on myös Carpal Boss, jota Isometsä kuvailee hyvin helposti ja yksinkertaisesti:

Carpal boss on lyhenne sanasta carbonetacarpal boss, joka on siis luun liikakasvu, jossa etu- tai keskisormi kohtaa ranneluun. Ranteen luut koostuvat kahdeksasta pienestä luusta, jotka muodostavat ranteen. Tilaa kutsutaan myös rannelihakseksi.

Tämä liikakasvu aiheuttaa kiinteän kyhmyn ranteen takaosaan, joka ei liiku. Useimmat ihmiset, joilla on carpal boss, eivät koe oireita. Tila vaatii hoitoa vain, jos ranne tulee kipeäksi tai alkaa rajoittamaan ranteen liikelaajuutta. (Isometsä 2021.)

Tämän liikakasvun aiheuttajista ei olla vielä täysin varmoja, mutta toistuvilla liikkeillä sanotaan olevan merkitystä. Muulloin Carpal boss voi olla synnynnäinen sairaus tai se voi ilmaantua traumaattisen vamman yhteydessä.

Yhteiseksi tekijäksi kaikille yläraajan rasitussairauksille voi kuvailla yleinen särky ja kipu ongelmalueella. Sairauden tunnistamisesta on tärkeää saada varma diagnoosi terveydenhuollosta, jotta potilaalle voidaan tarjota oikeanlaista hoitoa.

3.2 Työn rasittavuus ja varoitusmerkit

Harvemmat taiteilijat hakeutuvat apuun pienehkön rasitusoireilun pohjalta. On helppo unohtaa, että kyseinen särky voi mahdollisesti kroonistua tai eskaloitua hankalammaksi. Kuten Suomalainen Lääkäriseura Duodecim seuraavasti kertoo: "Tärkeimpiä työhön liittyviä riskitekijöitä ovat samanlaisina toistuvat työliikkeet, tehtävät, joissa täytyy käyttää runsaasti käsivoimia, työasennot, joissa ranteen pitää olla taivutettuna sekä kylmä ja tärinä." (Tarnanen, Varonen, Malmivaara 2013.)

Taitelijalle on hyvin tavanomaista tehdä hyvinkin toistuvia työliikkeitä, joissa ranne on taivutettuna erilaisiin asentoihin pitkiäkin aikoja. Työhönsä uppoutuneen on joskus hankala edes huomata kokevansa särkyä ranteessaan, ja kipu tulee huomioitua vasta ranteen jo ollessa yllirasittunut. Tämän vuoksi onkin hyvin tärkeää muistaa pitää taukoja ja huomioida oman kehon rajat ja kunnioittaa niitä. Olemme ehkä sisäistäneet idean, jonka mukaan elimistön kipua ei tarvitse hoitaa, jos ei ole kokenut minkäänlaista vammaa tai haavoittumista. Kipua, jota ei näe on hankala ymmärtää, mikä ennestään lisää rasitukseen liittyen sairauksien tietoisuuden tärkeyttä. Kuten Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö perustelee: "Jos yläraajan kipuun ei liity vammaa, johtuu

ranteen, kyynärvarren tai kyynärpään kipu useimmiten liiallisesta rasituksesta.” (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2019.)

Rannevammojen riskitekijät voi jakaa työperäisiin sekä yksilöllisiin riskitekijöihin. Työperäisissä riskitekijöissä esiintyy muun muassa suuren puristusvoiman käyttö, runsaasti toistuvat työliikkeet, tärkevät työkalut sekä ranteen taivuttaminen epänormaaleihin asentoihin pitkiksi ajoiksi. Nämä tekijät vahvistavat toistensa vaikutusta esiintyessään yhtä aikaa. Yksilöllisiin tekijöihin voidaan listata muun muassa ylipaino ja tupakointi. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Työterveyslääkäriyhdistyksen asettama työryhmä 2013.)

3.3 Parantuminen

Diagnoosin myötä seuraa sairauden hoito ja sen parantumiseen vaadittu jakso. Toipumista varten on useita erilaisia keinoja riippuen sairaudesta ja tämän vakavuudesta. Tavanomaisin lähestymistapa ranteen kuntoutumiseen on työkuormituksen sopeuttaminen tilanteelle sopivalla tavalla. Vakavimmissa tilanteissa leikkaushoito on todennäköistä, jos oireet ovat erityisen voimakkaita, kuten esimerkiksi rannekanavaoireyhtymässä. Pitkittänyt napsusormi, eli tulehdus sormen koukistajajänteen jännetupessa, voi vaatia kirurgista hoitoa kroonistuessaan. (Saarelna 2022.)

Parantumisjaksolla tulee osata lepuuttaa omaa kättään sekä seurata lääkärin antamia ohjeita. Käden normaalit, ei toistuvat, liikkeet ovat hoidon kannalta hyvin tärkeitä ja toivottuja. Hoitoa nopeuttaakseen voidaan toipumisjaksoon ottaa mukaan asteittain lisätyt voimaharjoitukset. Silloinkin on suotuisaa pysyä oman ranteen mukavuusalueella, jotta ei vahingossa päädy ylikuormittamaan tätä entisestään. Tulehduskipulääkkeet, kuten paikalliset kipugeelit, voivat myös olla osa parantumisprosessia. Tulehduskipulääkkeet ovat erityisesti ensisijaisia jännetuppitulehduksen hoitamisessa. (Suomalainen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Työterveyslääkäriyhdistyksen asettama työryhmä 2013.)

Työssä käyvän on mahdollista hakea sairauslomaa, jos rasisussairaus vaikuttaa työn tekoon ja vaikeuttaa toipumista. Osasairausvapaa on myös suotuisaa, jos työkuormituksen mukauttaminen

on mahdollista ja potilas toivoo nopeampaa paluuta työarkeen. Tästä tulee sopia työnantajan kanssa. Jos työn aiheuttama kuormitus on liikaa kädelle, tulee miettiä ammatinvaihtoa ja etsiä työpaikkaa, jossa käsi ei joudu tekemään toistuvia liikeratoja.

On tärkeää oppia huomaamaan oman hyvinvoinnin ja sen ylläpitämisen tärkeys. Toipumista varten opitut verryttelyharjoitukset sekä ylikuormituksen välttäminen on hyvä painaa korvan taakse toipumisen jälkeistekin aikaa varten. Esimerkiksi jännetuppitulehdus voi uusiutua samassa työssä helposti, jos samanlaiset liikeradat jatkuvat. (Tarnanen, Varonen, Malmivaara 2013.)

Kun huomaa voimakkaita oireita kuormittavan työn ohessa, tulee kuunnella omaa kehoaan ja pitää taukoja sekä levätä. On hyvin helppo unohtaa, että viidenkin minuutin tauolla on suuri merkitys.

Kuntoutusta ei usein pelkän yläraajan rasitussairauden johdosta aloiteta, vaan tämä huomioidaan vain osatekijänä muuta vaativampaa kuntoutusta hakiessa. (Suomalainen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Työterveyslääkäriyhdistyksen asettama työryhmä 2013.)

Tämä voi olla myös oman rasitusvamman vähättelyn syynä. Vamma ei ole tarpeeksi vakava, jotta voisi saada ammatillista kuntoutusta tuekseen.

3.4 Suositukset ranteen rasitussairauksien ennaltaehkäisemistä varten

Rasitussairauksia on mahdollista ennaltaehkäistä käyttämällä monimuotoisia keinoja, kuten erilaisia liikuntaharjoituksia. Riskitekijöitä löytyy useita, joista on hyvä olla tietoinen. Yleinen tuntemus eri sairauksien riskitekijöistä on aina suotavaa oman terveyden ylläpitämiseksi. Hoitamattomana sairaudet yleensä eskaloituvat ja pahentavat yksilön mahdollisuuksia parantua. Esimerkiksi hoitamaton rannekanavaoireyhtymä voi johtaa pysyvään lihasdystrofiaan, jolloin lihakset heikkenevät ja nykivät. Näiden lisäksi tuntopuutos voi vallata käden. (Arokoski 2022.)

Tupakoinnin on huomattu lisäävän riskiä epikondyliitin kohdalla. Epikondyliitti on sairaus, jossa kipu keskittyy kyynärpäähän lihaksiin. (Tarnanen, Varonen, Malmivaara 2013.)

Yläraajojen toistoliikkeet sekä yleinen käden voiman käytön säätely ovat riskitekijöitä, joihin on luultavasti helpoin vaikuttaa. Tiedämme miten nämä asiat voivat suurissa määrin ylikuormittaa käsiämme, joten näihin on hyvä kiinnittää erityistä huomiota. Työpaikoilla koettujen liikkeiden

määrää voi vähentää tai muutoin suoritusta voi tehdä helpommaksi sekä kevyemmäksi. Esimerkiksi tuotteiden pakkaus sekä siirtäminen voi onnistua erilaisilla laitteilla, jolloin voi vältellä tämän nostamista sekä kantamista. Käden voiman käyttöä voidaan myös vähentää esimerkiksi käyttämällä erillisiä kannattimia sekä keventimiä. (Reho & Paukkunen 2013.)

Ergonomian vaikutusta yläraajan rasisairauksien ennaltaehkäisemiseen ei ole tutkittu tarpeeksi, joten sen tehokkuudesta ei voida olla täysin varmoja. Voimme toisaalta olla varmoja siitä, että ergonomian avulla voidaan mahdollisesti vähentää epämukavuuden tunnetta työskentelyn ohessa. (Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2013.)

4 RANTEEN HOITO

Ranteen hoitoa sekä yleistä ylläpitämistä varten on useita erilaisia keinoja. On useita erilaisia ergonomisuuteen asetettuja lakeja, jotka tulee ottaa huomioon työpaikoilla. Työntekijöille tulee tarjota mahdollisimman mukavat ja ergonomiset olosuhteet heidän yleisen hyvinvointinsa edistämiseksi. Erilaisia apulaitteita kuten ergonomisia hiiriä, joiden tarkoituksena on vähentää ranteeseen kohdistuvaa painetta, on tarjolla useita. On tärkeä löytää itselleen sopivat apuvälineet sekä verryttelyrutiinit välttääkseen oireiden puhkeamista.

4.1 Ergonomisuus

Ergonomia on tieteenala, jonka avulla yritämme ymmärtämään ihmisen suhdetta tämän eri ympäristöihin. Hyvä ergonomia edesauttaa sekä optimoi toimintamme tehokkuutta, kun taas huono ergonomia hankaloittaa työtämme ja aiheuttaa epämukavuutta.

Ergonomian ensimmäiset askeleet voidaan jäljittää 1800-luvun loppupuolelle, jolloin tutkittiin erilaisia työasentoja sekä istuimia. Toisen maailmansodan jälkeen Euroopassa alettiin tutkimaan ergonomiaa nimillä kuten työfysiologia, työpsykologia sekä työhygieniä. Tällöin keskityttiin työskentelyn fyysiseen sekä psykologiseen vaikutukseen ihmisen toiminnassa. Työhygienian puitteissa huomio keskittyi työntekijöille haittaa aiheuttaviin kemiallisiin, biologisiin ja fysikaalisiin riskitekijöihin. Käsite ergonomiasta on peräisin Yhdysvalloissa aloitetusta *Human factors engineering* -tutkimuksesta. Vuonna 1959 perustetun ergonomiayhdistyksen (International Ergonomics Association) myötä itse termin käyttö laajeni ympäri maailman. (Suomen Ergonomiayhdistys 2020.)

Ergonomian osa-alue	Selitys osa-alueesta
Fyysinen ergonomia	Erityistä huomiota ihmisen fyysisen toiminnan soveltamista tämän ympäristöön. Tämä näkyy erityisesti fyysisen työympäristön, työvälineiden sekä muiden työmenetelmien suunnittelussa.
Kognitiivinen ergonomia	Keskittyy järjestelmien, käyttöliittymien ja tiedon esittämistapojen suunnitteluun, jotta nämä mukautuisivat ihmisten tiedonkäsittelyyn mahdollisimman saumattomasti sekä intuitiivisesti.
Organisatorinen ergonomia	Ergonomia painottuu sosiaalisen sekä teknisen järjestelmän yhtensovittamiseen, joka voidaan havaita muun muassa henkilöstön, työkokonaisuuksien sekä työaikajärjestelyjen suunnittelussa. Organisatorinen ergonomia auttaa myös tuotannon, palveluiden sekä henkilöstön yhteistyön kehittämisessä.

KUVA 1. Ergonomian kolme eri osa-aluetta.

Ergonomisuus voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, jotka voi nähdä yläpuolella olevasta jäsennyksestä (KUVA 1). Tunnetuin näistä osa-alueista on fyysinen ergonomia, jossa huomio kiinnitetään erityisesti fyysiseen työympäristöön. Ergonomisuuden ylläpitämistä varten on myös asetettu useita eri lakeja, kuten työturvallisuuslaki, jonka päätarkoituksena on huolehtia sekä työntekijöiden työturvallisuudesta että yleisestä terveydestä työssä. (Työturvallisuuslaki 738/2002, 1:1 §.) Työterveyshuoltolaki puolestaan velvoittaa ehkäisemään työhön liittyviä sairauksia sekä työtapaturmia. (Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 1:1.1 §.)

4.2 Jumppaus

Kaikki ovat tietoisia liikunnan hyvistä vaikutteista koko ihmiskehölle. Jumppaaminen ja verrytteleminen on myös luontaisesti yhtä tärkeää toimintakykyjen edistämisen ja ylläpitämisen kannalta. Taiteilijoiden käsien kannalta, viittaamme toki pääsääntöisesti ranteiden

verryttelemiseen. Usein kehoitetaan sekä jumppaamaan että verryttelemään, mutta itse ohjeistus kyseistä toimea varten jää mainitsematta. Tämän takia olemme tuottaneet lyhyen, kuvitetun verryttelyohjeistuksen taiteilijoita varten. Toivomme tämän kuvitetun ohjeistuksen auttavan lievittämään yllätyksen tuomaa kipua sekä myös mahdollisesti olemaan osa taiteilijoiden päivittäistä rutiinia.

Verryttelyohjeistuksemme perustuu useisiin eri jumppausliikkeisiin, joiden tarkoituksena on lisätä nivelten liikkuvuutta ja palauttaa lihakset lepopyytteensä. Verryttelyn seurauksena verenkierto vilkastuu mikä puolestaan edistää nivelien hyvinvointia. (Yliopiston Apteekki 2021.) Kuvitetun verryttelyohjeistuksen liikesarjat ovat Nissisen henkilökohtaisesti kokoamia ja käyttämiä. Internetistä löytyy paljon verryttelyliikkeitä käsijumppaa varten, mutta kaikki eivät ole aina toimineet toivotusti tai tarjonneet toivottua apua. Kuvitetun verryttelyohjeistuksen liikesarjat ovat siis valikoituneet useiden erilaisten joukosta, jotka ovat erityisesti mieleenpainuvia sekä tehokkaita. Tuottamamme jumppausohjeistuksen voi myös julkaista sosiaalisessa mediassa, joka auttaa levittämään hyödyllistä tietoa useammalle taholle. Tämän olemme pitäneet mielessä myös kuvituksen ulkoasun suunnitteluvaiheessa, jotta sen jakaminen onnistuisi mahdollisimman helposti sekä luontevasti.

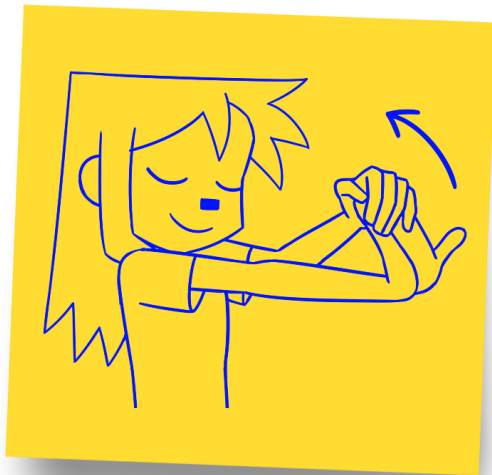
4.3 Kuvitettu verryttelyohjeistus

Verryttelyohjeistuksen kuvitustyyli poikkeaa suuresti muiden samankaltaisten ohjeistuksien joukosta tietoisesta valinnasta. Toivomme tämän poikkeavuuden auttavan itse liikesarjojen muistamisessa. Värit on valittu ilmaisemaan rauhaa sekä iloa. Verryttelyn ei ole tarkoitus olla hikeä nostattava vain nimenomaan kuuluu osaksi rauhallisia taukoja työskentelyn ohessa. Pelkkien käsien kuvittamisen sijaan, ohjeistuksessa näkee erilaisia hahmoja miltei kokonaisuudessaan, mikä on jälleen tietoinen valinta tämän mieleenpainuvuuden vuoksi. Verryttelevät hahmot ovat muistilapuilla, joista voi jälkepäin kehittää eräänlaisia jumppapeliä muistuttamaan taitelijaa pitämään taukoja. Kuvitettu verryttelyohjeistus on Mialeena Nissisen tuottama kokonaisuus. Ehjä kuvakokonaisuus on myös näkyvillä tutkielman liitteissä, jotta tämän paikallistaminen myöhemmällä ajalla olisi mahdollisimman nopeaa ja helppoa. Verryttelyohjeistusta saa jakaa apua tarvitseville, kunhan tekijän nimi mainitaan jaon yhteydessä. Teosta ei saa väittää omakseen – tekijänoikeus kuuluu Mialeena Nissiselle.



KUVA 2. Ranteen verryttelyohjeistus 1/4

Yllänäkyvässä kuvassa käymme läpi lyhyesti verryttelyohjeistuksen tarkoituksen sekä muistutamme siitä, miten on tärkeää pysyttäytyä oman kehon rajoissa - verryttelystä ei tule tehdä urheilullista suoritusta.

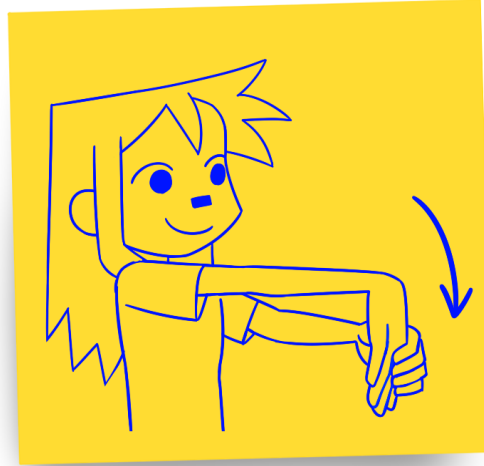


1. Kämmenpuoli ylöspäin

Osoita sormet ylöspäin ja taivuta näitä itseäsi kohti toisen käden avulla. Pidä asento 5 sekuntia. Toista viisi kertaa.

2. Kämmenpuoli alaspäin

Osoita sormet alaspäin ja taivuta näitä itseäsi kohti toisen käden avulla. Pidä asento 5 sekuntia. Toista viisi kertaa.



KUVA 3. Ranteen verryttelyohjeistus 2/4

Seuraavan sivun verryttelyliikkeen tarkoituksena on viedä ranne ääriasentoihin venyttääkseen tämän hermoratoja. Nämä liikkeet auttavat myös tuomaan vaihtelua muuten ranteelle liian tutuille toistuville liikkeille. Liikkeet ovat erityisen helppoja toistaa tilasta sekä tilanteesta riippumatta.

3. Nyrkkiin puristaminen

Purista kätesi napakasti nyrkkiin ja pidä noin kaksi sekuntia. Rentouta käsi ennen liikkeen toistamista. Toista viisi kertaa.

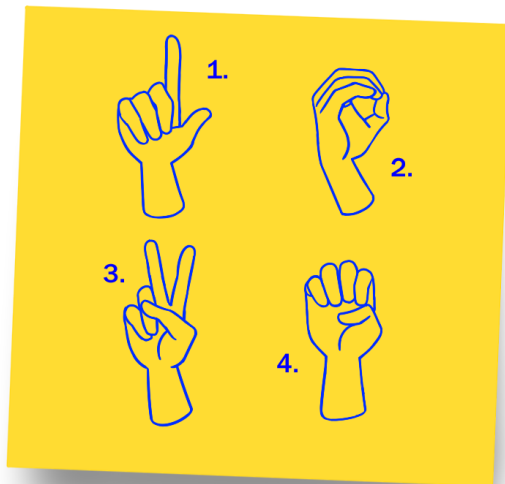


4. Pallon puristaminen

Jos omistat esimerkiksi stressipallon, purista tätä kädessäsi hellästi noin viisi kertaa.

KUVA 4. Ranteen verryttelyohjeistus 3/4

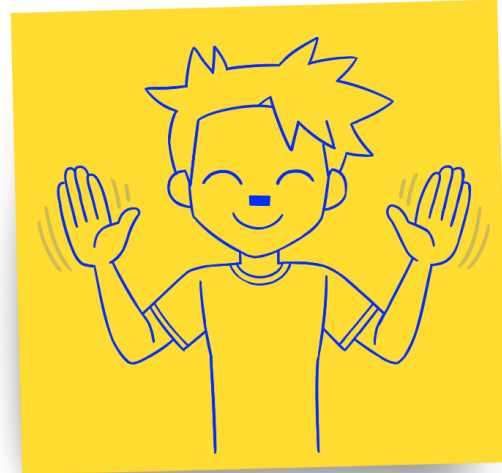
Kolmannella sivulla on tarjolla kahta erinlaista variaatiota samankaltaisesta liikkeestä, jossa voi käyttää esimerkiksi stressipalloa. Liike onnistuu myös ilman palloa. Nämä puristusliikkeet auttavat vahvistamaan käden lihaksia ensin rentouttamalla ja sitten jännittämällä niitä.



5. LOVE -viittomakielellä
Toista kuvituksen mukaisia eleitä vuoronperään. Toista viisi kertaa.

6. Hei hei

Heiluta kättä puolelta toiselle kääntäen ranteen kohalta. Helpottaaksesi liikettä, käden voi pitää myös nyrkissä. Toista 10 sekunnin ajan.



KUVA 5. Ranteen verryttelyohjeistus 4/4

Viestimällä LOVE –sanan viittomakielellä on hyvän venyttelyn lisäksi myös erittäin helppo muistaa. Viimeisessä liikkeessä keskitytään ranteen pyörittämistä sivulta toiselle, joka jälleen auttaa venyttämään hermoratoja.

4.4 Apuvälineet

Yläraajojen kunnon ylläpitämistä varten on kehitetty useita erilaisia apuvälineitä erilaisine käyttötarkoituksineen. Taiteilijoiden keskuudessa tunnetuimpien joukkoon voisi luokitella muun muassa kompressiokäsineet ja rannetuet. Näiden apuvälineiden päätarkoituksena on lievittää rasituksen tuomaa kipua sekä epämukavuutta. Tukea tarjoavia tuotteita on tarkoitus käyttää silloin, kun altistaa itsensä epämukavuutta tuovalle aktiviteetille. Epämukava aktiviteetti taiteilijoiden kohdalla viittaa muun muassa toistuviin piirtoliikkeisiin.

Apuvälineisiin voimme myös luokitella hyvää ergonomisuutta tuovia tuotteita, kuten ergonominen hiiri. Ergonominen hiiri poikkeaa normaalista tämän pystyasennon vuoksi, jonka tarkoituksena on lievittää käsivarren kiertymistä ja näin ollen vähentää jatkuvaa rasitusta. Ergonomiset pöydät ja tuolit on valmistettu takaamaan parempaa ryhtiä, joka auttaa välttämään istumisesta johtuvia selkäkipuja.

Suosittelimme taiteilijoiden kokeilevan erilaisia apuvälineitä rakentaakseen itsellensä mahdollisimman mukavan taidekokemuksen ilman tarpeetonta särkyä. On tärkeää muistaa, että apuvälineet eivät täysin korvaa tarvittavaa verryttelyä sekä taukojen pitämistä. Apuvälineiden ensisijainen tarkoitus on auttaa lievittää jo olemassa olevaa särkyä sekä epämukavuutta eikä näiden käyttö takaa immuniteettia rasitussairauksia vastaan.

5 YLIKUORMITUKSEN HAVAITSEMINEN

Ylikuormituksella tarkoitetaan oman kehon totuttujen rajojen yliastumista. Pitkittynyt yllirasitteisuus voi aiheuttaa muutoksia stressihormonijärjestelmäämme mikä ilmenee muun muassa heikompana stressinsietokykyä. (Terveurheilija.)

Huomatakseen olevansa ylikuormittunut, on tärkeää kuunnella oman elimistön lähettämiä viestejä. Jos ranteessa tuntee kipua, kihelmöintiä, puutumista taikka yleistä epämukavuutta, on tämä selvä merkki siitä, että on aika pitää taukoa. Lievempi kipu on ymmärrettävästi helppo jättää huomiotta, kun on täysin uppoutunut työntekoon, mutta on silti tärkeää asettaa oma terveys ensisijalle. Työn pariin voi aina palata myöhemmin, kun ranne on saanut tarpeellista lepoa.

Taiteilijan on tärkeää huomioida oman elimistön lähettämiä hälytysmerkkejä ja ottaa varoitukset vakavasti. Pitkittyneen kuormituksen seurauksena parantumisjakso pitenee ja pahimmassa tapauksessa taiteilijan käden kuntouttaminen on lähes mahdotonta. On siis hyvä muistaa sisällyttää tauot ja yleinen lepo oman työnteon aikataulutukseen.

Omien rajojen asettaminen ja niissä pysyminen voi olla haastavaa. On hyvä muistaa, että näiden rajojen tarkoituksena on ylläpitää omaa terveyttä sekä välttymään rasitussairauksilta. Niin kauan, kun omille rajoille antaa hyvän syyn, on niiden seuraaminen helpompaa. Rajoitusten rutinoituessa, näiden noudattamisesta tulee entistä luontaisempaa.

Terveellisten tapojen lisääminen normaalin arjen rutiineihin on tunnetusti hyvin hankalaa. Toistolla on tärkeä rooli määränpään saavuttamisen kannalta. Kun on päättänyt haluavansa lisätä uuden elämäntavan osaksi arkeaan, tulee yksilön laatia itselleen suunnitelma. Jos aikomuksena on esimerkiksi pitää tunnin mittaisia taukoja töiden aikana, voi ensimmäiseksi aloittaa kymmenen minuutin tauoilla. Kun taukojen pitämisestä tulee rutiinia, on tauon pituutta helpompi säädellä tarpeen mukaan.

Toteuttamamme tutkimuskyselyn mukaan, vain 3 % vastaajista ei pidä minkään muotoista taukoa työskentelyn ohessa. Tämä tarkoittaa sitä, että enemmistö tiedostaa taukojen tärkeyden ja pitää näitä joko säännöllisesti taikka satunnaisesti. Tutkimuskyselyn vastaajista 97 % kertoi pitäneensä taukoa, mutta vain 20 % näistä säännöllisesti kuten kirjoitamme kappaleessa kahdeksan. Vaikka

se olisikin taitelijan kannalta terveellisempää pitää satunnaisten taukojen sijaan säännöllisiä taukoja, on se silti tyhjää parempi. On mahdollista, että taiteilijat, jotka ovat niin sanotusti kantapään kautta oppineet pitämään taukoja, ovat osa säännöllisiä taukojen pitäjiä. Hyvää terveyttä edistävät asiat ovat usein helppo sivuuttaa, kun kokee itsensä terveeksi. Vasta silloin, kun yksilö on kokenut henkilökohtaisesti jotakin terveyttä uhkaavaa, ottaa hän asian vakavammin huomioon.

6 KÄSIKIPUPOTILAAN KOKEMUS

Olen aina ollut reipas piirtämään. Minulla on aina piirtovälineet mukana, minne ikinä lähdinkään. Vaikka yläasteelle siirtyessä sama harraste jatkui kuvataidekoulun nimissä, mitään käsitystä käsien kunnan ylläpitämisestä ei ollut. Minulle ei ole koskaan kerrottu tai ilmaistu, kuinka tärkeää käden kunnan ylläpitäminen on, minkä vuoksi en verryttelyt kättäni juuri laisinkaan.

6.1 Kivun juuri

Vuonna 2016 sain ensimmäisen piirtopöytäni. Lukion kuvataidekursseilla sain myös ensikosketuksen hienompaan piirtonäyttöön. Digitaalisen median tuottaminen kasvoi, kun siirryin hiirellä piirtämisestä piirtopöydällä piirtämiseen. Piirsin todella paljon ja etsin uusia tapoja käyttää digitaalista maailmaa hyödykseni. Silti en tiennyt mitään vertytelemisestä. En osannut ylläpitää käteni kuntoa tai huomioida ergonomisuutta piirtäessäni.

Ensimmäiset varoitusmerkit tulivat vuosien 2017 ja 2018 vaihteessa, jolloin piirtäminen piirtopöydällä alkoi poltella rannettani. Kipu ei ollut erityisen huomattavaa, mutta ranteen inhottavaa poltetta ei voinut olla täysin huomaamatta. Tämä oli ensimmäinen hetki, kun otin askeleen käden kunnossapitoa kohti ja hankin itselleni rannetuen Oulun Respectalta.

6.2 Harhaluuloinen ratkaisu

Rannetuki mullisti elämäni. Inhottava polte ranteestani katosi, kun tuki oli paikoillaan ja auttoi rannetta pysymään oikeassa asennossa. Jatkoin piirtämistä ilman muita ongelmia, mutta en vielääkään ymmärtänyt verryttelyn tärkeyttä. Koulun jatkuessa normaalisti, ranne jatkoi rasittumistaan piirtotahdin kiihtyessä.

Vuonna 2019 kesällä sain vihdoinkin oman piirtonäytön, jota olin ihailnut lukiosta asti. Samana vuonna syyskuussa alkoi Oulun ammattikorkeakoulun lab-opinnot, joka oli puolen vuoden mittainen työkokeilu itselle kiinnostavimman töiden parissa. Työkuvanamme oli kehittää mobiilipeli lab-opintojen aikana.

Kehittämämme mobiilipelin ulkonäön suunnittelu sekä mainos- että esitysgraafikan tekeminen kuului minun työnkuvaani. Pelin kehityksen alkuvaiheissa olin ryhmän yksi taiteilijoista ja meiltä odotettiin paljon hyvin lyhyessä ajassa. Työpäivät saattoivat kestää jopa kymmenen tuntia, jolloin pääsin kotiin vasta kymmeneltä illalla.

Työtahdin ollessa niin rankka, ei rannetukikaan auttanut rannettani. Rannesäryn ollessa niin voimakas, aloin etsimään verryttelyohjeita ja yleistä tietoa siitä, kuinka helpottaa kipua. Tämä ei kuitenkaan auttanut, sillä vuosien 2019 ja 2020 vaihteessa en kyennyt piirtämään miltei ollenkaan. Käteni oli rannetuessa joka päivä aamusta iltaan, ja kipua oli hankala unohtaa sen ollessa koko ajan läsnä. Siirryin peliprojektissamme graafikosta mediavastaavaksi työn loppupuolella. Graafikon työkuvaan kuului paljon piirtämistä, kun taas mediavastaavana olin vastuussa pelin sosiaalisesta mediasta sekä työtiimin tiedottamisesta. Tämä muutos antoi ranteelle mahdollisuuden tarpeellista lepotaukoa varten.

6.3 Avun hakeminen

Kivun yltyessä, päädyin kouluterveydenhoitajan kautta oman asuinalueen terveyskeskukseni fysioterapiaan vuoden 2020 alkuvaihteessa. Varsinaista diagnoosia minulle ei vielä annettu, mutta ranteen myönnettiin olevan ylirasittunut. Tällöin minun fysioterapiani koostui kylmäterapiasta, ranneverryttelyistä ja keppijumpasta. Melkein puolen vuoden fysioterapian jälkeen, pystyin jälleen kerran piirtämään, jonka ansiosta elämäni tuntui valoisammalta. Ajattelin fysioterapian vieneen kivun mukanaan.

Kesän lievien oireiluiden jälkeen oireet palasivat pahempina kuin koskaan, jolloin fysioterapiakaan ei enää auttanut. Tällöin koululääkärini otti yhteyttä Oulun Yliopistolliseen Sairaalaan. Tilannetta vaikeutti vuoden 2019 lopulla alkanut maailmanlaajuinen koronaviruspandemia eli COVID-19. Pandemian tartuntanopeus rasitti hoitopiiriä ja lääkärit joutuivat suuren paineen alle. Pandemian aiheuttama viivästys vaikeutti hoitoani paljon, sillä pääsin tutkimuksiin vasta 2020 loppupuolella. Ensimmäisenä oli kirurgin vastaanotto ja sen jälkeen röntgenkuvaus. Oulun yliopistollisen sairaalan tutkimuksiin pääsi verrattain hyvin, ja minulle määrättiin hermokipulääkkeitä auttamaan arkeani.

6.3.1 Diagnoosi

Tutkimustulokset kuten röntgentulokset tulivat joulukuussa 2020. Röntgenkuvat näyttivät, että kädessäni oli ranneluukyhmy, joka tunnetaan myös nimellä Carpal boss, mistä kirjoitimme kappaleessa 4.1.

Carpal boss on usein kivuton, joten lääkärit olivat vastahakoisia sen poistosta. Muutaman lääkärikäynnin jälkeen, minut suunnattiin hermoratatutkimukseen ja magneettikuvaukseen. Näistäkään ei löytynyt tarkempaa syytä, joten jäin jälleen tietämättömyyden ja epätoivon polulle. Käteni oli yhä kipeä, eikä kukaan osannut sanoa siitä mitään. Vuoden jälkeen minut ohjattiin toimintaterapeutille.

Vuosien 2021 ja 2022 aikana kävin usean lääkärin ja fysioterapeutin vastaanotolla. Pandemia vaikutti edelleen vastaanottoaikoihin ja avunsaanti oli tämän vuoksi hidasta. Pelkäsin ettei kipuani otettaisi vakavasti huomioon, enkä saisi tarvitsemaani apua. Lääkärit suhtautuivat tilanteeseeni kuitenkin ymmärtäväisesti.

6.3.2 Käden hoito

Magneettikuvaus, sekä hermoratatutkimus aloitettiin ennen minkäänlaisia kirurgisia toimenpiteitä. Hermoratatutkimus tapahtuu seuraavanlaisesti:

Hermorata-, eli ENMG-tutkimuksella pyritään selvittämään, onko hermoissa tai lihaksissa oireet selittäviä poikkeavuuksia, ja se tehdään kahdessa osassa. Ensimmäisessä osassa mitataan ääreishermostojen johtokykyä eli annetaan sähköärsykeitä ihon pintaan tutkittavan hermon kohdalle. Sen jälkeen tutkitaan lihaksen toimintaa lihaksen pistettävän ohuen neulan avulla. (TAYS 2020.)

Hermoratatutkimus, sekä magneettikuva paljasti, että hermopinteitä eikä poikkeuksia hermostostani löytynyt, joten olin taas lähtöpisteessä. Kipua oli, mutta varsinaista syytä kivulle ei vielä tiedetty. Lääkärit antoivat ohjeita siitä, miten helpottaa kipua kuten venyttelyjä sekä rannetta vahvistavia liikkeitä.

6.4 Ei-hallitseva käsi avuksi

Vuonna 2019 pahimpana käsikipujaksona piirtämisestä eikä työskentelystä tullut oikealla kädellä mitään. Piirtäminen oli minulle tärkeää enkä voinut vain istua ja odotella ihmettä. Huomioni kääntyi täten vasempaan käteeni, joka oli täysin kunnossa. Vasemman käden huono hienomotoriikka ei estänyt minua, vaan aloin itsepintaisesti harjoitella ambidekstriaa.

6.4.1 Ambidekстриa

Ambidekстриa eli molempikäisyys tarkoittaa sitä, että henkilö voi erilaisissa arkisissa askareissaan käyttää molempia käsiään tasaveroisesti. Tavanomaisesti oikeakätisyys on väestön hallitseva puoli, joka tarkoittaa sitä, että he käyttävät oikeaa kättään muun muassa kirjoittamista varten. Vaikka kätemme ovat fysiologiselta rakenteeltaan miltei identtiset, poikkeavat ne silti toiminnoiltaan suuresti. Toiminnot eroavat toisistaan, koska aivot ohjaavat niitä eri tavalla.

Vain yksi prosentti väestöstä taitaa molempien käsien käytön tasavertaisesti. Tämänkaltaiselle henkilölle on samantekevää kirjoittaako hän oikealla tai vasemmalla kädellä. Tätä kutsutaan ambidekstriaksi. Tätä ilmiötä voidaan selittää aivopuoliskojen tehtävän jaolla, mutta käsien hienomotoriikkaa on mahdollista parantaa myös harjoittelulla. (Möller 2017.)

6.4.2 Molempikäisyyteen harjoittelu

Motoriset taidot ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Motoriset toiminnot ovat jaettu kahteen kategoriaan: karkeisiin sekä hienomotorisiin liikkeisiin ja taitoihin. Karkeamotorisiin taitoihin luetellaan esimerkiksi suurten lihasten työt, käsivarsien ja jalkojen liikkeeseen. Hienomotorisiin taitoihin puolestaan luetaan pienten lihasten liikkeet sekä toiminnot, kuten taiteilijoiden käden hienomotoriset liikkeet piirtäessä ja kirjoittaessa. Molemmat ovat arkemme kannalta yhtä tärkeitä. Hienomotoristisia taitoja hiotaan lapsesta saakka, jolloin käden hallitsevuuskin yleensä määrittyy. Tämä hienomotoriikka ei automaattisesti siirry kädestä toiseen ongelmitta, vaan se pitää opettaa uudelleen ei-hallitsevalle kädelle.

Omaehtainen hienomotoriikan harjoittelu alkoi yksinkertaisesti vain piirtelyllä ja kokeilemalla, mitä vasemmalla kädelläni sain aikaan. Harjoitin kättäni piirtonäytön sekä muiden digitaalisten välineiden avulla, ja keksin itselleni rohkean tavan piirtää vasemmalla kädelläni enemmän. Kehitin vuoden 2019 lopulla jouluksi haasteen, jonka nimesin "Leftcemberiksi". Haaste on peräisin internetistä, joka toteutetaan pääsääntöisesti lokakuussa. On esimerkiksi "catober", jolloin taiteilijoiden tulee piirtää kissa-aiheisia kuvia jokaisena päivänä lokakuun ajan. Lokakuun (oct-ober) etuliite siis vaihdetaan piirtohaasteen mukaisesti. Leftcember seuraa tämän tunnetun haasteen mallia, jolloin piirrän vasemmalla kädellä jokaisena päivänä joulukuun ajan. Leftcember auttoi minua pysymään motivoituneena ja harjoittelemaan joka päivä. Olin myös päättänyt, että julkaisisin leftcemberin piirrustukset internetissä. Seurasin työni kehittymistä ja sitä, kuinka vasen käsi alkoi tottua hienompiin liikeratoihin kuukauden aikana. Vuoden vaihtuessa pystyin jo tekemään isompaa ja tarkempaa jälkeä. Ilman laatimaani leftcemberiä prosessi olisi ollut varmasti hitaampaa sekä hankalampaa.

6.4.3 Mielen voima

Menetettyäni oikean käden hienomotoriikan, henkinen hyvinvointini on ollut koetuksella. Piirtämisen uudelleen oppiminen ei-hallitsevalla kädellä on ollut pitkä prosessi. Käsi on taiteilijalle tärkeä työkalu ja suuri osa heidän identiteettiä. Ymmärsin oman käteni tärkeyden vasta, kun menetin piirtämiseen tärkeän hienomotoriikan. Suhtauduin lopulta tilanteeseen aivan kuin aloitteleva taiteilija, joka vasta tutustui taiteeseen. Aloitin perinteisistä muodoista ja pidin hauskaa piirrosten kanssa. Hauskanpito osoittautui erityisen tärkeäksi, sillä onnistuin luomaan harjoitteluista helpottavia tilanteita.

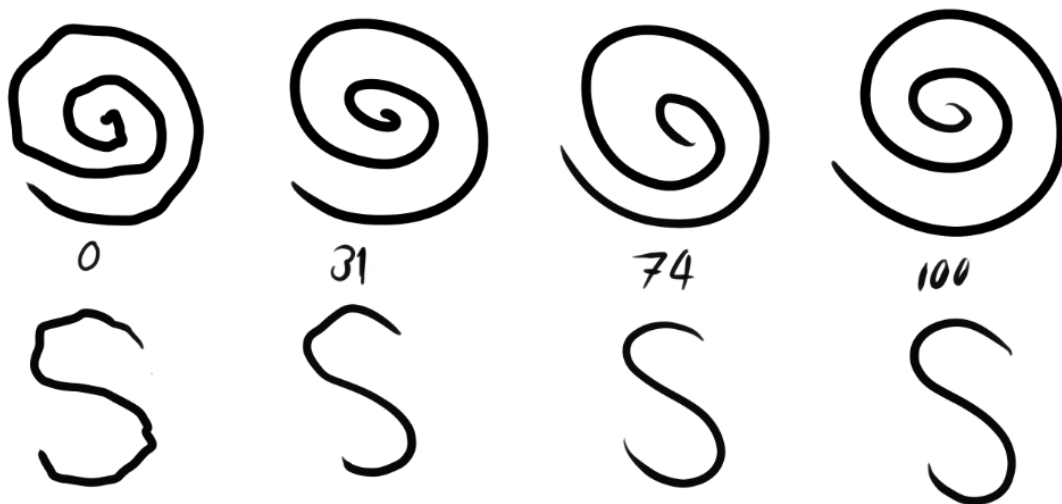
6.4.4 Digitaaliset apuvälineet

Nykyään taideohjelmat ovat mukautuneet erilaisten ihmisten tarpeiden mukaisiksi. Kehitys näillä alustoilla ja välineillä on nopeaa, ja hienomotoriikan parantamiseen on nykyään paljon erilaisia vaihtoehtoja sekä mahdollisuuksia. Anonyymi kirjoittaja ET-lehdessä kertookin, kuinka mobiililustat ovat hienomotoriikan toiminnan harjoitukseen loistavia apuvälineitä. (ET 2019.)

Kosketusnäyttölaitteet mahdollistavat hienomotoriikan harjoittamista erilaisine mobiilisovelluksineen. Hienomotoriikkapelejä sekä -sovelluksia voi hakea laitteille Google Playsta tai App Storesta.

Piirto-ohjelmiin sisältyy yleensä myös vakaaja (stabilizer). Vakaaja vakauttaa piirto-ohjelmassa tuotettua jälkeä ja hidastaa osoittimen nopeutta, jolloin värinä, epävakaas tai muuten pienet nytkähdykset eivät rekisteröidy työn tulokseen. Jokaisessa piirto-ohjelmassa on oma vakaajansa, ja niiden merkinnät ja ominaisuudet lasketaan eri tavalla. Esimerkiksi Clip Studio Paint -ohjelma mittaa tasoituksen määrän välillä 0–100 %, mutta Paint Tool SAI määrittelee vakaajan vahvuuden välillä 0–15. Paint Tool SAI sisältää myös erillisen slow-vaihtoehdon jossa on seitsemän vahvuutta, joka hidastaa piirto-ohjelman rekisteröityä jälkeä entisestään.

Allaolevan esimerkistä voimme nähdä esimerkin Clip Studio Paintin vakaajasta, jossa on kuvattu vakaajan ääripäitä vahvuuksista 0:sta % 100:aan % (KUVA 2). Vakaaja auttaa hienomotoriikan kanssa, sekä tekee jäljestä miellyttävämpää, ja myös nostattaa taiteilijan itsetuntoa ei-hallitsevan käden harjoittamisessa.



KUVA 6. Vakaajan eri voimakkuuksien erot Clip Studio Paintilla.

6.5 Elämä kivun kanssa

Tähän päivään saakka minulla ei ole tietoa, mikä kivun oikeasti aiheutti. Oliko se aiemmin mainittu carpal boss? Vai oliko se vain pitkittynyt käden kiputila? Näitä kysymyksiä pohtiessa mietin, olenko saanut tarvittavaa apua?

Arki rannekipupotilaan elämässä on täynnä valintoja, epävarmuutta, lääkärin vastaanottokäyntejä ja avun pyytämistä tavanomaisiin arjen tehtäviin. Rannekivun ollessa vakava, jopa yksinkertainen arjen tehtävä muuttuu mahdottomaksi, kuten esimerkiksi siivoaminen tai tiskaaminen. Jotta käden kunto pysyy hyvänä ja kunnossa, rannekipupotilaan on parasta löytää apua muihin arjen askareihin. Näihin tilanteisiin esimerkiksi robotti-imurit auttavat tekemällä suurimman osan siivoustyötä, johon kuluu aikaa hyvin paljon. Siivous on myös ranteelle raskasta, joka voi aiheuttaa lisää särkyä ja pahentaa ranteen kiputilaa.

Arjen ohessa ei-hallitsevan käden harjoittelu jatkui normaalisti koko ajan harjoittaessa hankalampia liikeratoja ja tapoja luoda taidetta. Työnteko hiljalleen alkoi onnistua harjoittelun ja keskittymisen myötä. Vaikka kädestä ei tulisi koskaan hallitsevan käden vertaista, on mahdollista harjoittaa sitä siihen asti, jotta se vastaisi koulutöiden ja työnkuvan odotuksia. Ei-hallitseva käsi voi tukea hallitsevaa kättä onnistuneesti ja jättää hankalia osioita hallitsevalle kädelle tehtäväksi. Tällöin työnteko onnistuisi, vaikkakin hitaasti käden harjoittellessa uutta liikerataa.

Ajoittain ei-hallitseva käsi oli tarpeeksi vakaa tekemään koulutöitä, mutta se ei toiminut toivotulla tavalla. Koulutöihin tarvittava nopeus sekä työtahti oli käden kunnolle haastava, minkä tasolle toissijaista kättä oli hankala saada ilman vuosien mittaista jokapäiväistä harjoittelua. Vaikka työnteko koulussa olisikin opettajien kanssa sovittu etenevän hitaammin, saattoi tukipalvelut painostaa käsipotilasta ja aiheuttaa monimuotoista ahdistusta sekä henkistä pahoinvointia.

Henkinen hyvinvointi on yläraajakipupotilaan elämässä läsnä kaikessa niin kuin käden kipukin. Kyvyttömyys tehdä mitä haluaa ja täytyy, muuttaa avun hakemisen turhauttavaksi ja masentavaksi. Kun kyky tehdä ja olla itsenäinen katoaa, katoaa myös itsevarmuus ja yrittämisen halu. Kipu vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin negatiivisesti, jolloin on mahdollista sairastua mielenterveysongelmiin kuten esimerkiksi masennukseen. On siis tärkeää pitää yllä hyvää mielialaa ja pyrkiä löytämään keinoja, joilla pärjää kipukäden kanssa.

Psykologi- ja terapiakäynnit ovat tuoneet suurta apua jokapäiväiseen elämään kivun kanssa. Heidän kanssaan keskustellessa tuli ilmi ideoita, miten ja mitä tehdä parantumisen ohessa. Yksi näistä läpikäytävistä asioista on myös, kuinka paljon itsensä kuunteleminen vaikuttaa mielentilaan. Tämä ajatusmaailma ja suunta on käsiptilalle tarpeellinen, sillä anteeksiantavuus itseään kohden antaa myös voimia ei-hallitsevan käden harjoittamiseen.

Ei-hallitsevan käden harjoitus on työläs prosessi. Harjoittelu vie aikaa, voimia ja pitää osata olla pitkäjänteinen. Käden kanssa on suotavaa olla kärsivällinen. Mutta mitä jos motivaatio ei riitä? Motivaatio on harjoitteluprosessin yksi tärkeimmistä kulmakivistä. Motivaation puute estää hyödyllisen harjoittelun ja hankaloittaa sen aloitusta, tai saattaa keskeyttää harjoittelutyön kokonaan. Motivaatiota pystyy pitämään yllä useilla tavoilla muun muassa tutkimalla mikä toimii itselleen parhaiten. Tiensuu kertoo blogitekstissään, että motivaatioita, sekä motivoitumistapoja on useita, kuten sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Tiensuun mukaan, sisäinen motivaatio on ihmisen sisältä tulevia tunnetiloja, jotka mittaavat asian tärkeyttä ja arvoa korostavaa työnkuvaa, sekä luo mielenkiintoa tehtävään työhön pitäen ihmisen motivaation yllä. Ulkoinen motivaatio on taas ympäristön vaikuttamaa motivaatiota, jossa tärkein on työn jälkeinen palkinto, maine tai raha. Tämä eroaa sisäisestä motivaatiosta niin, ettei tekeminen ole motivoiva tekijä, ja ulkoisella motivaatiolla voi olla negatiivisia vaikutuksia, kuten ahdistusta ja negatiivisia tunteita. Jokainen motivoitumistapa, sekä motivaation pitotapa toimii eri lailla jokaisella ihmisellä. Yksi tapa ei saata toimia kaikille, joten on tärkeää tulkita itseään ja ymmärtää miten oma keho sekä mieli toimii sopivan motivoititavan löytymiseksi. (Voimapuu 2017.) Sopivan motivoititavan löytyessä, sen voi soveltaa harjoittelun tueksi, mikä auttaa pääsemään lähemmäksi päämäärää, ambidekstriaa.

6.6 Miten ranneaurion olisi voinut ennaltaehkäistä?

Ranneaurion olisi voinut mahdollisesti välttää, jos olisi ollut tietoa, kuinka ylläpitää ranteen fyysistä kuntoa verryttelyn ja ergonomian avulla. Tämä tieto piti itse löytää internetin kautta ja vasta, kun oireet alkoivat ja käden hoito alkoi olla myöhäistä. Kerätty tieto ei ollut turhaa, sillä aiheesta voi opettaa ja informoida muita ihmisiä ranteen rasitussairauksien piilevistä vaaroista.

6.6.1 Taukojen ja verryttelyn tärkeys

Verryttely ja tauot ovat käden kunnon kannalta hyvin tärkeitä taiteen ollessa työ tai harrastus. Mitä enemmän käyttää, sitä tärkeämpää on pitää taukoja. Kun on kokenut jo käden särkyä ja rasittumisesta aiheutunutta käden vaurioitumista, verryttely saattaa tuntua turhalta ja hyödyttömältä. Verryttelyn tulos harvoin näkyy heti, kun aloittaa hoito- sekä ylläpitoprosessin. Monelta fysioterapeutilta voi kuulla, että prosessi on hidasta ja tarvitsee sinnikkyyttä pysyäksään omassa verryttely- sekä taukoaikataulussa, jotta siitä olisi hyötyä.

Rutiinisoituminen ja sen opettelu on haaste, joka ei ole helppo suorittaa. Piirtämisestä erossa pysyminen on haastavaa. Verryttely ja tauot voivat olla hyvin pitkäväteisiä, eikä niitä tämän vuoksi haluaisi tehdä. Halu jatkaa työtä ja houkutus jättäytyä tylsistä verryttelyistä ja tauoista usein vie voiton, mikä lisää rasitusvaurion riskiä. Ajatukset olisivatkin hyvä ohjata muualle verryttelyn ohessa. Verryttelyn viereen voi ottaa esimerkiksi jotain hauskaa katseltavaa, jotta näihin jaksaa keskittyä. Hyvin paljon apua tulee esimerkiksi yksinkertaisista peleistä, joita voi pelata ei-hallitsevalla kädellä. Mobiilipelit tarjoavat myös virikkeellistä oheistoimintaa taukojen pitämistä varten. Säännöllisen harjoittelun avuksi on myös tarjolla hyödyllisiä taukosovelluksia, joita voi säätää itsellensä sopiviksi. Tällaisia taukomahdollisuuksia tarjoaa myös tietokoneelle esimerkiksi Selkäliitto ja Workrave. Selkäliiton tarjoama jumppataukomuistutus toimii sähköpostin avulla, jolloin jumppamuistutus tulee sähköpostin kautta tiettyyn kellonaikaan, joka kehottaa pitämään tauon töiden ohessa. Jumppaviestissä on myös päivittäin vaihtuva jumppaohje, jonka voi halutessaan suorittaa. Tämä palvelu on ilmainen ja helppo niille, jotka haluavat yksinkertaista apua arkeen. (Selkäliitto.)

Käyttäjän halutessa enemmän mukautusta ja vaihtoehtoja taukomuistutukselleen, sovelluspohjaiset muistutusohjelmat tarjoavat suuremman skaalan muokkausvaihtoehtoja. Workrave on kehittänyt tietokonesovelluksen, jolla kykenee mukauttamaan omaa taukokokemustaan. Leppänen ohjaistaa sovelluksen asennuksesta blogitekstissään. Leppäsen mukaan sovellus ehdottaa myös milloin kannattaisi sulkea tietokone kokonaan. Tauot voi määrittellä ovatko ne lyhyitä tai pitkiä. (Leppänen 2014.)

6.6.2 Levottomat kädet

Moni ihminen saattaa kärsiä levottomista käsistä, ja niiden kanssa oleminen haastaa sekä mieltä että ranteita. Käsien levottomuus aiheuttaa hermostuneisuutta ja jopa ahdistuneisuutta, kun käsillä

ei ole mitään tekemistä. Huomiokykykin saattaa kärsiä ja monelle esimerkiksi piirtäminen on tapa keskittyä muun muassa oppitunneilla. Kädet vaativat siis miltei jatkuvaa stimulointia tavalla tai toisella.

Vaikka piirtäminen on ollut erityinen keino auttaa käsien levottomuutta, rasittaa tämä käsiä. Välttääkseen käsien yllirasittumista, pitää etsiä muita keinoja stimuloida käsiä. Yksinkertaiset, ei-hallinnoivan käden pelattavat mobiilipelit ovat hyödyllisiä ja toimivia vaihtoehtoja. Ongelmaan auttavat myös niin kutsutut fidget-välineet. Fidget-välineet ovat leluja, jotka ovat tehty lievittämään stressiä sekä parantamaan keskittymistä. Fidget-välineitä käyttävät usein lapset ja nuoret, joilla on ongelmaa keskittymisen kanssa.

Fidget-välineet nousivat suosioon vuonna 2016, kun yhdysvaltalainen talouslehti Forbes kirjoitti fidget spinnereistä, eli pyörittimestä. Fidget-välineitä on kehitetty sen jälkeen erilaisia, esimerkiksi fidget cube, eli stressinoppa, joka sisältää monia erilaisia nappeja ja rullia, joita näpertää, kun haluaa käsille jotain tekemistä. Fidget-välineiden toimivuus on kuitenkin yksilöllistä, kuten lifestyle-sivuston Roinanen mainitsee blogitekstissään välineiden, varsinkin pyörittimien, tuovan joillekin jopa lisää haasteita keskittymisen kanssa. (Roinanen 2017.) Stressinopat ovat fidget-välineiden kannalta monipuolisemmat kuin pyörittimet, joten niistä voi olla myös enemmän apua. Vaikka kaikenlaisia fidget-välineitä ja mobiilisovelluksia on saatavilla keskittymisen ja levottomuuden helpottamiseksi, lepo käsille on silti yksi parhaimmista tavoista hoitaa niitä. Lepo on asia, joka tulee helposti laiminlyötyä kiirellisen elämän ja työn takia.

7 KYSELYTUTKIMUS

Taiteilijan käden ollessa tälle tärkeä työkalu, on meille ollut luontaisesti tärkeää selvittää eri ihmisten tottumuksia ranteen fyysisen kunnon ylläpitämiseksi. Saadaksemme tutkimuskysymykselle olennaista ja tarpeellista tietoa, teimme kyselytutkimuksen. Kysely suunnattiin sekä harrastaville että työtä tekeville taiteilijoille ikään katsomatta.

7.1 Kyselyn idea ja tarkoitus

Ensimmäiseksi kysyimme itseltämme, mihin toivoisimme saavamme vastauksia. Minkälaiset tutkimuskyselyn kysymykset olisivat keskeisiä ja auttaisivat meitä tässä tutkimuksessa. Kyselytutkimuksen tulokset ovat auttaneet meitä saamaan paremman ymmärryksen erilaisten taiteilijoiden näkökulmista sekä tottumuksista. Tutkimus on auttanut meitä sisäistämään venyttelyn sekä verryttelyn realistista esiintymistä taiteilijoiden keskuudessa. Tulokset ovat tuoneet mukanaan positiivisia yllätyksiä, ja myös huolta taiteilijoiden puolesta.

7.2 Kyselyn toteutus

Kyselytutkimuksen olisi voinut hioa entistä paremmaksi, mutta koimme kyselyn laadun olevan riittävä kohderyhmäämme varten – mahdollisimman nopeatempoinen sekä helppo kyselyn osallistujalle. Tätä käsitelimme laajemmin kolmannessa kappaleessa.

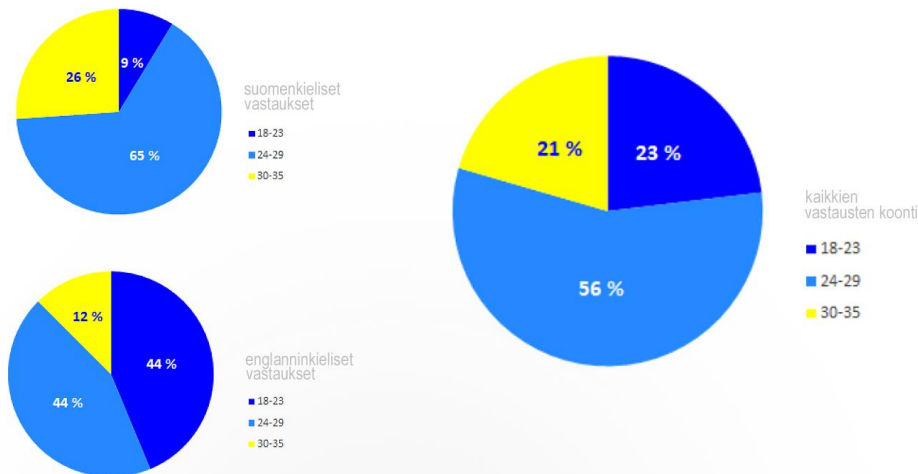
Kyselytutkimukseen pystyi vastaamaan suomeksi, englanniksi ja ruotsiksi. Google Formsillä avulla muotoiltu kysely tehtiin kolmeen eri otteeseen, joiden kaikkien linkit liitettiin Carrd.co -sivuston avulla tehtyyn virtuaaliseen korttiin. Tässä kortissa näkyi kyselytutkimuksen saateteksti, joka kirjoitettiin vain englanniksi. Saatetekstin alla oli erilliset linkit jokaiseen kyselytutkimukseen kyselytutkimuksen kielellä. Kyselyn kortin linkki jaettiin koulun sähköpostin kautta kaikille alan opiskelijoille sekä linkkiä jaettiin taitelijakavereille, jotka ystävällisesti jakoivat kyselyä eteenpäin. Google Forms toimi ennalta-arvaamattoman hyvin kyselyn kannalta. Suurimpana ongelmana koimme sen, miten Googlen tarjoaman palvelun avulla tehtäviin kyselyihin ei voinut sisältää valintaa vaihtaa kieltä. Olisimme alun perin toivoneet, vain yhtä linkkiä monikielistä kyselyä varten.

Saatetekstille olisi ollut hyvä sisältää myös erillinen osio jokaisen kielen osalta erikseen, mutta tälle emme löytäneet mitään helposti toteutettavaa keinoa. Selasimme useita erilaisia vaihtoehtoja Google Formsille, joiden huomasimme kaikki olevan maksullisia tai muuten tarpeettoman hankalia. Päätimme tällöin tehdä jokaiselle kielelle erilliset kyselyt, jotka linkattaisiin yhteisessä Carrd-kortissa.

7.3 Kyselyn vastaukset

Kyselytutkimukseen vastasi 39 henkilöä, joista 23 oli suomenkielisiä ja 16 englanninkielisiä. Ruotsinkieliseen kyselytutkimukseen ei tullut ainuttakaan vastausta. Näistä osallistujien vastauksista teimme koosteen, jonka käymme läpi tässä kappaleessa.

1. Kuinka vanha olet?

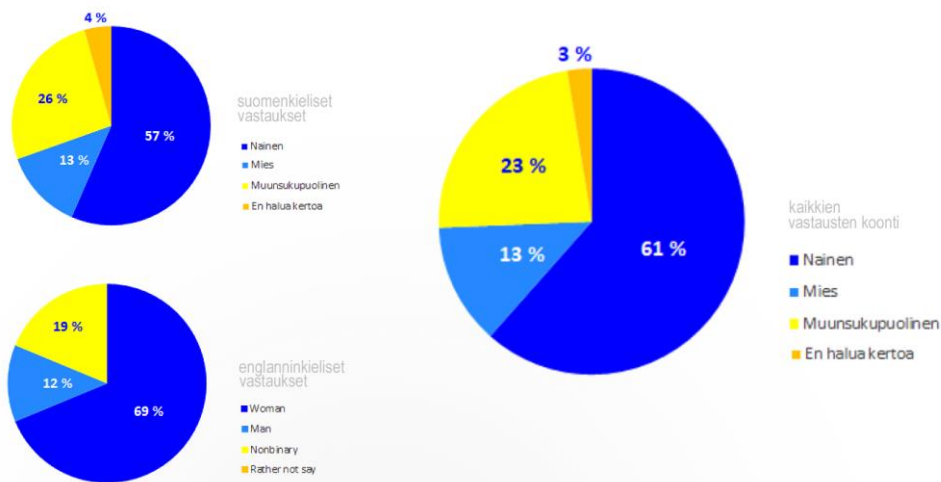


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 7. Kuinka vanha olet?

Ensimmäisen kysymyksen kohdalla tiedustelimme osallistujien ikähaarukka, jonka tulokset olivat odotettavissa. Enemmistö sijaitsee 24–29 ikäisten joukossa, jonka voimme spekuloida olevan suurimmalta osin koulun sähköpostiin reagoivaa yleisöä. Kyselyn ikävaihtoehdot liikkuvat 12-vuotiaasta 60-vuotiaaseen asti.

2. Mikä on sukupuolesi?

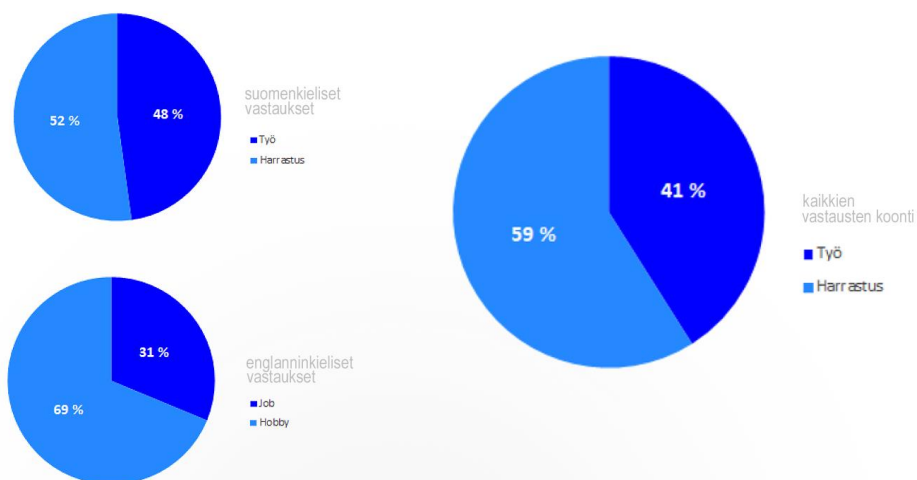


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 8. Mikä on sukupuolesi?

Seuraavaksi kysimme vastaajien sukupuolta. Tällä kysymyksellä ei meidän puolestamme ole suurempaa merkitystä ottaen huomioon, miten sukupuoliella ei ole tutkielman kysymyksen kannalta suurempaa vaikutusta. Ihmisten sukupuoli-identiteetistä ollessa niin laaja, oli tämän rajoittaminen hiukan hankalaa kyselyn kannalta. Nykynuoriso kokee sukupuoli-identiteettinsä hyvin tärkeäksi, joten emme halunneet kenenkään osallistujan kokevansa olevan ulkopuolinen pienissäkään määrin. Annoimme loppujen lopuksi neljä vaihtoehtoa, joista yksi antaisi mahdollisuuden olla vastaamatta kysymykseen ollenkaan. Koimme tämän olevan hyvä vaihtoehto, huomioiden sen, ettei kysely keskity sukupuoli-identiteetteihin taikka sukupuoleen.

3. Onko taide sinulle työ vai harrastus?

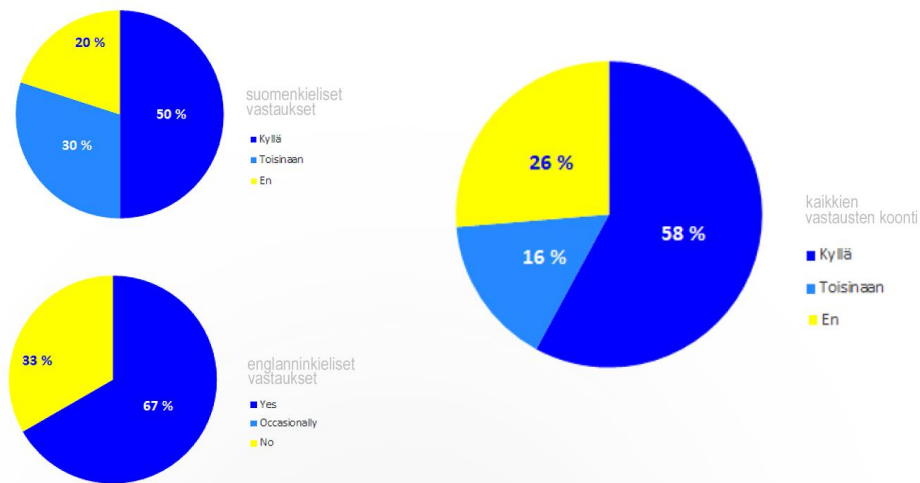


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 9. Onko taide sinulle työ vai harrastus?

Enemmistö totesi tuottavansa taidetta harrastusmielessä. Vastauksista näemme, miten melkein puolet osallistujista tekee taidetta työkseen. Näiden taiteilijoiden voimme olettaa olevan vanhimpien vastaajien joukossa. Englanninkielisen kyselyn vastauksissa on kuitenkin merkittävämpi ero työn ja harrastuksen välillä, joka voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että moni ei miellä taiteiluaan kokopäivätyöksi. Hyvin usea harrastaja tekee taidetta harrastusmielessä, mutta saattaa hyvin tehdä muutamia tilaustöitä sivussa. Moni taiteilija pitää pientä tilaustyöikkunaa auki, milloin he ottavat vastaan tilaustöitä asiakkailta. Nämä taiteilijat saattavat työskennellä muualla pääosin, jolloin he enemmän harrastavat taidetta, mutta se ei estä heitä ottamaan tilaustöitä vastaan niitä haluavilta.

4. Käytätkö ergonomisuutta edistäviä tuotteita?

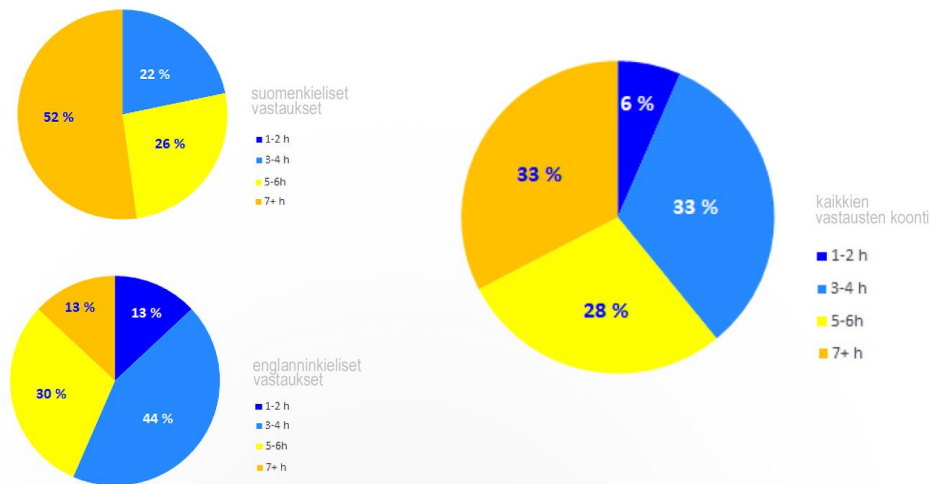


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 10. Käytätkö ergonomisuutta edistäviä tuotteita?

Ergonomisia tuotteita käyttää yllättävän moni – vakituisesti taikka muutoin säännöllisesti. Kyseiseen kysymykseen osallistuja pystyi kirjoittamaan mahdollisista ergonomisista tuotteista. Näihin tuotteisiin sisältyi muun muassa kompressiokäsineet, rannetuki, ergonominen hiiri sekä kyynärtuet. Osallistujien listaamat tuotteet voidaan ryhmitellä erilaisiin ryhmiin näiden käyttötarkoituksen mukaan, joista osallistujille tunnetuin on rannetuki. Rannetuki on internetin taiteilijoiden keskuudessa hyvin tunnettu tuote, jota kehuaan hyvin positiiviseen sävyyn. Tämän internetin tuomien suosituksien voidaan olettaa olevan suuri osa ihmisten ostospäätöstä.

5. Miten pitkään olet piirtänyt yhtä soittoa pisimillään?

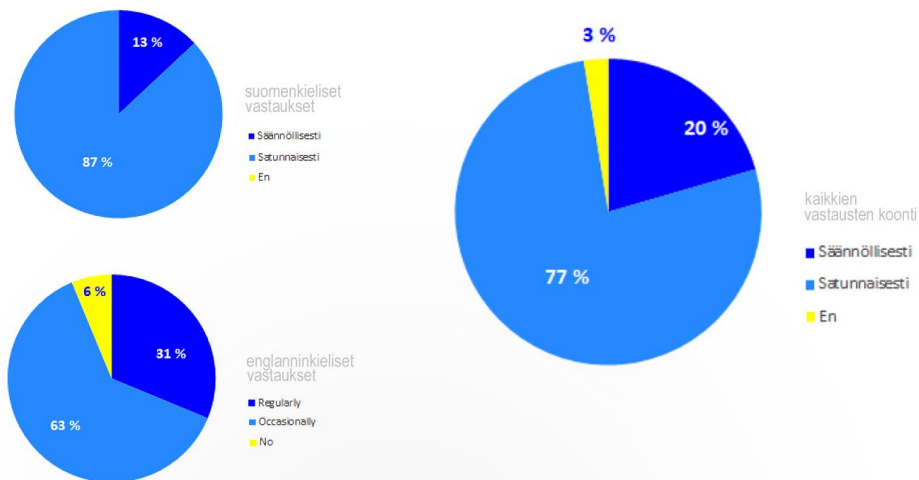


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 11. Miten pitkään olet piirtänyt yhtä soittoa pisimillään?

Tämän kysymyksen kohdalla huomaamme, että suomalaiset vastaukset ovat kertyneet pääosin toiseen ääripäähän. Yli puolet suomalaisista kyselyyn vastanneista piirtää seitsemän tuntia yhdellä istumalla, kun taas enemmistö englantia puhuvista väittää piirtävänsä enimmäkseen kolmesta neljään tuntia yhtäjaksoisesti. Tämä yhtäjaksoisesti piirtävä taiteilijaryhmä herättää huolta. Sisältävätkö he tähän työmäärään taukojen pitämisen vai onko aika-arvio puhdasta työskentelemistä vailla lepoa sekä venyttelyä? 14. kysymyksen tasaiset tulokset antavat luvan olettaa, että muutama näistä uhkarohkeista taiteilijoista ei pidä taukoa pitkän työskentelyajan yhteydessä, minkä tiedämme olevan riskialtista. Ranteen yllirasittumisen riski kasvaa sitä myötä, mitä pitempään rannetta altistaa toistuville liikkeille ilman tarpeellista lepoa.

6. Pidätkö taukoja pitempien työjaksojen aikana?

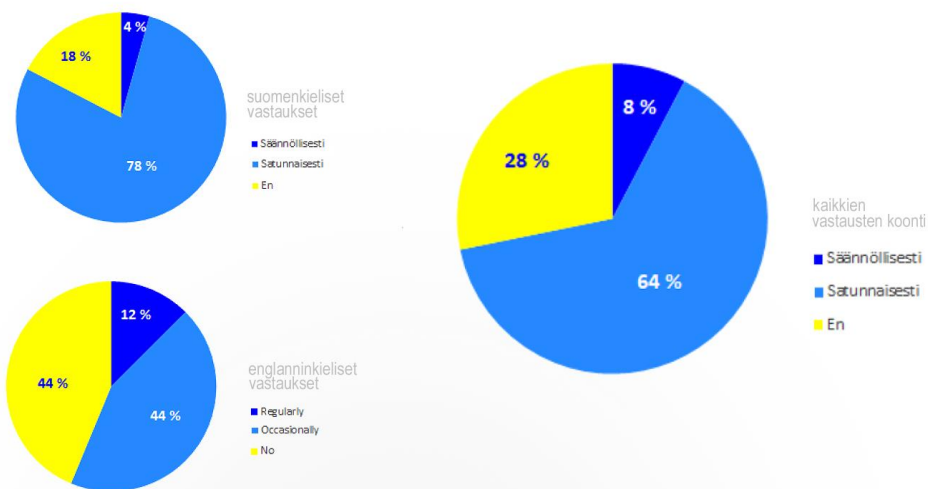


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 12. Pidätkö taukoja pitempien työjaksojen aikana?

Murskaava enemmistö kertoo pitävänsä taukoja satunnaisesti työskentelyn ohessa. Vain yksittäinen kyselyyn osallistuja ei pidä minkään muotoista taukoa taiteilemisen sivussa. Satunnainen tauko on piirtotyöhön parempi kuin ei mitään, mutta säännöllisyys varmistaisi taukojen rutinoitumisen. Säännöllisten taukojen normalisointi ja rutiinointi on prosessi, joka käytiin läpi kappaleessa 6.6.1.

7. Verrytteletkö rannettasi?

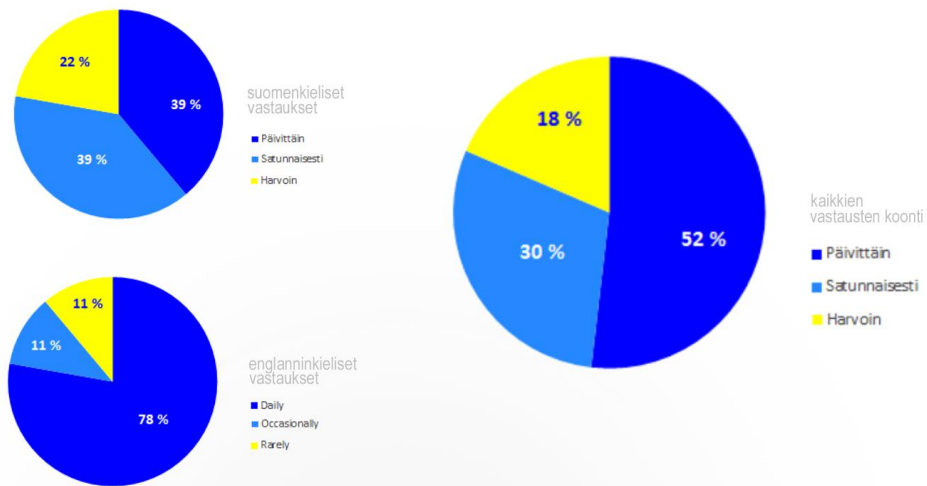


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 13. Verrytteletkö rannettasi?

Enemmistö verryttelee ranteitaan satunnaisesti. Verratessamme suomenkielisiä tuloksia englanninkielisiin, näemmä selvän eron verryttelijöiden määrässä. Suomalaiset taiteilijat venyttelevät ranteitaan selvästi enemmän, mikä voi olla sattumanvaraista taikka kulttuuriperäinen seuraus. Saadaksemme paremman arvion eri maiden välisestä eroista, tarvitsemme laajemman tutkimuskyselyn useampine vastauksineen.

8. Kuinka usein sanoisit vertyteleväsi käyttäsi?

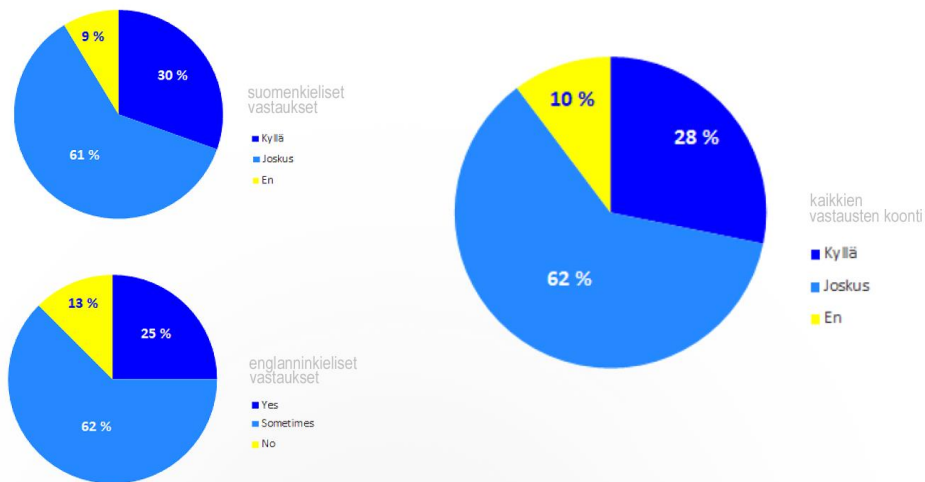


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 14. Kuinka usein sanoisit vertyteleväsi käyttäsi?

Kahdeksannen kysymyksen kohdalla kysimme, kuinka usein vastaajat venyttelevät ranteitaan. Voimme onneksemme sanoa, että valtaosa vastaajista vertytelee käsiään joko päivittäin tai satunnaisesti. Suomalaisten keskuudessa päivittäinen venyttely ei ole yhtä suurta verrattuna englanninkielisen kyselyn tuloksiin.

9. Oletko kokenut rannekipua työskentelyn ohessa?

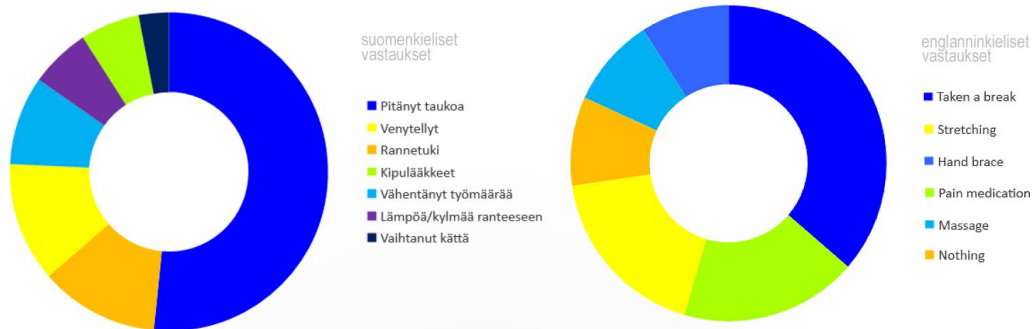


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 15. Oletko kokenut rannekipua työskentelyn ohessa?

Kymmenen prosenttia vastanneista ei ole kokenut minkäänlaista särkyä ranteissaan. Enemmistö myöntää kokevansa rannekipua, mikä on hälyttävää. Särky on kehon tapa pyytää lopettamaan kipua aiheuttava aktiviteetti, ja jo tähän tilanteeseen pääseminen voi olla merkki hankalammasta yllirasituksesta.

10. Jos vastasit edelliseen kysymykseen myönteisesti, oletko tehnyt asian eteen mitään?

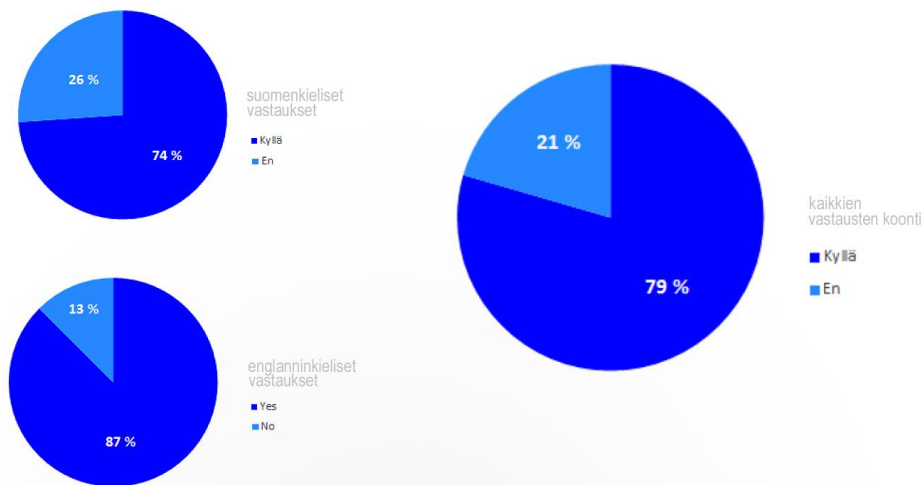


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 16. Jos vastasit edelliseen kysymykseen myönteisesti, oletko tehnyt asian eteen mitään?

Enemmistö on yksinkertaisesti pitänyt taukoa, mutta muitakin hoitokeinoja on lueteltu, kuten muun muassa kipulääkkeet, sekä rannetuen käyttö. Muutama on venytellyt kättä, tai käyttänyt lämpömenetelmiä, jossa lämpöä taikka kylmää erittävä tuote asetetaan ranteen ympärille. Osa vastaajista ovat hieroneet rannettaan. Vastauksissa tuli esille myös työkäden vaihdosta hallitsevalta ei-hallitsevaan. Ambidekstriin oppiminen voisi hyödyttää monella eri tavalla taiteilijan elämää sekä työskentelyä ja auttaisi välttymään yllätykseltä. Kuten mainittu kappaleessa 6.4, jossa puhutaan ambidekstriasta ja sen opettelusta, on ambidekstriin oppiminen mahdollista.

11. Tunnetko ketään, jolla on käsi epäkunnossa yllirasituksen seurauksena?

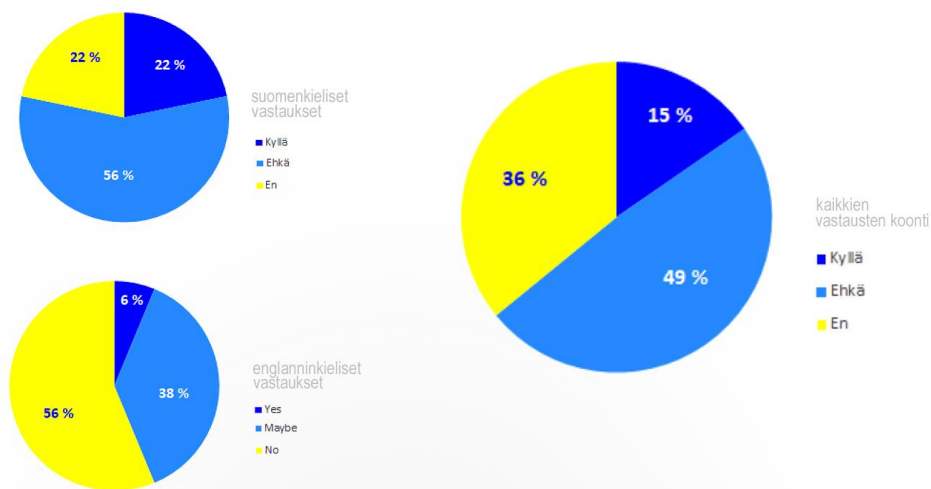


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 1. Tunnetko ketään, jolla on käsi epäkunnossa yllirasituksen seurauksena?

Enemmistö tuntee jonkun, jolla on käsi epäkunnossa yllirasituksen takia. Tämä on todella huolestuttavaa taiteilijoiden ranteen kunnon ja yleisen terveyden kannalta. Moni taiteilijapiirien ihminen kärsii siis kivuista, jolloin se on noussut yleiseksi vaivaksi, vaikkei siitä osata kertoa, kuinka tärkeää on välttää kipuja tai yllirasitusta taideympäristössä. Tästä voikin kysyä, miksei tästä aiheesta puhuta esimerkiksi taidekouluissa? Tästä puhumme enemmän kappaleessa 7.4.3.

12. Tiedätkö mistä hakea apua ranteen yllirasitukseen?

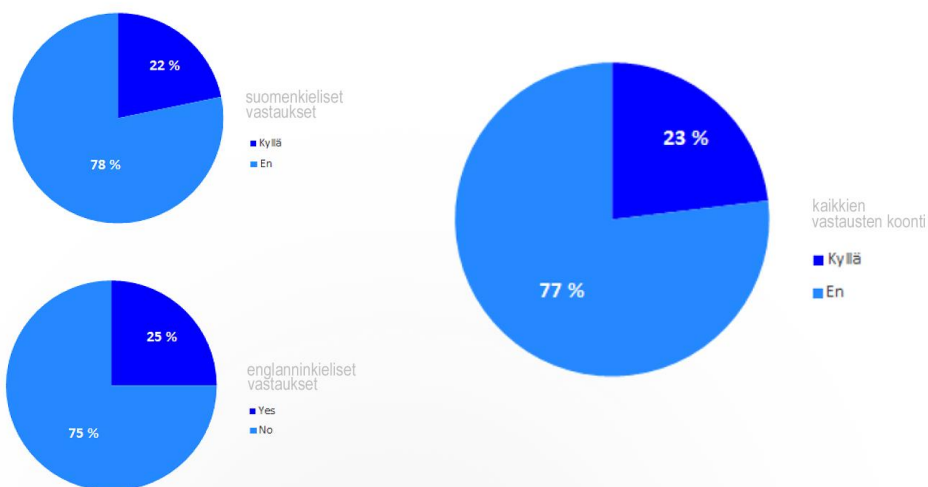


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 2. Tiedätkö mistä hakea apua ranteen yllirasitukseen?

Yllättäen harvat tietävät varmuudella, mistä hakea apua käden toiminnallisiin haasteisiin. Suomalaiset vaikuttavat tietoisemmilta hoidon hausta verrattuna englanninkielisiin vastauksiin, minkä voimme spekuloida johtuvan kulttuurisista eroista.

13. Oletko koskaan joutunut hakemaan apua ranteen yllirasituksen takia?

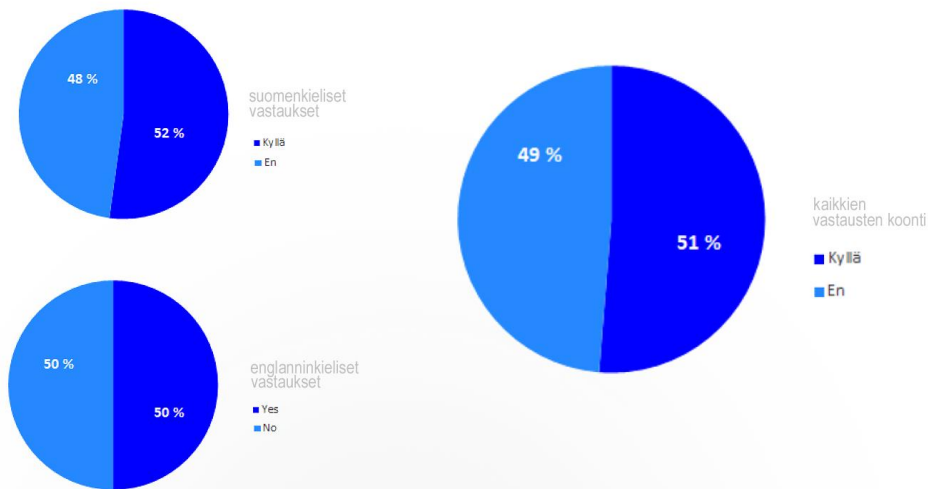


Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 19. Oletko koskaan joutunut hakemaan apua ranteen yllirasituksen takia?

Vastaajia 23% ilmoitti että heillä on kokemusta sosiaalipalveluiden kanssa ranteen yllirasituksen seurauksena. Koska moni tuntee ihmisiä, joilla on käsivaivoja tai omaavat itse kipuja, tämä pistää miettimään, että miksi apua hakeneita on niin vähän? Kyseessä voi olla, että kipu on sen verran lievä, että henkilö on päätellyt, ettei hän tarvitse ammattilaisen apua. Tämä ajatusmaailma voi kuitenkin olla vaarallista, sillä yllirasituksen oireet pahenevat kerta kerralta, eikä ihminen saata edes huomata, että kipua esiintyy useammin tai se on kovempaa. Ihmiset saattavat suoraan sanoen myös laiminlyödä tietoutta riskistä, mikä tulee ranteen kivun kanssa. Varsinkin suomalainen kulttuuri saattaa vaikuttaa suomalaisiin taiteilijoihin siten, että luullaan pärjäävänsä itse, eikä tarvetta avulle ole.

14. Oletko tietoinen mahdollisista ranteen yllirasituksen seurauksista?



Tutkimuskysely 2022 Taiteilijoiden käden hoito / Artists' hand and wrist health.

KUVA 20. Oletko tietoinen mahdollisista ranteen yllirasituksen seurauksista?

Ranteen yllirasituksen seuraukset ovat välillä todella epäselviä, ja monet eivät tiedä millaisia seurauksia yllirasituksella on. Halusimme tietää tarkalleen, kuinka ihmiset tiedostavat näitä seurauksia. Suomen- sekä englanninkielisen kyselyn vastaukset olivat keskimäärin hyvin samanlaiset. Kummankin kyselyn tulosten perusteella oli kuitenkin selvää, että hälyttävän moni ei tiennyt yllirasituksen seurauksista.

Viimeisen kysymyksen kohdalla halusimme tutkia ihmisten yleistä yleissivistystä erilaisten sairauksien suhteen, johon pyysimme erikseen listausta kaikista osallistujien tietämistä mahdollisista yllirasituksen vaivoista. Taiteilijoiden keskuudessa nousi selvästi rannekanavaoireyhtymä, jonka koemme olevan internetin ansioista hyvin tunnettu. Artistit usein varoittavat rannekanavaoireyhtymästä puhuttaessa ranteen sairauksista muille junioritaiteilijoille. Myös krooninen kipu on noussut esille seuraamuksina käden yllirasituksesta. Osa mainitsee vaivoja kuten ganglio, jännetuppitulehdus sekä niveltulehdus. Carpal boss on mainittu myös, mutta suurimmalta osalta se on vielä tuntematon.

Tutkimuskyselyn lopulla annoimme osallistujille mahdollisuuden kertoa omista kokemuksistaan ranteen rasitussairauksien kanssa. Useat osallistajat, kielestä piittaamatta, kertoivat siitä, miten tärkeää lepo on heidän taideurallaan. Joidenkin vastauksien kohdalla voi tuntea turhautuneisuutta yllirasittuneisuutta kohtaan. Pohjimmillaan taitelijat vain tahtoisivat tuottaa taideteoksia muiden

iloksi sekä ilmaistakseen itseään, mikä on ymmärrettävästi turhauttavaa, kun oma keho ei pysy tahdissa mukana.

7.4 Vastausten pohdintaa

Kyselytutkimuksen osallistujien vastausten ansiosta olemme saaneet paremman käsityksen ranteen yllirasituksen yleisestä tietoisuudesta. Saimme myös tärkeää tietoa taitelijoiden tauko- ja verryttelykulttuurista. Tulemme tässä kappaleessa pohtimaan kyselytutkimuksen vastauksia syvemmin sekä mietimme, mistä ja miten nämä voisivat johtua.

7.4.1 Yleistä spekulointia

Suurimmalle osalle kyselyn vastaajista taide on harrastus. Kyselyn osallistujista 23 % ovat myös 18–23 ikäisiä ja 56 % 24–29 ikäluokkaa. Voisiko nämä nuoremmat vastaajat olla myös niitä taitelijoita, jotka myönsivät piirtävänsä jopa seitsemää tuntia yhtäjaksoisesti? Onko mahdollista, että nuorimmilla ei vielä ole suurempaa kokemusta rannesäryn kanssa ja näin ollen eivät koe rasitussairauksien osuvan omalle kohdalleen? Melkein kaikki vastaajista pitävät taukoja joko satunnaisesti tai säännöllisesti, mutta emme tiedä ovatko nämä satunnaiset tauot tarkoituksenomaisia. Emme siis voi tietää varman päälle, jos taitelija päätti pitää tauon omasta tahdostaan tai jos hänen huomionsa herpaantui työskentelyn puolesta esimerkiksi television taikka muun takia. Voiko tätä satunnaista taukoa tällöin kutsua oikeaksi tauoksi? On totta, että tauon pitämisessä on tärkeintä antaa käden levätä, joten voisi olettaa näiden suunnittelemattomien taukojen olevan hyvästä. Jos tällainen tauko johtuu huomion herpaantumisesta, miten voimme tietää, jos taitelija vain päätyy taiteen tekemisestä johonkin toisenlaiseen, kättä rasittavaan, aktiviteettiin. Säännöllisesti taukoa pitäviä taitelijoita oli 20 %, joiden voimme olettaa tekevän taidetta työhönsä, jolloin he ovat suostuvaisempia pitämään huolta kätensä hyvästä ylläpidosta, tietäessään tämän ollessa hyvin tärkeä työkalu.

Freelancer taitelija on vakituista työsuhdetta vaille oleva työtä tekevä taitelija. Tauot ovat luonnollinen osa työskentelyä. Jokaisen freelancerina toimivan taitelijan tulisi ymmärtää työaikana pidettyjen taukojen sisältyvän työaikaan ja siten myös ansaittuun palkkaan. (Wikipedia 2022.)

Enemmistö, 58 % vastaajista, käyttävät ergonomisuutta edistäviä tuotteita säännöllisesti osana jokapäiväistä arkeaan. Tähän oli tarjottu useita erilaisia vastauksia rannetuesta ergonomiseen hiireen asti. Useat kokivat näiden tuotteiden auttavan joko välttymään rasitukselta tai vähentämään tämän aiheuttamaa särkyä sekä kipua.

Vain murto-osa, 10 %, vastaajistamme ei ole kokenut minkäänlaista rannekipua työskentelyn ohessa. Loput 90 % taiteilijoista kertoi korjaavansa tilanteen joko muun muassa pitämällä taukoa tai venyttelemällä. Osa turvautui särkylääkkeisiin, joka yksistään ei herätä suurempia ajatuksia. Kymmenennessä kysymyksessä voimme nähdä, että kipulääkkeiden määrä eroaa suuresti suomen- sekä englanninkielisten vastausten kohdalla (KUVA 12). Emme tosin tiedä, jatkoivatko nämä yksilöt työntekoa särkylääkkeen otettuaan. Oliko särkylääke vain akuutin kivun lieventäjä tai poistaja ja käden, ranteen yllirasittuminen voi jatkua? Tämänkaltaisten vastauksien kohdalla toivoo voivansa esittää lisäkysymyksiä, jotta voisi asiaan saada parempaa sekä varmempaa tietoa. Kyselystä saisi varmasti parempaa tietoa, jos taitelijoita voisi haastatella, jolloin tilaa väärinymmärryksille sekä tulkinnanvaraisille ongelmakohdille jäisi mahdollisimman vähän tilaa.

Tutkimuskyselyn vastaajista 79 % ilmaisi tuntevansa muita yksilöitä, joilla oli yllirasituksen aiheuttamia ongelmia. Määrä on odotetusta summasta ainakin kaksinkertainen. Muutamat olivat kertoneet tutkimuskyselyn lopussa näistä tuntemistaan ihmisistä, joista yksi vastaus jäi mieleen vahvemmin kuin toiset. Yksi englanninkielisistä vastaajista kertoi, miten hänen tuntemansa ystävänsä oli joutunut lopettamaan piirtämisen kokonaan epäkuntoisen käden vuoksi. Kyseinen ystävä on siis joutunut kokonaan unohtamaan taiteen tekemisen ja siirtymään erilaisiin työtehtäviin.

7.4.2 Kulttuuriset erot

Kyselytutkimuksen vastausten ollessa peräisin suomen- sekä englanninkielisestä kyselystä, voimme olettaa vastausten välillä olevan kulttuurisia eroja. Englanninkielisten vastaajien joukosta ei voi tietää varmuudella, mistä osallistuja on kotoisin. Voimme silti olettaa, että kaikki vastaajat, kielestä riippumatta, ovat hyvin tuttuja internetin kulttuurin kanssa ja ovat jossakin määrin tuttuja länsimaisen sosiaalinenormien sekä asenteiden kanssa.

Suomenkielisen kyselyn osallistujat kertoivat enimmäkseen joko ehkä tai varmuudella tietävänsä mistä hakea apua ranteen yllirasitusta varten. Tämä on jossain määrin odotettavissa, Suomen

sosiaali- ja terveyspalveluiden ollessa parhaiden keskuudessa. Legatum Institutin sivujen mukaan Suomi sijoittuu 14. yleisen kansan terveyden sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden listalla. (Legatum Institute 2021.) Yleinen tietämys ylipäätteen aiheuttamista sairauksista oli myös suomalaisten vastauksissa hieman englanninkielisiä parempaa.

7.4.3 Puutteellinen tietämys ylipäätuksesta

Ylipäätteen vakavuudesta olisi aiheita opettaa jo peruskouluissa. Rasisairaudet eivät rajoitu vain taiteilijoiden käsiin sillä näitä on havaittu ja koettu eri ammattien parissa. Niin kauan, kun työ sisältää toistuvia liikesarjoja, voi kehomme joutua ylipäätteen tilaan. Ihmiset harvemmin etsivät tietoa erilaisista sairauksista, ellei tämä koske heidän omaa elämäntilannetta. Tämä tarkoittaa sitä, että ylipäätteen ollessa niin huomaamaton, voi kuka tahansa päätyä turhauttavan rasisairauden kohteeksi ennen kuin tähän osaa reagoida.

Rasisairauksista ei tarvitsisi kertoa oppilaille sekä opiskelijoille syvästi, tärkeää, että annetaan työkalut näiden ennaltaehkäisemistä varten. Vain se, että kerrotaan toistuvien liikkeiden ynnä muiden aiheuttavan rasisairauksia, joista on hankala parantua, edistää tilannetta suuresti. Jos yksilöt jälkikäteen voisivat aavistaa olevansa ylipäätteen, voivat he mahdollisesti etsiä tästä tiedosta helpommin tunnistessaan tämän ilmiön.

7.4.4 Mahdolliset jatkotutkimukset

Toteutetun kyselytutkimuksen voisi levittää laajemmalle ja näin toteuttaa suuremmalle joukolle. Kysely olisi aiheellista toteuttaa eri maissa omilla kielillään välttääkseen tulkinnanvaraisia ongelmakohtia ja jotta tutkimuksesta saatua tietoa voisi tutkia kyseisen maan kulttuurisen sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden piirissä. Miten paljon maan kulttuuri- ja ympäristö vaikuttaa ihmisten halukkuuteen hakea apua? Entä miten sosiaali- ja terveyspalveluiden asema kyseisessä maassa vaikuttaa? Onko tarjotut palvelut hyviä sekä tarpeeksi edullisia vai saavatko vain hyväosaisimmat tarvitsemaansa apua? Tutkimuskysely ei siis loppujen lopuksi ole niin yksinkertainen, kun päältä näyttäisi vaan sisältää useita erilaisia vaikutteita eri maiden tavoista sekä normeista.

Saadaksemme realistisemman kuvan taukojen sekä verryttelyn tasosta taitelijoiden keskuudessa, pitäisi suorittaa paljon suurempi sekä laajempi kysely, jonka perusteella voisi tarkastella paremmin yleisen tietoisuuden lisäämisen tarpeen. Kyselyn tuloksia olisi myös mielenkiintoista vertailla maakohtaisesti, jotta voisimme saada tietoa kulttuurisista eroista ja spekuloida miten nämä vaikuttavat yksilöiden valintoihin niinkin yksinkertaisen asian suhteen, kun taukojen pitäminen.

7.5 Yhteenveto

Tutkielmaan sisältyvässä tutkimuskyselyssä halusimme pääsääntöisesti saada tietoa taitelijoiden tauko- sekä verryttelytottumuksista. Tutkimuskyselyn toteuttaminen oli hyvin nopea sekä mutkaton tapa saada vastauksia kysymyksiimme. Kyseistä aihetta on tullut harvemmin pohdittua yhtä syvällisesti kuin nyt, jonka ansioista asiaa on voinut nähdä eri valossa. Vasta, kun ongelman juurta tulee mietittyä, voi oikeasti alkaa miettimään tähän mahdollisia ratkaisuja. Ranteen ylläpitoa varten tarvitaan parempaa tietämystä.

Tärkeimpänä meille tästä tutkimuksesta jäi mieleen se, miten moni ymmärtää pitää taukoja ja vertyellä ranteitaan välttyäkseen epätoivotuilta rasisairauksilta. Ranteen rasisairauksista löytyi tietoa ja joissain määrin myös henkilökohtaista kokemusta vastaajien keskuudessa. Suurimpana toiveenamme on, että ylläpitoa aiheuttamista rasisairauksista puhuttaisiin enemmän ja huomioitaisiin vakavammin. Onneksi nykyinen tilanne ei ole kuitenkaan täysin toivoton, vaan taitelijoiden keskuudessa esiintyy jo jonkintasoista tietämystä ranteen ylläpitämisen merkityksestä.

8 JOHTOPÄÄTÖS

Taiteilijalle käsi on tärkeä työkalu, mutta miten pitää siitä huolta? Tutkimuskyselyn perusteella voimme sanoa, että suurin osa kertoo osaavansa pitää käsistään huolta.

Usein ihmiset reagoivat asioihin, joihin heillä on omakohtaista kokemusta eri tavalla, kuin asioihin, jonka suhteen heillä ei ole minkäänlaista tuntemusta. Jo aiemmin koettuihin, tuttuihin ilmiöihin osataan suhtautua eri tavalla. Uskomme, että taitelijat, joilla on kokemusta ranteen yllirasittumisesta ovat kuuliaisempia taukojen pitämisen suhteen. He tiedostavat mahdolliset uhkatekijät rasisairauksille ja ottavat näin ollen ilmiön vakavammin huomioon. Tämänkaltaiset taiteilijat usein muistuttavat nuorempia junioritaitelijoita pitämään hyvää huolta käsiensä terveydestä. Kokemus opettaa olemaan varovaisempi.

Vaikka yleistä tietämystä rasisairauksista löytyy, tulee aiheita silti opettaa laajemmin. Aiheesta tiedottaminen, opettaminen laajalle yleisölle auttaisi ennaltaehkäisemään mahdollisia rasisairauksia, mikä olisi useiden eri tahojen kannalta ennaltaehkäisevää toimintaa. Pahimmassa tilanteessa rasisairaudesta kärsivä yksilö ei kykene työntekoon ja voi tämän seurauksena sairastua esimerkiksi masennukseen.

Pieni tutkimuksemme antoi tietoa, että taiteilijat ovat osanneet pitää taukoa sekä verrytelleet käsiään. Yleisen levon tärkeydestä on selvästi tietämystä ja monet tietävät, mitä yllirasituksesta voi seurata, jos tätä ei ota vakavasti. Toivoisimme yllirasituksen aiheuttamille rasisairauksille lisää näkyvyyttä. Rasisairauksien parantumisjakso voi olla erittäin pitkä, jolloin taitelija voi joutua kamppailemaan myös oman identiteettinsä kanssa sekä harkitsemaan pahimmassa tapauksessa taideuransa lopettamista. Välttyäkseen tällaisilta minäkuva häkellyttäviltä kokemuksilta, haluamme levittää tietoa yllirasituksesta mahdollisimman laajalle. Onhan taitelijan käsi välttämätön ja tärkeä työkalu.

LÄHTEET

Arokoski 2022. Rannekanavaoireyhtymä. Hakupäivä 31.7.2022. [Lääkäriin tietokannat - Duodecim \(terveysportti.fi\)](#). Vaatii käyttöoikeuden.

ET 2019. Hienomotoristen taitojen harjoittelu mobiilisovelluksilla ja -peleillä. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.etlehti.fi/blogit/oma-henkilokohtainen-blogini/hienomotoristen-taitojen-harjoittelu-mobiilisovelluksilla>.

Isometsä, Kaarlo 2021. Carpal Boss. Hakupäivä 26.9.2022. <http://terveytta.net/carpal-boss>.

Reho, Tiia & Paukkunen, Maija 2013. Miten käden voiman käyttöä vähennetään työliikkeissä. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nix00700>.

Legatum Institute 2021. The Legatum Prosperity Index 2021. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.prosperity.com/rankings>.

Leppänen 2014. Tauko-ohjelma tietokoneelle. Hakupäivä 6.8.2022. <https://www.annukka.info/tauko-ohjelma-tietokoneelle/>.

Lääketeollinen aikakauskirja Duodecim 2013. Käden ja kynnärvarren rasituslääkärin. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11068>.

Möller 2017. Kuinka käyttää oikeaa ja vasenta kättä yhtä taitavasti. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.moller.fi/kuinka-kayttaa-oikeaa-ja-vasenta-katta-yhta-taitavasti/>.

Roinanen 2017. Fidget Spinner. Hakupäivä 26.9.2022. <https://roinanen.com/lifestyle/fidget-spinner/>.

Saarelma 2022. Napsusormi. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00303/napsusormi?q=napsusormi>.

Selkäliiitto. Tilaa maksuton taukojumppamuistutus. Hakupäivä 26.9.2022. <https://selkakanava.fi/selkaliitto/liikkeen-liikkumisen-ja-liikunnan-lisaaminen/tilaa-maksuton-taukojumppamuistutus>.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Työterveyslääkäriyhdistyksen asettama työryhmä 2013. Käden ja kyynärvarren rasitussairaudet. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50055>.

Suomalainen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Työterveyslääkäriyhdistyksen asettama työryhmä 2013. Käden ja kyynärvarren rasitussairaudet. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.kaypahoito.fi/kht00067>.

Suomen Ergonomiayhdistys 2019. Mitä ergonomia on? Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.ergonomiayhdistys.fi/ergonomia/mita-ergonomia-on/>.

Suomen Ergonomiayhdistys 2020. Ergonomian historia. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.ergonomiayhdistys.fi/ergonomia/ergonomian-historia/>.

Tarnanen, Varonen, Malmivaara 2013. Käden ja kyynärvarren rasitussairaudet. Hakupäivä 26.9.2022, <https://www.kaypahoito.fi/hoi50055>.

Tarnanen, Varonen, Malmivaara 2013. Käden ja kyynärvarren rasitussairaudet. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.kaypahoito.fi/khp00065>.

Tarnanen, Varonen, Malmivaara 2013. Käden ja kyynärvarren rasitussairaudet. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.kaypahoito.fi/khp00065#s7>.

Työturvallisuuslaki 738/2002. Hakupäivä 26.9.2022. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2002/20020738>.

Työterveyshuoltolaki 1383/2001. Hakupäivä 26.9.2022. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2001/20011383>.

Terveurheilija. Ylikuormitus ja alipalautuminen. Hakupäivä 26.9.2022. <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/ylikuormitus-ja-alipalautuminen/>.

TAYS 2020. Hermoratatutkimus. Hakupäivä 26.9.2022. https://www.tays.fi/fi-fi/palvelut/kuvan-tamispalvelut/Kliininen_neurofysiologia/Hermoratatutkimus.

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Hakupäivä 26.9.2022. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>.

Voimapuu 2017. Miten pitää yllä motivaatiota. Hakupäivä 26.9.2022. <https://voimapuu.com/2017/09/07/miten-pitaa-ylla-motivaatiota/>

Wikipedia 2022. Freelancer. Hakupäivä 26.9.2022. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Freelancer>.

Yliopiston Apteekki 2021. Tiesitkö tämän venyttelystä? Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.yliopistonapteekki.fi/ideat-ja-vinkit/tiesitko-taman-venyttelysta>.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2019. Ranteen ja kyynärpään kipu. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.yths.fi/terveystietopankki/ranteen-tai-kyynarpaan-kipu/>.

KUVALÄHTEET

KUVA 1. Suomen Ergonomiyhdistys 2019. Ergonomian kolme eri osa-aluetta. Mitä ergonomia on? Viitattu 31.7.2022, <https://www.ergonomiyhdistys.fi/ergonomia/mita-ergonomia-on/>.

KUVA 2. Nissinen, Mialeena 2022. Kuvitus. Ranteen verryttelyohjeistus 1/4.

KUVA 3. Nissinen, Mialeena 2022. Kuvitus. Ranteen verryttelyohjeistus 2/4.

KUVA 4. Nissinen, Mialeena 2022. Kuvitus. Ranteen verryttelyohjeistus 3/4.

KUVA 5. Nissinen, Mialeena 2022. Kuvitus. Ranteen verryttelyohjeistus 4/4.

KUVA 6. Rundelin, Sara 2022. Kuvitettu esimerkki. Vakaajan eri voimakkuuksien erot Clip Studio Paintilla.

KUVA 7. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Kuinka vanha olet?

KUVA 8. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Mikä on sukupuolesi?

KUVA 9. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Onko taide sinulle työ vai harrastus?

KUVA 10. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Käytätkö ergonomisuutta edistäviä tuotteita?

KUVA 11. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Miten pitkään olet piirtänyt yhtä soittoa pisimillään?

KUVA 12. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Pidätkö taukoja pitempien työjaksojen aikana?

KUVA 13. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Verrytteletkö rannettasi?

KUVA 14. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Kuinka usein sanoisit vertyteleväsi kättäsi?

KUVA 15. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Oletko kokenut rannekipua työskentelyn ohessa?

KUVA 16. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Jos vastasit edelliseen kysymykseen myönteisesti, oletko tehnyt asian eteen mitään?

KUVA 17. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Tunnetko ketään, jolla on käsi epäkunnossa yllirasituksen seurauksena?

KUVA 18. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Tiedätkö mistä hakea apua ranteen yllirasitukseen?

KUVA 19. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Oletko koskaan joutunut hakemaan apua ranteen yllirasituksen takia?

KUVA 20. Nissinen, Mialeena & Rundelin, Sara 2022. Tutkimuskysely. Oletko tietoinen mahdollisista ranteen yllirasituksen seurauksista?

LIITE 1

Kuvitettu ranteen verryttelyohjeistus

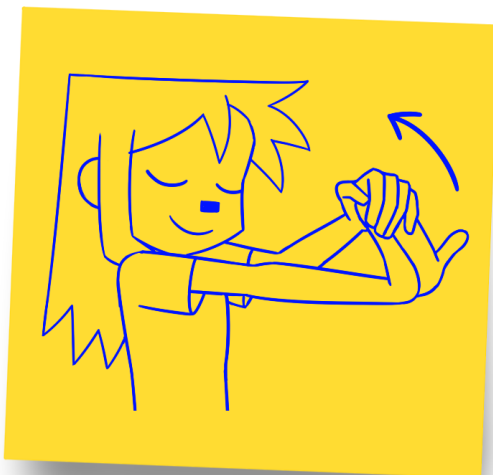
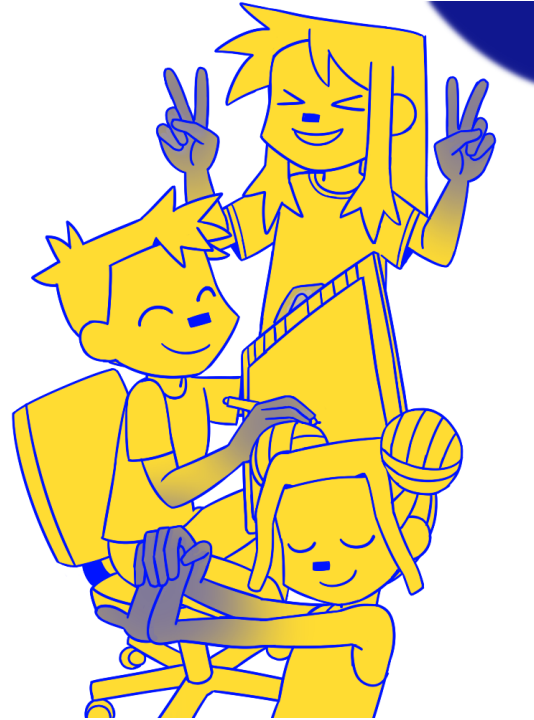
Ranteen verryttelyohjeistus

Ranteen verryttelyohjeistuksen tarkoituksena on tarjota sinulle muutamia verryttelyliikkeitä, joiden avulla pitää ranteen rasitussairaudet loitolla!

Jos koet särkyä liikesarjoja toteuttaessa, suosittelemme sinun olemaan yhteydessä sosiaali- ja terveystieteisiin. Pitkään kestänyt särky voi olla kehosi tapa viestiä yllirasittuneisuudesta, mikä on otettava vastaan vakavasti.

Pidäthän huolta itsestäsi.

OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

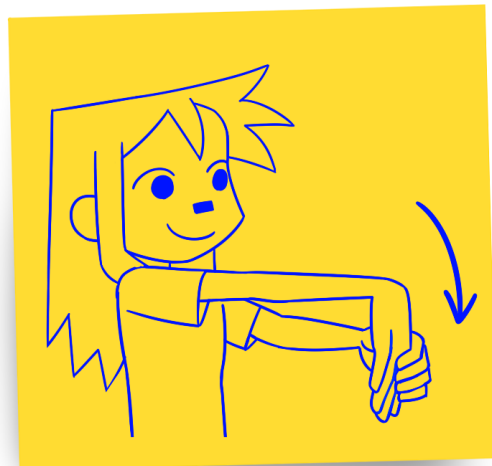


1. Kämmenpuoli ylöspäin

Osoita sormet ylöspäin ja taivuta näitä itseäsi kohti toisen käden avulla. Pidä asento 5 sekuntia. Toista viisi kertaa.

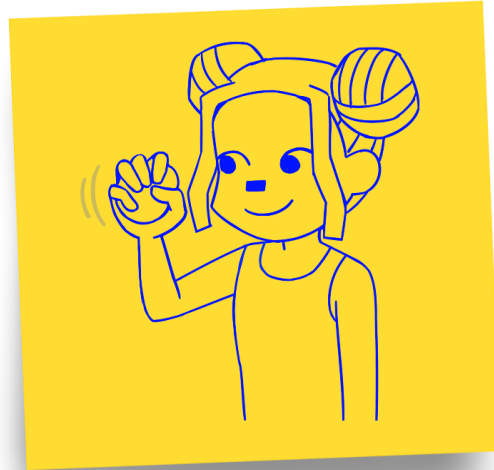
2. Kämmenpuoli alaspäin

Osoita sormet alaspäin ja taivuta näitä itseäsi kohti toisen käden avulla. Pidä asento 5 sekuntia. Toista viisi kertaa.



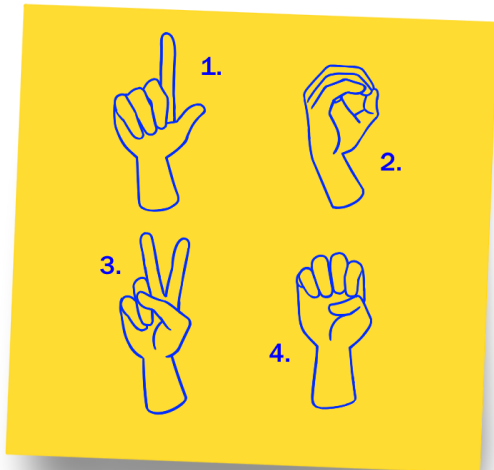
3. Nyrkkiin puristaminen

Purista kätesi napakasti nyrkkiin ja pidä noin kaksi sekuntia. Rentouta käsi ennen liikkeen toistamista. Toista viisi kertaa.



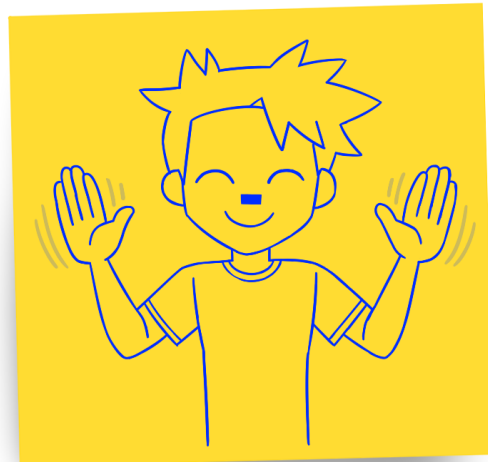
4. Pallon puristaminen

Jos omistat esimerkiksi stressipallon, purista tätä kädessäsi hellästi noin viisi kertaa.



5. LOVE -viittomakielellä

Toista kuvituksen mukaisia eleitä vuoronperään. Toista viisi kertaa.



6. Hei hei

Heiluta kättä puolelta toiselle kääntäen ranteen kohalta. Helpottaaksesi liikettä, käden voi pitää myös nyrkissä. Toista 10 sekunnin ajan.