

Opinnäytetyö (AMK)

Fysioterapeuttikoulutus

2022

Hanna-Kaisa Hilpinen & Jadetta Haikala

VENYY-PASSIIVISEN VENYTYSTANGON KÄYTTÖKOKEMUKSIA

- Turun kaupungin
varhaiskasvatuksen työntekijöillä

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Fysioterapeuttikoulutus

2022 | 32 sivua, 38 liitesivua

Hanna-Kaisa Hilpinen & Jadetta Haikala

VENYY-PASSIIVISEN VENYTYSTANGON KÄYTTÖKOKEMUKSIA - TURUN KAUPUNGIN VARHAISKASVATUKSEN TYÖNTEKIJÖILLÄ

Yleisimpiä työterveysongelmia Suomessa ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Varhaiskasvatusalalla työ on fyysisesti raskasta haastavien työasentojen sekä huonon nostamisen ergonomian vuoksi. Kiireisen työnkuvan lomassa suotuisaa työergonomiaa saattaa olla hankala saavuttaa, vaikka tahtotilaa löytyisikin. Kiireisen päiväkotiarjen sekä tuki- ja liikuntaelimestöstä huolehtimisen vuoksi, Turun kaupunki hankki vuoden 2019 aikana kaikkiin varhaiskasvatuksen yksiköihin VENYY-passiiviset venytystangot.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon Turun varhaiskasvatuksen työntekijät käyttävät VENYY-tankoa ja kerätä tietoa työntekijöiden käyttökokemuksista VENYY-tangosta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle tietoa VENYY-tangon käyttöasteesta sekä koetusta tehokkuudesta. Turun kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijöille annettiin mahdollisuus vastata Webropol-kyselylomakkeeseen, joka käsitteli kokemuksia VENYY-tangon käytöstä. Vastauksia saatiin yhteensä 143 kappaletta. Lähes puolet vastaajista (48 %) ei käyttänyt VENYY-tankoa lainkaan. Tulosten mukaan osa työntekijöistä ei ollut tietoinen koko välineestä, missä sellainen on ja kuinka sitä käytetään. Loput vastaajista (52 %) ilmoitti VENYY-tangon käyttömäärän vaihtelevan kerrasta puolessa vuodessa, päivittäiseen käyttöön. Tulokset analysoitiin kvantitatiivisin sekä kvalitatiivisin menetelmin. Käyttökokemukset VENYY-tangon käytöstä jakaantuivat positiivisiin ja negatiivisiin mielipiteisiin.

Asiasanat:

Fysioterapia, passiivinen venyttely, ergonomia, varhaiskasvatus, käyttäjäkokemus

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme in Physiotherapy, Bachelor of Health Care

2022 | 32 pages, 38 pages in appendices

Hanna-Kaisa Hilpinen & Jadetta Haikala

EXPERIENCES USING THE VENYY-PASSIVE STRETCH BAR - EARLY EDUCATION EMPLOYEES IN THE CITY OF TURKU

In Finland musculoskeletal diseases are the most common occupational health problems. The job is physically demanding in the field of early education, because of challenging working positions and poor lifting ergonomics. Since the work is hectic, it might be challenging to achieve convenient work ergonomics. City of Turku acquired the VENYY-passive stretch bars to all the early education units during the year of 2019. VENYY-stretch bars enable taking care of the musculoskeletal system even in the busy kindergarten work.

The purpose of this thesis was to study, how much the early education employees of the city of Turku are utilizing the VENYY-stretch bars and also gather information of user experiences from employees. The goal of this thesis was to produce information for the client on the utilization rate of the VENYY-stretch bar and of its perceived effectiveness. The employees were offered a chance to respond to a questionnaire, which dealt with experiences of using the VENYY-strech bar. A total of 143 responses were received. Almost half of the respondents (48%) didn't use the VENYY-stretch bar at all. According to the results some of the employees were not aware the entire instrument, where it is located and how to use it. The rest of the respondents (52%) reported that the frequency of using of the VENYY-stretch bar varied from once every six months to daily use. The answers were analyzed by both quantitavive and qualitative methods and they were divided into positive and negative experiences.

Keywords:

Physiotherapy, passive stretching, ergonomics, early childhood education, user experience

Sisällysluettelo

1 Johdanto	6
2 Passiivinen venyttely	8
2.1 Passiivisen venyttelyn perusteet	8
2.1.1 Havaitut hyödyt	9
2.1.2 Havaitut haitat	9
2.2 VENYY-passiivinen venytystanko	10
2.2.1 VENYY-passiivisen venytystangon synty	11
2.3 VENYY-tangon käyttö	11
2.4 VENYY-tangon toimintaperiaate	13
3 Ergonomia varhaiskasvatusalalla	15
4 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat	17
5 Tutkimusmenetelmät	18
5.1 Sähköinen kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä	18
5.2 Tutkimusaineiston analysointi	20
6 Tulokset	22
7 Pohdinta	25
7.1 Eettisyys ja luotettavuus	26
7.2 Johtopäätökset	27
7.3 Jatkotutkimustarpeet	28
Lähteet	29
Kuvat	
Kuva 1. VENYY-tanko	10
Kuva 2. Takaketjun venytys	12
Kuva 3. Rintakehän avaus	13

Taulukot

Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä	20
Taulukko 2. Käytätkö VENYY-tankoa työpäiväsi aikana?	22
Taulukko 3. Kuinka pitkään olet käyttänyt VENYY-tankoa?	23
Taulukko 4. Tulokset käyttökokemuksista	24

Liitteet

Liite 1 Kyselylomake	33
Liite 2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi VENYY-tangon käyttämättömyyteen johtaneista syistä.	34
Liite 3 Pelkistetyt ilmaukset VENYY-tangon käyttämättömyyteen johtaneista syistä.	36
Liite 4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi kokemuksista VENYY-tangolla harjoittelusta.	40
Liite 5 Pelkistetyt ilmaukset kokemuksista VENYY-tangolla harjoittelusta.	43
Liite 6 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi VENYY-tangolla harjoittelua tukevista tekijöistä.	48
Liite 7 Pelkistetyt ilmaukset VENYY-tangolla harjoittelua tukevista tekijöistä.	50
Liite 8 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi VENYY-tangon käytön hyödyistä.	54
Liite 9 Pelkistetyt ilmaukset VENYY-tangon käytön hyödyistä.	57
Liite 10 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi ajatuksista VENYY-tangosta ja harjoittelusta sen kanssa.	61
Liite 11 Pelkistetyt ilmaukset ajatuksista VENYY-tangosta ja harjoittelusta sen kanssa.	64

1 Johdanto

Tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet ja oireet ovat yleisimpiä työterveysongelmia Suomessa (Työterveyslaitos 2019). Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston laatiman raportin mukaan neljännes EU:n työväestöstä ilmoittaa sairastavansa kroonista tuki- ja liikuntaeläinsairautta (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2021). Tuki- ja liikuntaeläinsairauksien myötä elämänlaatu ja työkyky usein heikkenevät (Työterveyslaitos 2019). Työikäisten väestön keskuudessa krooniset TULE-sairaudet ovat yleisin syy sairauspoissaoloihin sekä pitkäaikaistyöttömyyteen (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2021). Turun kaupungin päiväkodeissa on ollut käytössä VENYY-tangot vuodesta 2019. VENYY-tankojen käyttöä ei ole laajemmin tutkittu tai selvitetty. VENYY-tankojen valmistaja esitti pyynnön syksyllä 2021 selvittää tätä asiaa. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Sarita Alangon perustama VENYY Oy ja opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Turun kaupungin kanssa.

Työhyvinvointi varhaiskasvatusalalla näkyy kokonaisuutena, jonka muodostavat työ ja sen merkityksellisyys, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi. Hyvä ja motivoiva johtaminen, työyhteisön ilmapiiri sekä työntekijöiden ammattitaito lisäävät työhyvinvointia. Varhaiskasvatustyö on vaativaa ja vastuullista. Kun työhyvinvointia kehitetään, torjutaan samalla työssä uupumista.

Hyvinvointitekijöitä ovat mm. hyvä työilmapiiri, oikeudenmukainen johtaminen, motivoiva työ sekä mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön ja oman osaamisen kehittämiseen. Työssä on myös kuormitustekijöitä, jotka hallitsemattomina heikentävät työhyvinvointia. Tyypillisiä kuormitustekijöitä varhaiskasvatuksessa ovat mm. kiire, työn fyysinen raskaus, melu ja huono työergonomia. (TEHY 2019.)

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen opinnäytetyö, jossa hyödynnetään kyselytutkimusta. Tutkimuksen tuloksista selviää, että osa kuormitustekijöistä on ollut myös esteenä VENYY-tangon käytölle päiväkodeissa. Tarkoitus on, että tämän opinnäytetyön myötä ymmärretään työhyvinvoinnin merkitys varhaiskasvatusalalla ja terveystyötyömuutusta muutetaan siten, että luodaan

lisämahdollisuuksia VENYY-tangon käytölle ja se otetaan osaksi päivän rutiineja.

Lähtökohtana on se, että venyttelyllä on vaikutuksia terveyteen ja liikuntakäyttäytyminen on terveyttä kohentavaa, säilyttävää tai vahingoittavaa. Liikuntakäyttäytyminen pitää sisällään liikkumisen useuden, keston ja tehon. Terveys- ja liikuntakäyttäytymisemme taustalla vaikuttavat monenlaiset tekijät. Niitä ovat esimerkiksi tiedot, taidot, asenteet, odotukset, uskomukset, aikomukset, sosiaaliset normit ja pystyvyyden tunne. (Aittasalo 2020.) Nämä ovat juuri niitä asioita, jotka ovat vaikuttaneet VENYY-tangon käyttämättömyyteen varhaiskasvatusalalla. VENYY-tangon käyttö tulisi ottaa osaksi päivän tottumuksia. Tottumukset kiteytyvät rutiineiksi kiinnostuksen, tiedostuksen, arvioinnin ja kokeilun kautta. Myös pelkästään elinympäristön vaatimukset voivat johtaa tietynlaiseen terveyskäyttäytymiseen, jos tilaa muunlaiseen toimintaan ei ole. (Aittasalo 2020.)

2 Passiivinen venyttely

2.1 Passiivisen venyttelyn perusteet

Passiivisissa venytyksissä venytys perustuu jonkin ulkopuolisen henkilön tai välineen aiheuttamaan venytykseen (Aalto ym. 2014, 39). Tämän aikana henkilön tulisi olla mahdollisimman rennossa asennossa (Kisner ym. 2012, 75). Passiivista venyttelyä harjoitetaan, kun halutaan saada lisää venyvyyttä kiristyneisiin sidekudoksiin (Kisner ym. 2012, 323).

Reiden takaosan lihakset ovat ihmiskehon yleisimmin vaurioituva lihasryhmä (Lempke ym.2018). Tähän lihasryhmään kuuluvat m.biceps femoris, m. semitendinosus & m. semimembranosus (Paulsen & Waschke 2011, 61). Tämän lihasryhmän hoitona käytetään yleisesti erilaisia venytystekniikoita vammojen ehkäisemiseksi sekä lihasten toiminnan edistämiseksi vammojen jälkeen (Lempke ym. 2018).

Muutaman venyttelykerran jälkeen voi jo tuntea kudosten antavan helpommin periksi. Nivelten notkeus ja kudosten venyvyyden sieto lisääntyvät jo muutaman viikon harjoittelun jälkeen, mutta lihaspituus kasvaa vasta 6-8 viikon kuluessa. Venyttely aiheuttaa lihaksessa pieniä mikroaurioita, jonka ansiosta lihakseen muodostuu lisää sarkomeereja eli lihaksen pieniä toiminnallisia osia. Lisäksi venyttely kehittää sidekudosten venyvyyttä. (UKK-instituutti 2022.) Tästä syystä lihakset saattavat myös kipeytyä ensimmäisten venytuskertojen jälkeen, niin kuin mistä tahansa muusta harjoittelusta (VENYY Oy 2021a).

Passiiviset venytykset, jotka ovat kestoaltaan 30 sekuntia, riittävät lisäämään lihasten joustavuutta ja näin ollen ovat tehokkaita kehittämään notkeutta ja liikelaajuutta (Cini ym. 2017). Keskipitkät venytykset ovat turvallisia sekä vaikuttavia, vähintään kolme kertaa viikossa tehtynä ne vaikuttavat lihassarkomeereihin positiivisesti (Salvini ym. 2006).

Lihassenvenytyksen kestosta ja venytysvoimasta riippuu, millaisia vaikutuksia venytyksillä voidaan saavuttaa. Venyttely ei kohdistu ainoastaan lihakseen vaan

myös jänteisiin, nivelkapseleihin, hermoihin ja lihaskalvoihin. (UKK-instituutti 2022.) Lyhytkestoisempien venytysten vaikutus kohdistuu pääasiassa lihaksen sidekudosrakenteisiin, kun taas pitkäkestoisemmat venytykset vaikuttavat myös jänteissä ja nivelkapseleissa (Saari ym. 2009, 41).

2.1.1 Havaitut hyödyt

Tutkimusten mukaan passiivisella venyttelyllä on useita hyötyjä. Venyttelyn ansiosta nivelten väliset lihakset rentoutuvat ja pidentyvät. (Kisner ym. 2012, 323.) Venyttelyn on osoitettu kohottavan lihasten lämpötilaa ja sillä on todettu positiivinen yhteys maksimaaliseen suorituskykyyn (Chaabene ym. 2019). Venyttelyn on todettu auttavan tuki- ja liikuntaelimestön vammojen ehkäisemisessä, lihaskipujen vähentämisessä, lihasten voimantuoton lisääntymisessä ja tämän myötä päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen tai urheilullisen suorituskyvyn kehittämisessä (Lempke ym. 2018; Chaabene ym. 2019). Säännöllisellä passiivisella venyttelyllä on todettu olevan myös positiivisia vaikutuksia verisuonten toiminnassa ja valtimoiden vetreytyemisessä. Henkilöillä, joilla on rajoittunut liikkuvuus, venyttelyn on erityisesti todettu vähentävän riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. (Bisconti ym. 2020, 19.)

2.1.2 Havaitut haitat

Behm ym. (2015) tutkimuksessa yli 60 sekunnin staattiset venytykset todennäköisesti heikentävät maksimaalista suorituskykyä, jolla saattaa olla merkitystä esimerkiksi urheilusuorituksessa. Tutkimus myös osoittaa, että pitkäkestoiset venytykset vaikuttavat negatiivisesti nopeutta ja voimaa vaativissa harjoitteissa. (Behm ym. 2015; UKK-instituutti 2022.)

2.2 VENYY-passiivinen venytystanko

VENYY-tanko painaa 8 kilogrammaa, joka painavuutensa ansiosta mahdollistaa lihasten rentoutumisen ja venymisen uudella tapaa. Antibakteerinen käsikahva on suunniteltu antamaan hyvän otteen. Hyvä pito käsissä mahdollistaa rennon venytyksen ilman puristusvoimaa. Tangon toisessa päässä oleva erikoisvalmisteinen ergonominen ja luistamaton kumipallo mahdollistaa turvalliset sivusuuntaiset taivutukset venytyksessä. Sen korkea kitka pitää tangon paikoillaan kaikilla lattiapinnoilla. Lisäksi VENYY -tangon mukana tulee ohjematto, josta löytyvät yksinkertaiset ohjeet oikeaoppiseen harjoitteluun. Ohjematto mahdollistaa liikkeiden oikeaoppisen suorittamisen heti alusta alkaen. Rennon ja miellyttävän venytyskokemuksen mahdollistamiseksi VENYY- tanko on käynyt läpi useita suunnitteluvaiheita. VENYY-tangon lopullinen ulkomuoto on harkittu ja valmistettu kestävästi kovaa käyttöä. Tuotteen tuotantoprosessissa on mukana useampi kotimainen yritys. Lopulta jokainen VENYY-tanko kasataan ja pakataan käsin, jonka vuoksi voisikin sanoa, että VENYY-tanko on aitoa suomalaista käsityötä. (VENYY Oy 2021b.)



Kuva 1. VENYY-tanko

2.2.1 VENYY-passiivisen venytystangon synty

VENYY-tanko sai syntynsä alun perin rautakankivenyttelystä, Sarita Alangon kuntoutuessa hevosenpotkun aiheuttamasta selkäkivusta (VENYY Oy 2021c). Alangon lisäksi VENYY Oy:n tiimiin kuuluu liiketoiminnan sekä liikunta-alan ammattilaisia (VENYY Oy 2021a).

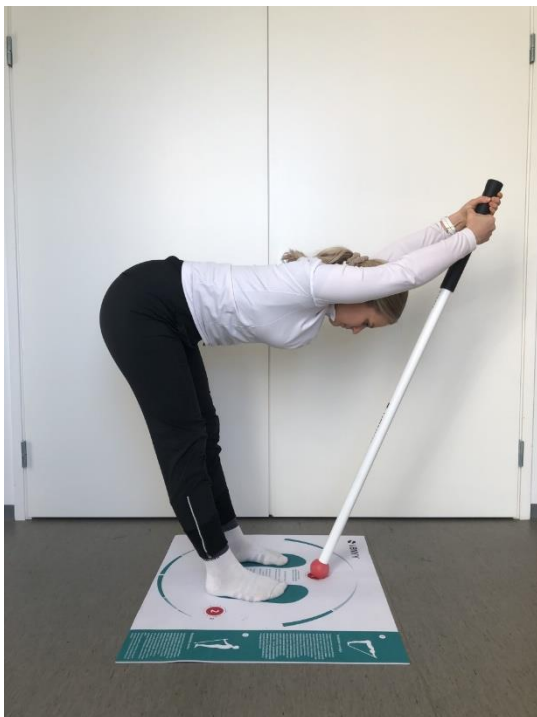
2.3 VENYY-tangon käyttö

VENYY-tangolla venyttelyyn kuuluu kaksi venytysliikettä, takaketjun venytys sekä rintakehän avaus. VENYY-tangolla venyttely on turvallinen, tehokas ja lääkkeetön tapa ennaltaehkäistä ja hoitaa tuki- ja liikuntaelimestön kiputiloja. (VENYY Oy 2021d.)

Vartalon takaketju ulottuu varpaista päälle. Tähän kehon tukirakenteiden ketjuun kuuluu jänteitä, nivelsiteitä, lihaksia ja kalvorakenteita eli faskioita. (VENYY Oy 2021e.) Terve takaketju mahdollistaa vartalon hyvän asennon ja motorisen hallinnan kehon eri asennoissa ja toiminnoissa. Se myös tukee lihasten optimaalista joustavuutta, voimaa ja kehitystä. Tervettä takaketjua vaaditaan myös äkillisten voimien ja liikkeiden vastustamisessa, fyysisissä vaatimuksissa ja se on olennaista fyysisessä suorituskyvyssä sekä vammojen ehkäisyssä. (Lane & Mayer 2017.) Mikäli ketjussa on voimakkaita tai kroonisia lihaskireyksiä, heikentää se ketjun toimintaa ja lisää kiputiloja, aiheuttaen jopa nivelkulmien muutoksia. Raskaan VENYY-tangon avulla koko takaketju saadaan venymään ja näin venytys kohdistuu automaattisesti ketjun kireimpään osaan. (VENYY Oy 2021e.)

Takaketjun venytyksessä VENYY-tangon punainen pallo asetetaan ohjematon numero yhden kohdalle, tai varpaiden eteen jalkojen väliin. Lantiota työnnetään hieman taakse ja käsillä nojataan rauhallisesti eteen VENYY-tankoa vasten. Kädet ojennetaan ja pää rentoutetaan käsien väliin. Venytyksen aikana jalkojen tulisi pysyä suorana ja polvien neutraalissa asennossa samalla rauhallisesti hengittäen. Takaketjun sivuvenytys tehdään samasta alkuasennosta. VENYY-

tanko viedään rauhallisesti sivulle, samalla siirtäen painoa vastakkaiselle lonkalle. Sama tehdään toiselle puolelle. Asennosta nouseaan rauhallisesti ylös koukistamalla polvia ja avustamalla käsillä. (VENYY Oy 2021a.)



Kuva 2. Takaketjun venytys

Ketjuvenytyksenä tapahtuva rintakehän avaus venyttää etuolkapäätä, rintalihasta, hauista sekä ranteen lihaksia. Olkapään kiristyneitä lihaksia venyttämällä voidaan parantaa ryhtiä, hoitaa niska-hartiavaivoja sekä helpottaa olkapään virheellisestä asennosta koituvia kiputiloja. Rintakehän avaus tapahtuu seuraavasti. Punainen pallo asetetaan ohjematon numero kahden päälle tai vastaavasti jalkaterän sivulle, vartalon viereen. Kahvasta otetaan kevyt ote ja hartiat pysyvät rentoina. Käsi viedään suoraan sivulle ja VENYY-tangon annetaan hitaasti viedä kättä taaksepäin. Liikkeen aikana tulee kiinnittää huomiota siihen, ettei vartalo kierry käden mukana. Rintakehä tulee pitää siis koko venytyksen ajan eteenpäin. Venytyksen aikana on tarkoitus seisoa liikkumatta, samalla hengittäen ja rentoutuen. Liike toistetaan tämän jälkeen toiselle puolelle. Kehittyessä punaista palloa voi viedä kauemmaksi vartalon

sivulle, jolloin vipuvarsi pitenee tehostaen venytyksen voimakkuutta. (VENYY Oy 2021a.)



Kuva 3. Rintakehän avaus

VENYY-tangolla harjoittelu on tarkoitus aloittaa tekemällä venytyksiä kerran päivässä. Kun keho on tottunut venyttelyyn, voi VENYY-tankoa alkaa käyttämään useammin. Jatkossa venyttelyä suositellaan erityisesti toistoa sisältävien aktiviteettien jälkeen, kuten esimerkiksi istumisen, siivoamisen tai työpäivän jälkeen. Kaikissa venytyssuunnissa tulisi pysyä 30 sekunnin ajan, joten harjoittelua on helppo toteuttaa päivän aikana. (VENYY Oy 2021a.)

2.4 VENYY-tangon toimintaperiaate

VENYY-tanko perustuu passiivisen venyttelyn aiheuttamaan hermojärjestelmän aktivoitumiseen. VENYY-tangolla venyttäessä raskas VENYY-tanko aiheuttaa kehoon tehokkaan passiivisen ketjuvenytyksen. Pitkäkestoinen staattinen venytys totuttaa lihasta pikkuhiljaa uuteen pituuteen ja rentouttaa lihaksen. Yksi tärkeimmistä tekijöistä venyttelyssä onkin kyky rentoutua, sillä vain rento lihas

venyy riittävän tehokkaasti. Rento lihas repeää solutasolla, jolloin lihakseen muodostuu lisää sarkomeereja, lihaksen pieniä toiminnallisia osia. (VENYY Oy 2021.) Sarkomeerit ovat äärimmäisen tärkeitä lihastoiminnan kannalta, sillä ne palauttavat lihakset vähitellen niiden optimaaliseen toimintatapaan (Zöllner ym. 2012). Säännöllisen venyttelyn myötä lihas kasvaa pituutta, korjaten tehokkaasti lyhentyneen lihasryhmän aiheuttamia nivelkulmien muutoksia ja niiden tuomia oireita. VENYY-tangon avulla voidaan pidentää lyhentyneitä lihaksia ja työstää niiden palautumista normaaliin pituuteensa. Sarkomeerien lisääntyessä lihaksessa, nivelten virheasennot korjaantuvat ja lihas kasvaa pituutta. (VENYY Oy 2021e.)

VENYY - tangolla passiivisesti venyttäen kudosten nestekierto ja hapetus paranevat, välilevyille saadaan tilaa sekä niille kohdistuvaa painetta tasattua. Oireet helpottavat usein parissa päivässä ja useimmiten vaivat ovat lieventyneet selvästi muutaman viikon käytön jälkeen. (VENYY Oy 2021f.)

VENYY-tangolla tehtävä ketjuvenytyksenä tapahtuva rintakehän avaus venyttää rintalihasta ja etuolkapäätä. Lisäksi leveä selkälihas venyy tehokkaasti takaketjun venytyksessä. Venyttämällä olkapään alueen kiristyneitä lihaksia voidaan korjata ryhtiä, hoitaa niska-hartiavaivoja sekä helpottaa olkapään virheellisestä asennosta koituvia kiputiloja. (VENYY Oy 2021e.)

3 Ergonomia varhaiskasvatusalalla

Opetushallituksen (2022) mukaan päiväkotien varusteiden ja kalusteiden tulisi olla ergonomisia ja soveltua erikokoisille käyttäjille, mutta usein päiväkotien kalusteet ovat suunniteltu lapsille. Istuminen kolmevuotiaalle suunnitellussa tuolissa aiheuttaa aikuiselle pidemmällä aikajaksolla huomattavia tuki- ja liikuntaelinongelmia. Tutkimukset osoittavat, että lapselle ei ole vaarallista istua normaalikokoisissa tuoleissa. (Yle 2013.) Ylen (2013) artikkelissa asiantuntijana toiminut Jari Hauninen kertoo, että kalusteasiaan havahtuminen tulee nostamaan työntekijöiden keski-ikää sekä lisäämään työvuosia.

Varhaiskasvatuksen työntekijät suorittavat erilaisia fyysisesti vaativia tehtäviä, jonka vuoksi heillä on erityisen suuri riski tuki- ja liikuntaelinvaivoihin (Suh 2016). Varhaiskasvatusalalla toistuvat työliikkeet, tilan ahtaus, työtavat, väärin mitoitettut ja säädetyt työvälit sekä lasten nostelu ja nostoissa tapahtuvat kiertoliikkeet aiheuttavat erilaisia tuki- ja liikuntaelintilan oireita kuten niska- ja hartiasärkyä, selkäkipuja tai polvien kulumia (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto 2019). Etukumarassa olo, huonot työasennot ja liiallinen istuminen kuormittavat välilevyjä ja nivelsiteitä. Selän nikamien etukulmien lähentyessä toisiaan välilevyjen paine kasvaa nikamavälin takaosaa kohden. Epätasainen välilevyjen paine aiheuttaa selkäkipua ja ajan saatossa rangan rappeutumista. Tällöin välilevyn nestepitoisuus vähenee, nikamavälikorkeus madaltuu ja päätelevyissä havaitaan muutoksia. (Takatalo 2018.) Tutkimukset osoittavat, että kroonistunut alaselkäkipu voidaan yhdistää reiden takaosan lihasten kireyteen, joka osaltaan vaikuttaa lannerangan asentoon (Cini ym. 2017).

Delavierin (2015, 53) mukaan ryhtiongelmat ovat yleisestikin yksi nyky-yhteiskunnan yleisimmistä terveysongelmista. Huonontunut ylävartalon asento johtuu aliaktivoituneista lihaksista, jotka lähentävät lapaluuta sekä tekevät ulkokiertoa olkavarteen (Delavier 2015, 53). Lapaluuta lähentäviin lihaksiin kuuluvat m. trapezius, m. rhomboideus major & minor (Paulsen & Waschke 2011, 39). Olkavarren ulkokiertoa tekevät lihakset ovat m. teres minor ja m.

infraspinatus (Paulsen & Waschke 2011, 40). Toisaalta myös yliaktivoitunut iso rintalihas voi saada aikaiseksi saman ryhtiöngelman (Delavier 2015, 53).

4 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Turun kaupungin päiväkotityöntekijöiden käyttöastetta ja -kokemuksia VENYY-tangosta opinnäytetyön toimeksiantajalle. Tutkimuksen kohderyhmä valikoitiin toimeksiantajan ehdotuksesta. Turun kaupungin varhaiskasvatuksen työsuojeluvaltuutetun mukaan Turun kaupungissa toimii 46 kunnallista päivähoidon yksikköä, joissa työskentelee yhteensä 1680 varhaiskasvatuksen työntekijää. Tavoitteena on suorittaa kyselytutkimus, jonka perusteella selvitetään vastaukset tutkimuskysymyksiin.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Kuinka paljon Turun kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijät käyttävät VENYY-tankoa?
2. Millaisia käyttökokemuksia Turun kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijöillä on VENYY-tangosta?

5 Tutkimusmenetelmät

Tämä opinnäytetyö on kyselytutkimus, jossa sovelletaan kvantitatiivista sekä kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Tutkimuslupa opinnäytetyön tekemiseen myönnettiin Turun kaupungin palvelualuejohtajan toimesta 26.11.2021 (Turun Kaupunki 2021). Kyselyyn johtava linkki lähetettiin Turun kaupungin varhaiskasvatuksen työsuojeluvaltuutetulle, joka välitti kyselyyn johtavan linkin saatekirjeen kera jokaiseen Turun kaupungin päivähoiton 46 yksikköön. Saatekirje kertoi vastaajalle tutkimuksen perustiedot, mistä tutkimuksessa on kysymys, kuka tutkimusta tekee ja mihin tutkimustuloksia tullaan hyödyntämään (Vehkalahti 2014, 47). Kyselyn vastausaika oli kolme viikkoa. Tutkimusjoukolle välitettiin Turun kaupungin varhaiskasvatuksen työsuojeluvaltuutetun kautta muistutusviesti puolessa välissä kyselytutkimusta.

5.1 Sähköinen kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä

Kyselytutkimus on tärkeä tapa kerätä sekä tarkastella tietoa esimerkiksi yhteiskunnan ilmiöistä, ihmisten mielipiteistä, asenteista tai arvoista. Mittausvälineenä kyselylomakkeen sovellusalue ulottuu yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisestä tutkimuksesta mielipidetiedusteluihin, katukyselyihin sekä palautemittauksiin. (Vehkalahti 2014, 11.) Kyselytutkimukset ovat usein määrällisiä tutkimuksia, joissa sovelletaan tilastollisia menetelmiä. Kyselyaineistot koostuvatkin pääosin mitatuista numeroista ja luvuista, vaikka kysymykset esitettäisiinkin sanallisesti. Täydentäviä tietoja tai vastauksia annetaan sanallisesti, joiden esittäminen numeroina olisi epäkäytännöllistä. (Vehkalahti 2014, 13.)

Kyselytutkimuksessa mittaus tapahtuu kyselylomakkeen avulla, jonka vuoksi onkin tärkeää suunnitella kyselylomake huolellisesti. Kokonaisuutena hyvässä kyselylomakkeessa toteutuvat sisällölliset sekä tilastolliset lähtökohdat. (Vehkalahti 2014, 20.) Kyselyn vastaajille tulee myös antaa riittävästi aikaa vastata. Liian lyhyt aika voi heikentää vastausprosenttia työntekijöiden vuosi- tai

sairauslomien vuoksi. Lisäksi muistutusviestillä pyritään nostamaan vastausprosenttia muistuttamalla kyselyyn osallistumisesta. (Kaikkonen n.d.)

Kysely voi sisältää sekä avoimia että suljettuja osioita. Avoimeen osioon vastataan vapaamuotoisesti ja suljettuun osioon vastausvaihtoehdot ovat annettu valmiiksi. Valmiiden vastausvaihtoehtojen tulee olla toisensa poissulkevia, eli ne eivät saa mennä keskenään päällekkäin. (Vehkalahti 2014, 24.) Kyselylomakkeissa käytetään enimmäkseen suljettuja osioita, mutta avoimia kysymyksiäkin tarvitaan. Näillä molemmilla on hyvät ja huonot puolensa. Valmiit vastausvaihtoehdot selkeyttävät mittausta ja niitä on myös helpompi käsitellä. Sanalliset vastaukset ovat taas työläämpiä käsitellä, mutta joissain tilanteissa avoimet kysymykset toimivat suljettuja vastausvaihtoehtoja paremmin. Avoimista vastauksista voidaan myös saada tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa, joka voisi jäädä muutoin kokonaan havaitsematta. Avoimet osiot ovat välttämättömiä tilanteissa, joissa vaihtoehtoja ei haluta tai voida luetella. Vaihtoehtoja voi olla liian paljon tai niitä ei vain ole mahdollista rajata etukäteen. (Vehkalahti 2014, 25.)

Kyselyä käytetään aineistonkeruumenetelmänä, kun havaintoyksikkönä on henkilö ja häntä koskevat mielipiteet (Vilkka 2007, 28). Tähän opinnäytetyöhön valittiin aineistonkeruumenetelmäksi sähköinen kyselylomake, koska sen avulla on mahdollista tavoittaa suurempikin tutkimusjoukko. Mitä suurempi otos on, sitä paremmin toteutunut otos edustaa perusjoukossa keskimääräistä mielipidettä, kokemusta tai asennetta tutkittavasta asiasta (Vilkka 2007, 17). Ainoastaan suurella aineistolla tutkija kykenee muodostamaan havaintoja näkökulmasta, joka taas mahdollistaa tutkittavien asioiden selittämisen numeerisesti (Vilkka 2007, 17). Kyselyn haittapuolena voi olla matala kynnys jättää vastaamatta. Vehkalahtien mukaan tyypillisesti kyselytutkimuksen vastausprosentit lienevät alle 50 %. (Vehkalahti 2014, 44.)

5.2 Tutkimusaineiston analysointi

Tämän opinnäytetyön aineisto rakennettiin kyselylomakkeen pohjalta. Kyselyn vastaamisajan päätyttyä aineisto esikäsiteltiin. Esikäsitteilyllä tarkoitetaan aineistoon tutustumista selailemalla ja katselemalla miltä sen sisältämät tiedot näyttävät. Selailu on hyvä tapa varmistaa, että aineistossa on kaikki päällisin puolin kunnossa. Perustarkastelut ja esikäsitteily ovat välttämättömiä vaiheita, jotka tulee tehdä ennen varsinaisia analyyseja. (Vehkalahti 2014, 50–51.)

Laadullinen aineisto käsiteltiin sisällönanalyysillä, jota on mahdollista käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103). Sisällönanalyysin avulla pyritään järjestämään aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon kadottamatta informaatiota. Analyysillä luodaan aineistoon selkeyttä, jotta tämän pohjalta voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Aineistolähtöisen analyysin tekninen vaihe alkoi aineiston alkuperäisilmaisujen pelkistämällä eli redusoinnilla. Pelkistäminen alkoi tutkimuksen osalta kiinnostavien lauseiden ilmaisuiden pelkistämisestä yksittäisiksi ilmaisuiksi. Taulukossa 1 on nähtävissä esimerkki pelkistämisestä. Kokonaisuudessaan pelkistämiset ovat esitetty liitteissä 2–11. Tämän vaiheen jälkeen pelkistetyt ilmaukset, jotka kuvaavat samaa asiaa, yhdistettiin samaan luokkaan. Luokat nimettiin sisältöä kuvaavasti. Analyysi jatkui yhdistäen samansisältöisiä alaluokkia toisiinsa. Näistä muodostui edelleen yläluokat, jotka nimettiin jälleen sisältöä kuvaavaksi. Yläluokkia yhdistämällä muodostettiin aineistosta vielä pääluokat. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 114.)

Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä

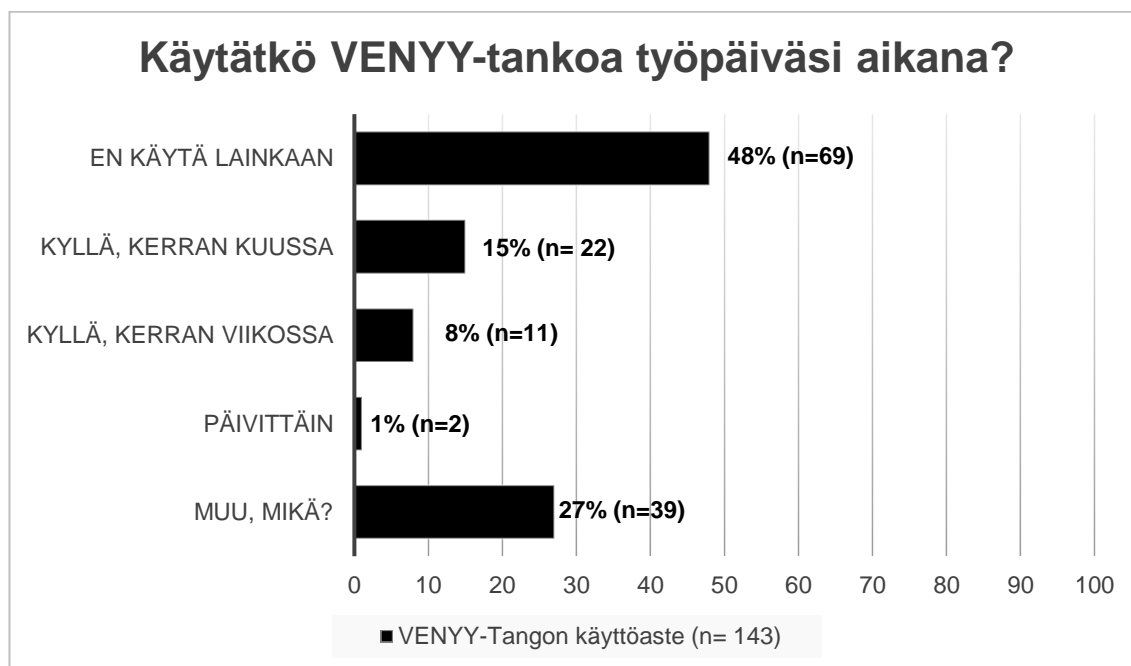
Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
<i>”Melko harvoin kerkeää tauolle, kun on aikaa tauolle ei ole tullu käytettyä tankoa / harrastan vapaa-ajalla paljon liikuntaa + kehonhuoltoa, joten en ole kokenut tarvetta tangon käytölle” T14</i>	T14.1 Ajanpuute T14.2 Tangon kokeminen tarpeettomaksi

<i>"Työpäivän aikana ei ole aikaa käyttää VENYY-tankoa." T39</i>	T39 Ajanpuute
<i>"Minulla tulee selän lihaksista osa todella kipeäksi, siksi se on jäänyt. Samoin oikean käden ojentaja ei tykkää venytyksestä." T66</i>	T66 Kivun lisääntyminen

6 Tulokset

Kyselylomakkeeseen vastasi 143 vapaaehtoista, Turun kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijää. Kyselyn vastausprosentti oli 9 %.

Taulukko 2. Käytätkö VENYY-tankoa työpäiväsi aikana?



Taulukosta 2 ilmenee, että lähes puolet vastaajista (n=69) ilmoitti, ettei käytä VENYY-tankoa lainkaan. Kerran kuussa VENYY-tankoa käytti 15 % (n=22) vastaajista. Kerran viikossa VENYY-tankoa käytti 8 % (n=11) vastaajista. Vain muutama vastaajista (n=2) ilmoitti käyttävänsä VENYY-tankoa päivittäin. Kolmannes (n=39) vastaajista valitsi vastaukseensa vaihtoehdon ”muu, mikä?”, yksittäisissä avoimissa vastauksissa käyttötiheydeksi ilmoitettiin muutamista kerroista aina kerran puolella vuodessa toteutettuun käyttöön.

Yleisemmiksi syiksi VENYY-tangon käyttämättömyydelle vastaajat mainitsivat ajanpuutteen, tilanpuutteen tai tangon saatavuuden haasteet sekä epätietoisuuden VENYY-tangosta (Liite 2). Vastauksista ilmeni, että osa työntekijöistä ei ollut tietoinen mikä VENYY-tanko on ja mistä sellainen löytyy tai onko sellaista edes olemassa työpaikalla.

Taulukko 3. Kuinka pitkään olet käyttänyt VENYY-tankoa?

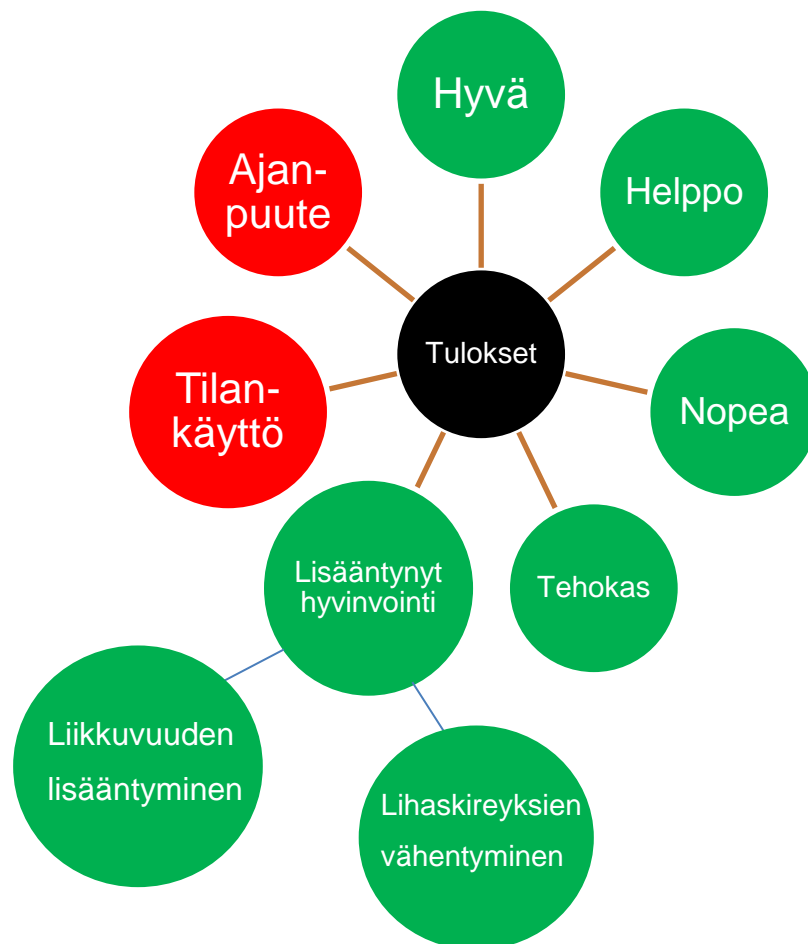


Tähän kysymykseen vastasi 74 henkilöä (52 %) kaikista vastaajista. Taulukosta 3 selviää, että kymmenesosa vastaajista (12 %) kertoi käyttäneensä VENYY-tankoa alle yhden kuukauden. Kuusi vastaajaa (8 %) ilmoitti käyttävänsä VENYY-tankoa 1 kk – 5 kk. Hieman alle viidesosa (19 %) vastaajista ilmoitti käyttävänsä VENYY-tankoa 6 kk – 12 kk. Kyselyyn vastanneista 2/3 (n=45) ilmoitti käyttäneensä VENYY-tankoa yli vuoden.

Selvitettäessä käyttökokemuksia, suurin osa vastaajista (92 %) oli kertonut VENYY-tangon olevan hyvä ja toimiva sekä helppokäyttöinen. Lisäksi vastaajat mainitsivat VENYY-tangolla harjoittelun olevan rentouttavaa, sen vähentävän kipua, vetristävän kehoa sekä helpottavan lihaskireyksiä. Avointen kysymysten vastaukset jakaantuivat positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin VENYY-tangon käytöstä. Taulukossa 4 on kuvailtu eniten esiintyneet teemat käyttökokemuksista avointen vastausten osalta. Pääteemat olivat hyvä, helppo, nopea, tehokas, lisääntynyt hyvinvointi sisältäen liikkuvuuden lisääntymisen ja lihaskireyksen vähentymisen, tilankäyttö sekä ajanpuute. Niin teemataulukossa kuin pelkistetyissä taulukoissa on hyödynnetty värikoodausta ajatuksella vihreä=positiivinen ja punainen=negatiivinen -kokemus VENYY-tangon

käytöstä. Vastausten alkuperäisilmauksista luotujen pelkistysten jakaminen positiivisiin ja negatiivisiin lokeroihin pohjautui opinnäytetyön tekijöiden näkemyksiin.

Taulukko 4. Tulokset käyttökokemuksista



7 Pohdinta

Kyselyn vastausprosentti jäi alhaiseksi (9 %), muistuttamisesta huolimatta. Kysely lähetettiin Turun Kaupungin 46 kunnalliseen päivähoiton yksikköön, joiden yhteenlaskettu työntekijämäärä oli 1680. Kyselyyn vastasi 143 työntekijää. Avoimiin kysymyksiin vastaaminen vie enemmän aikaa verrattuna valmiiksi strukturoituihin vastausvaihtoehtoihin ja saattaa vähentää vastaamisinnostusta. Avointen kysymysten sisällyttäminen lomakkeeseen kuitenkin saattaa tuoda esiin vastaajalta näkemyksiä, joita ei ole osattu kysyä tai suunnitella etukäteen. (Duodecim 2009.) Webropol-kyselytyökalun raportointi osiosta selvisi, että 294 ihmistä oli avannut kyselyn. Kokonaisvastausmäärästä päätellen tämä tarkoittaa, että 151 ihmistä oli ollut aikeissa vastata kyselyyn, mutta syystä tai toisesta jättänyt vastaamisen kesken.

Kysely pyrittiin luomaan mahdollisimman aukottomaksi, jotta tulokset olisivat mahdollisimman todenmukaisia. Kyselyn ensimmäisen kysymyksen (taulukko 2) vastaukset kysymykseen ”muu, mikä?” jättivät tulkinnan varaa eivätkä antaneet lisäarvoa tuloksiin. Muissa strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot sulkivat toisensa pois, eivätkä tuottaneet epäselvyyksiä tuloksia analysoidessa. Avointen kysymysten vastaukset sen sijaan jättivät tulkinnan varaa, sillä osa vastauksista ei ollut selkeästi ymmärrettävässä muodossa. Tutkimuksen tulosten analysoinnissa tämä tulee esille opinnäytetyön tekijöiden omana tulkintana, kun vastaukset jaettiin positiivisiin ja negatiivisiin.

Tutkimuksen aikana havaittiin myös, että kyselyn ajankohta (14.2.-4.3.2022.) osui juuri organisaation sähköpostiosoitteiden vaihtoaikaan. Tällä muutoksella saattoi olla vaikutusta vastaamisprosenttiin. Lisäksi osa työntekijöistä saattoi olla vuosilomalla kyselyajankohtana, joka osaltaan myös saattoi vaikuttaa alhaiseen vastausprosenttiin. Tulosten mukaan osa työntekijöistä ei ollut tietoinen koko välineestä, missä sellainen on ja kuinka sitä käytetään. Epätietoisuus saattaisi viitata päiväkotiarjen hektisyyteen tai VENYY-tangon käytön puutteelliseen ohjaukseen. Käytön ohjauksen myötä varmistetaan, että harjoittelu toteutuu oikeaoppisesti ja turvallisesti.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää vastaukset tutkimuskysymyksiin, jotka käsittelivät käyttöastetta ja käyttökokemuksia VENYY-tangosta.

Tutkimuskysymykset olivat selkeästi rajatut, joka edesauttoi tavoitteen toteutumista. Opinnäytetyön toimeksiantaja voi hyödyntää kyselytutkimuksen tuloksia VENYY-tangon ja sen käytön kehittämiseen.

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen opinnäytetyö. Tutkimuksellisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan järjestelmällisen tutkimisen ja ajattelun, tarkkailun ja kokeilun kautta saadun tiedon tuottamista. Opinnäytetyö noudattaa ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2019.) Tutkimuksen kohteena olivat Turun kaupungin päiväkodit, tutkimuksen tekemiseen vaadittiin tutkimuslupa (Arene 2020). Tutkimuslupa opinnäytetyön tekemiseen myönnettiin Turun kaupungin palvelualuejohtajan toimesta 26.11.2021. Opinnäytetyön aineisto kerättiin oppilaitoksen hyväksymällä aineistonkeruuhjelmalla, Webropolilla. Aineisto säilytettiin tietoturvallisesti ja hävitettiin aineiston analyysin valmistuttua.

Kyselylomakkeessa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, tavoite sekä mihin vastauksia tullaan käyttämään. Tutkimustiedotteessa korostettiin kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuutta, vastausten käsittelyn luotettavuutta sekä vastaajien pysymistä anonyyminä. Henkilötietoja ei kerätty. Kyselyn välittäminen Turun kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijöille tapahtui Turun kaupungin varhaiskasvatusalan työsuojeluvaltuutetun kautta, joten opinnäytetyön tekijöille ei selvinnyt mitään tietoja vastaajista.

Vastaamalla kyselyyn vastaaja hyväksyi vastaustensa käytön tässä opinnäytetyössä. Suostumuksen lisäksi kyselylomake sisälsi sääntöjä, joiden tarkoituksena oli parantaa opinnäytetyön luotettavuutta ehkäisemällä ristiriitaisia vastauksia. Mikäli vastaaja oli vastannut ensimmäiseen kysymykseen, ettei käytä VENYY-tankoa lainkaan, avautui hänelle seuraavaksi avoin kysymys, jossa kartoitettiin syitä käyttämättömyydelle ja ohitti VENYY-tangon käyttäjille

suunnatut kysymykset. Lopuksi kaikkia vastaajia pyydettiin kertomaan ajatuksia VENYY-tangosta ja harjoittelusta sen kanssa. Monivalintakysymyksissä oli mahdollisuus valita omavalintainen vastaus, mikäli vaihtoehdoista mikään ei täsmännyt todellisuuteen. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin saamaan mahdollisimman realistisia vastauksia, sillä henkilökohtaisia kokemuksia ei pystytä etukäteen määrittelemään. Kysymykset sekä vastausvaihtoehdot pyrittiin muotoilemaan selkeään ja spesifiin muotoon, jotta välttyttäisiin ristiriidoilta.

Opinnäytetyön lähteitä tarkasteltiin lähdekriittisesti ja niihin suhtauduttiin harkiten. Teoreettinen tieto on peräisin kansainvälisten tietokantojen tutkimuksista ja artikkeleista. Lähteiden käytössä suosittiin tuoreita ja ajankohtaisia julkaisuja.

7.2 Johtopäätökset

VENYY-tangot ovat olleet Turun kaupungin päiväkodeissa noin kolmen vuoden ajan. Tässä ajassa moni työntekijä oli unohtanut VENYY-tangon olemassaolon. Tutkimuksesta selvisi myös, että joissakin varhaiskasvatuksen yksiköissä VENYY-tanko oli unohtunut kaapin pohjalle tai varaston nurkkaan ja täten jäänyt vähälle käytölle. Moni vastaajista kertoi kyselyn herättäneen ajattelemaan jälleen omaa työhyvinvointiaan, työn tauottamista sekä muistamaan VENYY-tangon olemassaolon ja merkityksen.

Olisi hyvä, että työpaikoilla otettaisiin ajoittain esiin VENYY-tangon tuomat hyödyt ja sen merkitys työhyvinvointiin. Myös uusille työntekijöille ja sijaisille olisi suotavaa tuoda ilmi tieto VENYY-tangosta ja sen käytöstä, jotta mahdollisimman moni hyötyisi siitä.

Moni vastaaja kertoi kärsivänsä lihaskireyksistä niska-hartiaseudulla. VENYY-tanko on suunniteltu helpottamaan juuri näitä vaivoja, jonka vuoksi VENYY-tanko soveltuukin hyvin varhaiskasvatusalan työntekijöille. Käyttöaste oli jäänyt kuitenkin melko vajaan, joista suurimpina syinä olivat ajanpuute, tilanpuute sekä epätietoisuus VENYY-tangosta ja sen olemassaolosta. Näihin asioihin olisi

syitä kiinnittää huomiota työpaikoilla ja selkeyttää päivärytmiä taukojen toteutumiseksi.

7.3 Jatkotutkimustarpeet

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että osa työntekijöistä ei tiedä mikä VENYY-tanko on tai miten ja miksi sitä käytetään. Jatkotutkimusaiheena voisi olla jonkinlainen opastus tai opastusvideon tekeminen VENYY-tangon käytöstä ja sen todetuista vaikutuksista työhyvinvointiin varhaiskasvatusalalla.

Alhaisen vastausprosentin vuoksi olisi tärkeää tutkia lisää käyttökokemuksia VENYY-tangosta, jotta tulokset olisivat entistäkin luotettavampia.

Varhaiskasvatusalan lisäksi VENYY-tankoa voitaisiin hyödyntää myös monilla muilla aloilla, joissa kärsitään huonoista työasunnoista ja heikosti toteutuvasta työergonomiasta.

Tämä opinnäytetyö on ensimmäinen VENYY-tankoon kohdistunut tutkimus. Aikaisemmat mielipiteet ja käyttökokemukset VENYY-tangosta ovat perustuneet suullisiin keskusteluihin. Passiivisen venyttelyn akuuteista vaikutuksista on laajasti tutkimusnäyttöä, mutta pidemmän aikavälin vaikutuksista vaaditaan vielä lisätutkimuksia.

Lähteet

Aalto, R.; Lindberg, A-P. & Seppänen L. 2014. Aktiiviliikkujan venyttelytekniikat. Jyväskylä: Docendo Oy.

Aittasalo, M. 2020. UKK-instituutti. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. Viitattu 25.5.2022. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/>

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 17.9.2022. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Behm, D. G.; Blazevich, A. J.; Kay, A. D. & McHugh, M. 2015. Acute effects of muscle stretching performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, Vol. 41, No 1, 1-11. Viitattu 6.10.2022 https://cdnsiencepub.com/doi/full/10.1139/apnm-2015-0235?rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org#core-ref100

Bisconti, A.V.; Ce, E.; Longo, S.; Venturelli, M.; Coratella, G.; Limonta, E.; Doria, C.; Rampichini, S. & Esposito, F. 2020. Evidence for improved systemic and local vascular function after long-term passive static stretching training of the musculoskeletal system. The journal of physiology, Vol. 598, No 17, 3645-3666. Viitattu 13.12.2021 <https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1113/JP279866>

Chaabene, H.; Behm, D. G.; Negra, Y. & Granacher, U. 2019. Acute Effects of Static Stretching on Muscle Strength and Power: An Attempt to Clarify Previous Caveats. Frontiers in Physiology, Vol. 10, No 1468, 1-8. Viitattu 1.11.2022 <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01468>

Cini, A.; Souza de Vasconcelos, G. & Lima, C. S. 2017. Acute effect of different time periods of passive static stretching on the hamstring flexibility. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, Vol. 30, No 2, 241-246. Viitattu 6.10.2022 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27472859/>

Delavier, F. 2015. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. 4. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2021. Tiivistelmä-Krooniset TULE-sairaudet työelämässä-neuvoja ja hyviä käytäntöjä. Viitattu 12.9.2022. <https://osha.europa.eu/en/publications/summary-working-chronic-msds-good-practice-advice>

Julkisten ja hyvinvointialojen liitto 2019. Varhaiskasvatusalan ammattilaisen opas. Viitattu 7.1.2022 https://1568426.168.directo.fi/@Bin/2b960b016df58de8c7342aaa2e01bc06/1641568710/application/pdf/1061656/varhaiskasvatusalan_ammattilaisen_opas_jhl.pdf

Kaikkonen, M. n.d. 10 tapaa, joilla voit vaikuttaa kyselyiden vastausprosentteihin. ZEF.FI. Viitattu 12.1.2022. <https://www.zef.fi/fi/blogi/10-tapaa-joilla-voit-vaikuttaa-vastausprosentteihin>

Kisner, C. & Colby, L-A. 2012. Therapeutic exercise foundations and techniques. Sixth edition. F.A. Company: Philadelphia.

Lane, C. & Mayer, J. 2017. Posterior Chain Exercises for Prevention and Treatment of Low Back Pain. ACSM's Health & Fitness Journal, Vol. 21, No 4, 46-48. Viitattu 1.11.2022. https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2017/07000/posterior_chain_exercises_for_prevention_and.13.aspx

Lempke, L.; Wilkinson, R.; Murray, C. & Stanek, J. 2018. The Effectiveness of PNF Versus Static Stretching on Increasing Hip-Flexion Range of Motion. The Journal of Sport Rehabilitation, Vol. 27, No 3, 289-294. Viitattu 6.10.2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28182516/>

Luoto R. Kyselytutkimuksen suunnittelu. Duodecim 2009;125 (15): 1647-53. Viitattu 19.9.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98221>

Opetushallitus 2022. Kalusteet ja varusteet. Viitattu 19.9.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kalusteet-ja-varusteet>

Paulsen, F. & Waschke, J. 2011. Sobotta Atlas of Human Anatomy Tables of Muscles, Joints, and Nerves. 1th edition. Munich: Elsevier.

Saari, M.; Lumio, M.; Asmussen, P. & Montag, H-J. 2009. Käytännön lihahuolto. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Salvini, T.F.; Coutinho, E.L.; Russo, T.L. & Deluca, C. 2006. One-minute bouts of passive stretching after immobilization increase sarcomerogenesis in rat soleus muscle. *Braz. J. morphol. Sci*, Vol. 23, No 2, 271-277. Viitattu 13.12.2021.

<http://www.jms.periodikos.com.br/article/587cb4617f8c9d0d058b4639/pdf/jms-23-3-587cb4617f8c9d0d058b4639.pdf>

Suh, C. 2016. Issue #45: Occupational health and safety hazards in child care work. The Center for the Promotion of Health in the New England Workplace. Viitattu 19.9.2022. <https://www.uml.edu/Research/CPH-NEW/News/emerging-topics/Issue45.aspx>

Takatalo, J. 2018. Lannerangan välilevyrappeumamuutokset. Selkäkanava. Viitattu 19.9.2022. <https://selkakanava.fi/selkakipu/mista-selkakipu-johtuu/selkasairauksia-ja-selkakivun-syita/valilevyrappeuma-diskusdegeneraatio/lannerangan-valilevyrappeumamuutokset>

Tehy ry 2019. Varhaiskasvatuksen ABC, Tehyn julkaisusarja F: 1/2019. Viitattu 25.5.2022. https://www.tehy.fi/system/files/mfiles/julkaisu/2019/2019_varhaiskasvatuksen_abc_id_14351.pdf

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 3/2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 17.9.2022. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Työterveyslaitos 2019. Tuki- ja liikuntaelimestön terveys ja työkyky. Viitattu 12.9.2022. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tuki-ja-liikuntaelimeston-terveys-ja-tyokyky>

UKK-instituutti 2022. Liikkuvuus. Viitattu 13.9.2022. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikkuvuus/>

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. Viitattu 25.5.2022.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf>

Venyy Oy 2021a. VENYY venyttely. Viitattu 20.2.2022.

<https://www.venyy.com/venyy-harjoittelu>

Venyy Oy 2021b. Design-ratkaisut. Viitattu 20.2.2022.

<https://www.venyy.com/venyyinnovaatio>

Venyy Oy 2021c. Innovaation synty. Viitattu 15.12.2021.

<https://www.venyy.com/tarinamme>

Venyy Oy 2021d. Passiivinen venytys. Viitattu 20.2.2022.

<https://www.venyy.com/>

Venyy Oy 2021e. Mihin VENYY perustuu? Viitattu 14.4.2022.

<https://www.venyy.com/venyyinnovaatio>

Venyy Oy 2021f. VENYY Työpaikalla. Viitattu 14.4.2022.

<https://www.venyy.com/venyy-tyoepaikalla>

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki:Tammi.

Zöllner, AM.; Abilez, OJ.; Böhl, M. & Kuhl, E. 2012. Stretching Skeletal Muscle: Chronic Muscle Lengthening through Sarcomerogenesis. PLoS ONE, Vol. 7, No 10, 1-10. Viitattu 25.10.2022.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3462200/>

Liite 1 Kyselylomake

VENYY

VENYY-passiivisen venytystangon käyttökokeuksia Turun kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijöillä

Kyselyn vastauksia hyödynnetään VENYY-tangon käyttökokeuksia käsittelevässä AMK-opinnäytetyössä. Vastaamalla kyselyyn annat arvokasta palautetta VENYY-tangon käytöstä ja edistät VENYY-tangon kehittämistä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Sinua ei voida tunnistaa vastauksistasi.

Vastaamalla tähän kyselyyn hyväksyt, että antamiasi tietoja käytetään osana AMK-opinnäytetyön aineistoa.

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

1. Käytätkö VENYY-tankoa työpäiväsi aikana? *

En käytä lainkaan

Kyllä, kerran kuussa

Kyllä, kerran viikossa

Päivittäin

Muu, mikä?

2. Jos valitsit vaihtoehdon "En käytä lainkaan", kerro lyhyesti syyt valinnallesi. *

3. Kuinka pitkään olet käyttänyt VENYY-tankoa? *

Alle kuukauden

1 kk - 5 kk

6 kk - 12 kk

Yli 12 kk

4. Kerro/kuvaa millaiseksi koet VENYY-tangolla harjoittelun? *

5. Kerro/kuvaa mitkä tekijät tukevat VENYY-harjoittelua? *

6. Mitä hyötyjä koet saaneesi VENYY-tangon käytöstä? *

7. Lopuksi, kerro omin sanoin ajatuksiasi VENYY-tangosta ja harjoittelusta sen kanssa.

Liite 2

Liite 2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi VENYY-tangon käyttämättömyyteen johtaneista syistä.

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Psyykinen hyvinvointi	Negatiiviset kokemukset	Muistamattomuus	T12 Ajattelemattomuus; T29.1 Muistamattomuus; T30 Muistamattomuus; T57 Muistamattomuus; T58.1 Muistamattomuus
Fyysinen hyvinvointi	Negatiiviset kokemukset	Kivun lisääntyminen	T38 Kivun lisääntyminen; T49 Kivun lisääntyminen; T60 Migreenin lisääntyminen; T66 Kivun lisääntyminen
		Väsymys	T10.2 Väsymys/laisuus
Sosiaalinen hyvinvointi	Negatiiviset kokemukset	Työnkuva	T1 Poissaolo työstä; T4 Kiertävä työnkuva; T9 Kiertävä työnkuva
		Työkavereiden kokemukset	T54.3 Työkavereiden negatiiviset kokemukset
		Ajanpuute	T2 Ajanpuute; T3 Ajanpuute; T10.1 Ajanpuute; T11 Ajanpuute; T14.1 Ajanpuute; T17.1 Ajanpuute; T18.1 Ajanpuute; T19 Ajanpuute; T20 Ajanpuute; T21 Ajanpuute; T25 Ajanpuute; 26.1 Ajanpuute; T28 Ajanpuute; T31.1 Ajanpuute; T32 Ajanpuute; T34 Ajanpuute; T36.1 Ajanpuute; T39 Ajanpuute; T42 Ajanpuute; T46 Ajanpuute; T52 Ajanpuute; T53 Ajanpuute; T54.2 Ajanpuute; T55 Ajanpuute; T58.2 Ajanpuute; T59 Ajanpuute; T65.1 Ajanpuute; T67.1 Ajanpuute
		Tila/saatavuus	T18.2 Tilanpuute; T23 Tilanpuute; T26.2 Tilanpuute; T33 Saatavuuden vaikeus; T44 Saatavuuden vaikeus; T54.1 Saatavuuden vaikeus; T61 Tilan ahtaus; T67.2 Tankojen vähäinen määrä

Liite 2

		Epätietoisuus VENYY-tangosta	T5 Epätietoisuus; T7 Epätietoisuus; T15 Epätietoisuus; T16 Epätietoisuus; T22 Tangon puuttuminen työpaikalta; T24 Epätietoisuus; T27 Tangon puuttuminen työpaikalta; T35 Tangon puuttuminen työpaikalta; T36.2 Epätietoisuus tangon olemassaolosta; T37 Epätietoisuus; T45 Epätietoisuus; T51 Epätietoisuus; T56 Epätietoisuus; T62 Tangon puuttuminen työpaikalta; T63 Välineiden puuttuminen; T64 Epätietoisuus; T68 Epätietoisuus; T69 Epätietoisuus
		Kiinnostuksen puute	T17.2 Kiinnostuksen puute/negatiivinen asenne; T31.2 Kiinnostuksen puute; T65.2 Kiinnostuksen puute
		Kokeminen tarpeettomaksi	T14.2 Tangon kokeminen tarpeettomaksi; T43 Tangon kokeminen tarpeettomaksi; T50 Tangon kokeminen tarpeettomaksi
		Tangon käyttämättömyys	T40 Tangon käyttämättömyys työyhteisössä; T41 Tangon käyttämättömyys työpaikalla; T48 Tangon käyttämättömyys
		Koronan vaikutus	T6 Koronanviruksen aiheuttamat säädökset
	Positiiviset kokemukset	Oma VENYY-tanko kotona	T8 Oma VENYY-tanko; T13 Oma VENYY-tanko
		Lainausmahdollisuus työpaikalta	T26.3 Lainausmahdollisuus; T29.2 Lainausmahdollisuus

Liite 3

Liite 3 Pelkistetyt ilmaukset VENYY-tangon käyttämättömyyteen johtaneista syistä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
<i>"Kokeilin Venyy-tankoa silloin, kun se saapui meille. Jäin sitten aika pian siitä äitiyslomalle ja palasin vasta äitiyslomalta, siksi en ole käyttänyt sitä." T1</i>	T1 Poissaolo työstä
<i>"Ei ole aikaa" T2</i>	T2 Ajanpuute
<i>"Ei ole aikaa työpäivän aikana." T3</i>	T3 Ajanpuute
<i>"Kierrän työkseni eri yksiköissä, enkä ole pystynyt hyödyntämään tankoa." T4</i>	T4 Kiertävä työnkuva
<i>"En ole nähnyt tai edes kuullut kyseisestä aparaatista ennen tätä kyselyä." T5</i>	T5 Epätietoisuus
<i>"koska emme saa viettää aikaa yläkerran kahvihuoneessa jossa tanko sijaitsee (koronan takia kerrokset kahvittelee omassa kerroksessaan)" T6</i>	T6 Koronan aiheuttamat säädökset
<i>"En ole tästä edes kuullut" T7</i>	T7 Epätietoisuus
<i>"Minulla on oma venyy-tanko kotona" T8</i>	T8 Oma VENYY-tanko
<i>"Työnkuva kiertävä. En tiedä mistä löytyy yksiköissä" T9</i>	T9 Kiertävä työnkuva
<i>"Käytän todella harvoin ja satunnaisesti, yleensä ei ole aikaa siihen, tai jos on aikaa, tekee mieli vaan istua sohvalla ja juoda kahvia." T10</i>	T10.1 Ajanpuute T10.2 Väsymys/laiskuus
<i>"Aika ei tunnu riittävän siihen" T11</i>	T11 Ajanpuute
<i>"En ole tullut ajatelleeksi asiaa sen enempää." T12</i>	T12 Ajattelemattomuus
<i>"Minulla on kotona oma venyy-tanko jota käytän." T13</i>	T13 Oma VENYY-tanko
<i>"Melko harvoin kerkeää tauolle, kun on aikaa tauolle ei ole tullu käytettyä tankoa / harrastan vapaa-ajalla paljon liikuntaa + kehonhuoltoa, joten en ole kokenut tarvetta tangon käytölle" T14</i>	T14.1 Ajanpuute T14.2 Tangon kokeminen tarpeettomaksi
<i>"Onko meidän meidän päiväkodissakin sellainen? Jos, niin en ole asiasta tietoinen. Käyttäisin kyllä jos olisi. Pieni tauko jumppa hektisen päivän keskellä tekisi varmasti hyvää sekä keholle että mielelle." T15</i>	T15 Epätietoisuus

Liite 3

<i>"En tiedä mistä on kysymys." T16</i>	T16 Epätietoisuus
<i>"Ei ole aikaa eikä kiinnostusta. Voin venytellä halutessani myös ilman kallista tankoa." T17</i>	T17.1 Ajanpuute T17.2 Kiinnostuksen puute/negatiivinen asenne
<i>"En ehti. Venyy-tanko ei ole näkyvissä." T18</i>	T18.1 Ajanpuute T18.2 Tilanpuute
<i>"Ei ole aikaa" T19</i>	T19 Ajanpuute
<i>"Työ on niin kiireistä, että ei kerkeä venyttelemään. Hyvä kun pääsee edes tauolle tai vessaan." T20</i>	T20 Ajanpuute
<i>"En ole ehtinyt käyttämään työpäivän aikana." T21</i>	T21 Ajanpuute
<i>"päiväkodissa ei ole sitä" T22</i>	T22 Tangon puuttuminen työpaikalta
<i>"Sille ei ole hyvää yksityistä paikkaa, missä jumpata. En halua esim. pyllistellä työkavereiden edessä kahvitauolla." T23</i>	T23 Tilanpuute
<i>"en tiedä missä sellainen on, enkä tiedä miten sitä käytetään." T24</i>	T24 Epätietoisuus
<i>"Ei ole aika" T25</i>	T25 Ajanpuute
<i>"ei ole aikaa eikä paikkaa, toimimme koulun tiloissa. Kesällä lainasin sen kotiin (koulu kiinni) ja silloin tuli tehtyä." T26</i>	T26.1 Ajanpuute T26.2 Tilanpuute T26.3 Lainausmahdollisuus
<i>"Meidän päiväkodissa ei ole sellaista. Harmi homma!" T27</i>	T27 Tangon puuttuminen työpaikalta
<i>"Aluksi pyrin käyttämään päivittäin, mutta vähitellen sen käyttö "unohtui" tai hektisen työpäivän aikana ei yksinkertaisesti tunnu olevan aikaa/sopivaa hetkeä sille." T28</i>	T28 Ajanpuute
<i>"en muista. Tykkäsin kyllä kovasti kun kokeilin ja olen lainannut sitä kotiin välillä loman ajaksi" T29</i>	T29.1 Muistamattomuus T29.2 Lainausmahdollisuus
<i>"en muistanut, että sellainen on" T30</i>	T30 Muistamattomuus
<i>"Ei ole aikaa eikä halukkuutta." T31</i>	T31.1 Ajanpuute T31.2 Kiinnostuksen puute
<i>"Kokeilin sitä kerran kehittämispäivässä ja sen jälkeen ei ole ollut aikaa käyttää sitä." T32</i>	T32 Ajanpuute
<i>"Korona aikana emme ole käyttäneet samaa huonetta jossa kyseinen tanko sijaitsee...ja kahvitaukoja on muutenkin haastava pitää" T33</i>	T33 Saatavuuden vaikeus
<i>"ei ole aikaa" T34</i>	T34 Ajanpuute

Liite 3

<i>"Meillä ei tietääkseni ole kyseistä tankoa työpaikalla" T35</i>	T35 Tangon puuttuminen työpaikalta
<i>"Ei ole aikaa laittaa tankoa esille ja venytellä työpäivän aikana enkä työpäivän jälkeenkään koe tarpeelliseksi jäädä venymään. En edes tiedä onko tanko enää talossamme en ole aikoihin nähnytkään koko tankoa." T36</i>	T36.1 Ajanpuute T36.2 Epätietoisuus tangon olemassaolosta
<i>"Koska en tiedä, mikä se on." T37</i>	T37 Epätietoisuus
<i>"Koitin sitä pari kertaa ohjeiden mukaan. Oikea olkapääni ei tykännyt siitä lainkaan, kipeytyi." T38</i>	T38 Kivun lisääntyminen
<i>"Työpäivän aikana ei ole aikaa käyttää VENYY-tankoa." T39</i>	T39 Ajanpuute
<i>"Ei ole vaan tullut käytettyä. Kukaan muukaan ei käytä." T40</i>	T40 Tangon käyttämättömyys työyhteisössä
<i>"kuntosalilla käytän 1-2 krt viikko, töissä "unohtuu" T41</i>	T41 Tangon käyttämättömyys työpaikalla
<i>"Joka päivä ei edes pääse tauolle niin on mahdoton käyttää vaikka hyvä olisi" T42</i>	T42 Ajanpuute
<i>"En tarvitse, koska urheilen ja huollan kehoani päivittäin muutoin." T43</i>	T43 Tangon kokeminen tarpeettomaksi
<i>"muutto uuteen taloon, tanko sijaitsee eripuolella taloa kuin minun ryhmäni on ja päivän aikana on hankala mennä venyttelemään." T44</i>	T44 Saatavuuden vaikeus
<i>"En ole moista välinettä nähnytkään." T45</i>	T45 Epätietoisuus
<i>"Ei ole hirveästi aikaa työpäivän aikana taukoja, jolloin käyttää tankoa. Ja jos sattuisi olemaan hetki, niin istun mieluummin sen ajan." T46</i>	T46 Ajanpuute
<i>"En koe siihen tarvetta." T47</i>	T47 Tangon kokeminen tarpeettomaksi
<i>"Käyn pari kertaa viikossa salilla, ei olisi pahitteeksi käyttää silti venyy-tankoa mutta se on vaan jäänyt..." T48</i>	T48 Tangon käyttämättömyys
<i>"Alaselässä välilevyn ongelmia jotka ärtyvät tangon kanssa venytellessä." T49</i>	T49 Kivun lisääntyminen
<i>"En koe tarvetta sen käyttöön, ja kahvihetkellä usein haluaa olla tekemättä mitään kun päivä on muuten täynnä puuhaa ja liikettä." T50</i>	T50 Tangon kokeminen tarpeettomaksi
<i>"en tiedä missä se on. olen sijainen eikä sitä ole puhuttu koskaan." T51</i>	T51 Epätietoisuus

Liite 3

<i>"Minulla ei ole työpäivän aikana tarpeeksi aikaa käyttää VENYY-tankoa. Koska työpäivät ovat kiireisiä." T52</i>	T52 Ajanpuute
<i>"Töissä ei ole vaan aikaa käyttää sitä" T53</i>	T53 Ajanpuute
<i>"Vaikeasti saatavilla ja ei tunnu olevan aikaa. Kuulin myös työkavereilta että paikat tuli tosi kipeäksi, kun sen kanssa teki venytyksiä." T54</i>	T54.1 Saatavuuden vaikeus T54.2 Ajanpuute T54.3 Työkavereiden negatiiviset kokemukset
<i>"Ei ehdi" T55</i>	T55 Ajanpuute
<i>"ei oo tuttu mulle" T56</i>	T56 Epätietoisuus
<i>"en muista" T57</i>	T57 Muistamattomuus
<i>"Oltuani viime vuonna opiskelemissa olin unohtanut tangon, koska se ei ole työpaikallani hyvin esillä taukotilassa. Toisaalta en edes ehdi sitä hyvin käyttämään työpäivän aikana, koska ainoa mahdollisuus on kahvitauko." T58</i>	T58.1 Muistamattomuus T58.2 Ajanpuute
<i>"TYÖAJALLA EI EHDI" T59</i>	T59 Ajanpuute
<i>"Muutama kokeilukerta johti aina migreeniin." T60</i>	T60 Migreenin lisääntyminen
<i>"Ei ole tilaa tangolle, ei ole asetettuna mihinkään tilaan" T61</i>	T61 Tilan ahtaus
<i>"Ei ole talossa" T62</i>	T62 Tangon puuttuminen työpaikalta
<i>"Käytin ennen, mutta uudessa päiväkodissamme ei ole venyy mattoa joten en voi sitä enää käyttää." T63</i>	T63 Välineiden puuttuminen
<i>"En tiedä onko työpaikallani edes sellaista." T64</i>	T64 Epätietoisuus
<i>"En yleensä mene tauolle taukokuoneeseen" T65</i>	T65.1 Ajanpuute T65.2 Kiinnostuksen puute
<i>"Minulla tulee selän lihaksista osa todella kipeäksi, siksi se on jäänyt. Samoin oikean käden ojentaja ei tykkää venytyksestä." T66</i>	T66 Kivun lisääntyminen
<i>"Ei ole aikaa. 10 min tauko. Harvoin pääsee edes kahvihuoneeseen, muuten kuin nopeasti hakemaan kahvia. Ohella tulee hoidettua työjuttuja. Ja talossa vain yksi tanko." T67</i>	T67.1 Ajanpuute T67.2 Tankojen vähäinen määrä
<i>"En tiedä, missä työpaikallani on sellainen" T68</i>	T68 Epätietoisuus
<i>"en tiiä mikä se o" T69</i>	T69 Epätietoisuus

Liite 4

Liite 4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi kokemuksista VENYY-tangolla harjoittelusta.

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Psyykkinen hyvinvointi	Positiiviset tunteet	Kokeminen hyväksi	T1 Kokeminen hyväksi ja toimivaksi; T2.2 Uusien liikkeiden kaipaaminen; T8 Tuotteen loistavuus; T15 Kokeminen hyväksi; T17.1 Kokeminen hyväksi; T18 Kokeminen hyväksi ja hyödylliseksi T19 Kokeminen hyväksi; T21.1 Kokeminen hyväksi; T27.1 Kokeminen hyväksi; T29 Erittäin hyväksi kokeminen; T31 Hyväksi ja toimivaksi kokeminen; T33.1 Hyväksi ja hyödylliseksi kokeminen; T47.1 Kokeminen hyväksi; T48 Kokeminen ajoittain hyväksi; T53 Kokeminen hyväksi; T57 Kokeminen hyväksi; T58 Kokeminen hyväksi; T59 Kokeminen hyväksi; T69.2 Kokeminen hyväksi; T50.1 VENYY-tangosta pitäminen; T54 Vaivattomuus ja miellyttävyyys; T55.1 Mukavuus; T70 Harjoittelun kokeminen tärkeäksi; T72.1 Ohjeiden selkeys
		Rentous	T2.1 Harjoittelun mukavuus; T5 Miellyttävän kivun tunteminen; T6.1 Rentoutuminen; T6.2 Olon vetristyminen; T7 Rentoutuminen; T11.2 Palautumisen helpottuminen; T12 Miellyttävyyys; T26.1 Mukavuus; T26.2 Rentoutuminen; T39.1 Mukavuus; T39.2 Rentoutuminen; T42.1 Rentoutuminen; T44.2 Rentoutuminen; T45.2 Rentoutuminen; T47.2 Rentoutuminen; T51 Rentoutuminen;
		Helppous	T4.2 Helppous ja nopeus; T9 Venyttelyn helppous; T14 Venyttelyn helppous ja nopeus; T16 Helppous ja nopeus; T20.1 Helppous; T22 Helppous; T23.2 Helppous ja nopeus; T30 Helppous ja nopeus; T32.1 Helppous; T33.5 Helppous ja selkeys; T34.1 Helppous ja nopeus; T37.1 Helppous; T40.2 Helppous ja nopeus; T56 Helppous; T61 Helppokäyttöisyys; T63 Helppous ja yksinkertaisuus; T64 Helppous, nopeus ja tehokkuus; T66 Helppous; T71.1 Helppous ja yksinkertaisuus; T72.2 Helppous

Liite 4

Fyysinen hyvinvointi		Kivun vähentyminen	T4.1 Selkä- ja hartiaongelmien vähentyminen; T10.2 Alaselkäkipujen lievittyminen; T11.1 Lihaskipujen lievittyminen; T35.2 Kokeminen selälle hyväksi
		Kehon vetristyminen	T3.1 Selän lihasten avaaminen; T10.3 Selän vetristyminen; T13 Voimakkuus ja tehokkuus; T52 Hyvän venytyksen tunteminen; T67.3 Kireiden hartiasseudun lihasten venyminen; T68.2 Hartioiden ja yläselän venyminen
		Jumien helpottuminen	T10.1 Tarpeellisuus; T25 Niskajumien helpottuminen; T23.1 Tarpeellisuus; T24.2 Naksahdusten kokeminen; T40.1 Tarpeellisuus
		Vaivojen ennaltaehkäisy ja kunnan ylläpysyminen	T43.1 Kehon kunnan ylläpysyminen; T43.2 Selkävivun ehkäiseminen; T60 Paikkojen kunnossa pitäminen
		Tehokkuus	T20.2 Tehokkuus; T24.1 Nopeus ja tehokkuus; T27.2 Takaketjun venyminen; T36.2 Venytyksen tehokkuus; T32.2 Tehokkuus ja nopeus; T41 Nopeus ja tehokkuus; T44.1 Takaketjun venyminen; T45.1 Takaketjun venyminen; T67.1 Tehokkuus; T62 Päivittäinen käyttö; T71.2 Päivittäinen käyttö
	Negatiiviset tuntemukset	Hankaluus	T36.1 Oikean asennon löytämisen haastavuus; T46.1 Kivun lisääntyminen; T69.1 Oikean asennon löytämisen vaikeus
Sosiaalinen hyvinvointi	Positiiviset tuntemukset	Työhyvinvoinnin lisääntyminen	T34.2 Jaksamisen lisääntyminen; T42.2 Hyvän olon lisääntyminen; T49 Olotilan vetreytyminen

Liite 4

	Negatiiviset tuntemukset	Ajanpuute	T17.2 Ajanpuute; T21.2 Ajanpuute; T23.3 Ajanpuute; T33.3 Ajanpuute; T37.2 Ajanpuute; T46.2 Ajanpuute; T50.2 Ajanpuute; T67.2 Ajanpuute; T71.3 Ajanpuute
		Epäsäännöllinen käyttö	T3.2 Harvoin tekeminen; T28 Tarpeettomaksi kokeminen; T33.2 Säännöllisen venyttelyn haastavuus; T38 Epäsäännöllisyys; T55.2 Aikaansaamattomuus; T68.1 Epäsäännöllisyys
		Tilan käyttö	T33.4 Tilojen ahtaus; T35.1 Sopivan tilan löytyminen; T65 VENYY-tangon saatavuuden vaikeus

Liite 5

Liite 5 Pelkistetyt ilmaukset kokemuksista VENYY-tangolla harjoittelusta.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Hyvä ja toimiva" T1	T1 Kokeminen hyväksi ja toimivaksi
"Harjoittelu on mukavaa, mutta kaipailisin uusia liike vinkkejä" T2	T2.1 Harjoittelun mukavuus T2.2 Uusien liikkeiden kaipaaminen
"Päätetyöskentelyn välillä on hyvä avata selän lihaksia tämän avulla. Valitettavasti vain liian harvoin tulee käytettyä." T3	T3.1 Selän lihasten avaaminen T3.2 Harvoin tekeminen
"Se auttaa selän ja hartioiden ongelmassa, on mukavan helppoa ja nopeaa" T4	T4.1 Selkä- ja hartiaongelmien vähentyminen T4.2 Helppous ja nopeus
"Miellyttävän "kivuliasta"; tuntuu hyvältä, kun tuntee venyvänsä." T5	T5 Miellyttävän kivun tunteminen
"Ihana, rentouttava hetki jonka jälkeen on vetreä olo." T6	T6.1 Rentoutuminen T6.2 Olon vetristyminen
"rentouttava hengähdyshetki päivän aikana taikka ennen työpäivän alkua" T7	T7 Rentoutuminen
"Loistava tuote" T8	T8 Tuotteen loistavuus
"helppo tapa venytellä T9"	T9 Venyttelyn helppous
"Tarpeellinen väline kun alaselkä alkaa jumittaa. Alkuun venytys tuntuu kipeältä mutta kun venytystä jatkaa, kipu alkaa helpottaa. Muutama peräkkäinen venytyskertta vetristää selän ja kivut ovat hävinneet." T10	T10.1 Tarpeellisuus T10.2 Alaselkäkipujen lievittyminen T10.3 Selän vetristyminen
"Venyy-tanko on maineensa arvoinen, helpottaa lihaskipuja ja tuntuu hyvältä. Liikun paljon työmatkoja ja jalkojen lihakset kaipaavat venytystä ja Venyy-tangon avulla palautuminen liikunnasta on helpompaa." T11	T11.1 Lihaskipujen lievittyminen T11.2 Palautumisen helpottuminen
"Erittäin miellyttäväksi." T12	T12 Miellyttävyys
"Venytykset tuntuivat voimakkailta ja tehokkailta." T13	T13 Voimakkuus ja tehokkuus
"Helppo ja nopea tapa saada kroppaan venyttävää liikettä. Helppo toteuttaa päiväkodin arjessa." T14	T14 Venyttelyn helppous ja nopeus
"hyvä hetki työpäivän aikana" T15	T15 Kokeminen hyväksi
"Helppo, nopea" T16	T16 Helppous ja nopeus
"Harjoittelu tekee hyvää, mutta aikaa ei ole aina löytynyt" T17	T17.1 Kokeminen hyväksi T17.2 Ajanpuute

Liite 5

"hyvä ja hyödyllinen kun vaan muistaa ottaa arjesta aikaa." T18	T18 Kokeminen hyväksi ja hyödylliseksi
"Tekee tehtävänsä hyvin." T19	T19 Kokeminen hyväksi
"Helppoa ja tehokasta." T20	T20 Helppous ja tehokkuus
"Hyväksi, mutta aikaa ei tahdo löytyä edes muutaman minuutin käyttöön niin usein, kuin hyväksi olisi." T21	T21.1 Kokeminen hyväksi T21.2 Ajanpuute
"Helppoa" T22	T22 Helppous
"Silloin, kun tuntuu, että paikat on jumissa niin tulee tankoa käytettyä. Kun ei ole vaivoja niin tuppaa unohtumaan. Harjoittelu on helppoa, eikä vie kauan aikaa. Silti tuntuu, ettei aika riitä säännölliseen harjoitteluun." T23	T23.1 Tarpeellisuus T23.2 Helppous ja nopeus T23.3 Ajanpuute
"Nopea ja tehokas harjoitus. Selkärangassa tuntuu kuin naksahduksia venyttäessä." T24	T24.1 Nopeus ja tehokkuus T24.2 Naksahdusten kokeminen
"Helpottaa niskajumiin" T25	T25 Niskajumien helpottuminen
"Venyttää mukavasti ja rentouttaa" T26	T26.1 Mukavuus T26.2 Rentoutuminen
"Venyttää hyvin ja nopeasti jaloista yläselkään asti." T27	T27.1 Kokeminen hyväksi T27.2 Takaketjun venyminen
"Käyn kuntosalilla säännöllisesti, en tunne tarvetta töissä venytellä." T28	T28 Tarpeettomaksi kokeminen
"Erittäin hyväksi" T29	T29 Erittäin hyväksi kokeminen
"Helppoa ja nopeaa" T30	T30 Helppous ja nopeus
"tuntuu hyvältä ja toimivalta" T31	T31 Hyväksi ja toimivaksi kokeminen
"Helppoa ja tehokasta. Vie vain hetken aikaa." T32	T32.1 Helppous ja tehokkuus T32.2 Nopeus
"Hyväksi ja hyödylliseksi. Haasteena kuitenkin on säännöllinen venyttely, sillä harvoin on aikaa pitää edes ryhmän ulkopuolella taukoa, puhumattakaan venyttelystä. Lisäksi toimistossa on hyvin pienet tilat, jonka takia venyttely katkeaa jatkuvasti, kun pitää siirtyä pois tieltä. VENYY-tangon käyttö on kuitenkin itsessään helppoa ja ohjeet selkeät!" T33	T33.1 Hyväksi ja hyödylliseksi kokeminen T33.2 Säännöllisen venyttelyn haastavuus T33.3 Ajanpuute T33.4 Tilojen ahtaus T33.5 Helppous ja selkeys
"helppo, nopea. jo muutama hetki venyttelyä auttaa jaksamaan" T34	T34.1 Helppous ja nopeus T34.2 Jaksamisen lisääntyminen
"Kun tangon ja alustan saa siirrettyä sopivaan tilaan, harjoittelu tangon kanssa tekee erittäin hyvää selälle. (ja on syy siihen, miksi välillä jaksan nähdä vaivan roudata alustan ja tangon riittävän suureen tilaan)" T35	T35.1 Sopivan tilan löytyminen T35.2 Kokeminen selälle hyväksi

Liite 5

<i>"Alussa oli haastavaa löytää oikea asento, mutta nyt menee helposti. Kivasti saa venytyksen tuntumaan." T36</i>	T36.1 Oikean asennon löytämisen haastavuus T36.2 Venytyksen tehokkuus
<i>"Helppoa ja auttaa. Mutta tuotakin vähäistä aikaa vaikea löytää. Kun on hetki aikaa, tuntuu että vaan istuu ja hengittelee hetken, edes hetki ihan rauhassa." T37</i>	T37.1 Helppous T37.2 Ajanpuute
<i>"eipä vaikutusta kun ei ole säännöllinen käyttö" T38</i>	T38 Epäsäännöllinen käyttö
<i>"Mukavaksi ja rentouttavaksi." T39</i>	T39.1 Mukavuus T39.2 Rentoutuminen
<i>"Todella tarpeellinen, helposti toteutettavissa ja nopea." T40</i>	T40.1 Tarpeellisuus T40.2 Helppous ja nopeus
<i>"vie vähän aikaa ja tehokas" T41</i>	T41 Nopeus ja tehokkuus
<i>"Rentouttavaksi. sen käyttöä seuraa hyvä olo" T42</i>	T42.1 Rentoutuminen T42.2 Hyvän olon lisääntyminen
<i>"Se auttaa pitämään kehoa kunnossa eikä tule niin paljon esimerkiksi, selkä kipuja." T43</i>	T43.1 Kehon kunnan ylläpysyminen T43.2 Selkävaurion ehkäisy
<i>"Pikkuhiljaa selkä ja alaselkä myös takareidet alkaa venyä ja tuntuu rentoutuneelta kun olet pidempään" T44</i>	T44.1 Takaketjun venyminen T44.2 Rentoutuminen
<i>"Pikkuhiljaa selkä ja alaselkä myös takareidet alkaa venyä ja tuntuu rentoutuneelta kun olet pidempään" T45</i>	T45.1 Takaketjun venyminen T45.2 Rentoutuminen
<i>"Kivulias koska takaketju kireä ja myös tressaava koska ei ole aikaa" T46</i>	T46.1 Kivun lisääntyminen T46.2 Ajanpuute
<i>"Harjoittelu tuntuu hyvältä, rentoutavalta ja toimivalta." T47</i>	T47.1 Kokeminen hyväksi T47.2 Rentoutuminen
<i>"Ajoittain aika hyväksi" T48</i>	T48 Kokeminen ajoittain hyväksi
<i>"Vetreyttää olotilaa päivän aikana" T49</i>	T49 Olotilan vetreytyminen
<i>"Tykkään venyy tangosta todella paljon, mutta useimmiten muistan ja ehdin käyttää sitä vain iltavuoroissa" T50</i>	T50.1 VENYY-tangosta pitäminen T50.2 Ajanpuute
<i>"Rentouttavaa.." T51</i>	T51 Rentoutuminen
<i>"Hyvää venytystä työpäivän lomassa" T52</i>	T52 Hyvän venytyksen tunteminen
<i>"Koen sen ihan hyväksi harjoitteluksi." T53</i>	T53 Kokeminen hyväksi
<i>"Melko vaivatonta ja miellyttävää." T54</i>	T54 Vaivattomuus ja miellyttävyys

Liite 5

<i>"Mukava hetki jos jumittaa. ei vain ole saanut jokapäiväiseen käyttöön"</i> T55	T55.1 Mukavuus T55.2 Epäsäännöllinen käyttö
<i>"Helppoa"</i> T56	T56 Helppous
<i>"koen hyväksi"</i> T57	T57 Kokeminen hyväksi
<i>"Tuntuu hyvältä"</i> T58	T58 Kokeminen hyväksi
<i>"silloin joskus kun olen sitä käyttänyt se on ollut hyvä"</i> T59	T59 Kokeminen hyväksi
<i>"auttaa pitämään paikat auki ja kunniossa"</i> T60	T60 Paikkojen kunnossa pitäminen
<i>"Helppo käyttää, avaa jumeja"</i> T61	T61 Helppokäyttöisyys
<i>"Minulla on tanko kotona. Venyttelen sillä päivittäin illalla."</i> T62	T62 Päivittäinen käyttö
<i>"Todella helppoa ja yksinkertaista."</i> T63	T63 Helppous ja yksinkertaisuus
<i>"Harjoittelu on helppoa ja nopeaa sekä tehokasta."</i> T64	T64 Helppous, nopeus ja tehokkuus
<i>"Meillä on tanko yläkerrassa ja itse työskentelen alakerrassa. Näin korona-aikana ei tule käytyä paljonkaan yläkerran kahvihuoneessa. Kun tanko tuli, niin käytin muutaman kerran."</i> T65	T65 VENYY-tangon saatavuuden vaikeus
<i>"helppo taukojumppa esim. kahvipaussin yhteydessä tai kun pystyy kun lapset nukkuu"</i> T66	T66 Helppous
<i>"Tehokasta, kun vaan arjessa ehtisi käyttää. Venyttää kireitä hartiasseudun lihaksia."</i> T67	T67.1 Tehokkuus T67.2 Ajanpuute T67.3 Kireiden hartiasseudun lihasten venyminen
<i>"Ihan hyvä harjoitusväline, jos vain käyttäisi säännöllisesti. Olen käyttänyt ilman mattoa ja onnistun saamaan venytyksiä harteissa ja yläselässä."</i> T68	T68.1 Epäsäännöllinen käyttö T68.2 Hartioiden ja yläselän venyminen
<i>"alkuun piti vähän harjoitella oikeaa asentoa, liikettä, johon sai työkavereilta opastusta venyttely teki hyvää, helpotti harteita"</i> T69	T69.1 Oikean asennon löytymisen vaikeus T69.2 Kokeminen hyväksi
<i>"Oman selän ja nivelten oireilun takia koen harjoittelun tärkeänä"</i> T70	T70 Harjoittelun kokeminen tärkeäksi
<i>"Kiva, helppo käyttää, riittävän yksinkertainen, että tulee ihan käytettyä. Yritän käyttää omaa Venyytä joka päivä kotona, koska töissä ei aina ehdi, muista tai muuten pysty. Aivan vähintään käytän kerran viikossa."</i> T71	T71.1 Helppous ja yksinkertaisuus T71.2 Päivittäinen käyttö T71.3 Ajanpuute

Liite 5

"Ohjeet ja matto yhdessä takaavat oikeanlaisen tekniinan ja minimoivat loukkaantumiset. Helppoa ja venytyksen voimakkuutta on helppo säätää."
T72

T72.1 Ohjeiden selkeys
T72.2 Helppous

Liite 6 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi VENYY-tangolla harjoittelua tukevista tekijöistä.

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka	Pelkistetyt ilmaukset
Psyykinen hyvinvointi	Positiiviset kokemukset	Kokeminen hyväksi	T24 Kokeminen hyväksi
		Jaksamisen lisääntyminen	T54 Venyttelyn tuoma jaksaminen
		Motivaatio	T43 Motivaation lisääntyminen; T50.2 Kipeytyneet lihakset motivoivat käyttöä
		Rentoutuminen	T37 Rentoutuminen
		Nopeus	T9.2 Nopeus; T25 Nopeus; T29 Nopeus; T30.1 Nopeus
Fyysinen hyvinvointi		Helppous	T10 Helppous; T13 Helppous ja nopeus; T15.2 Helppous; T17 Helppous; T18 Helppous; T19 Helppous; T28 Helppokäyttöisyys ja saatavuus; T51 Helppokäyttöisyys
		Tehokkuus	T38 Kokeminen tehokkaaksi; T39 Kokeminen tehokkaaksi
		Ajankäyttö	T55 Ajankäyttö; T57 Ajankäyttö; T58 Ajankäyttö; T44 Säännöllisyys
		Vaivojen ennaltaehkäisy ja kunnan ylläpysyminen	T15.1 Vastaliike työlle ja heikolle selälle; T22 Toimintakyvyn ylläpysyminen; T40 Kehon huollon ylläpitäminen helposti; T60 Selän kunnan ylläpito; T62 Olkapääleikkauksesta toipuminen; T66 Työasentojen helpottuminen; T68 Liikuntatottumukset
		Venytyks	T5 Venytyksen vaikuttavuus; T6 Venyttelyn tuoma helpotus jumeihin; T56 Kokonaisvaltainen venytys; T59 Lihasten tottuminen venyttelyyn

Liite 6

		Lihaskireydet	T1 Vartalon kipupisteet; T8 Selän kipeytyminen; T9.1 Kireiden lihasten tuoma tarve venyttelylle; T14 Selän ja niskan jumit; T16.1 Kipeiden lihasten olemassaolo; T27 Kankeus; T34 Niska ja hartiakipujen venytyksen tarve; T61 Lihajumit; T64 Jumitusten helpottuminen; T65.1 Jumissa/rasittuneena olevat lihakset; T41 Selän ja jalkojen väsyminen; T42 Selän ja jalkojen väsyminen
Sosiaalinen hyvinvointi		Työyhteisön vaikuttavuus	T3.2 Ohjeiden selkeys; T11.2 Työpaikan kannustaminen hyvinvointiin; T7 Riittävä ajankäyttö ja henkilöstömäärä; T65.3 Kavereiden kannustus ja malli; T49 Työnkuva
		Saatavuus	T11.1 Tangon helppo saatavuus; T12 Helppo saatavuus; T15.3 Saatavuus; T21 Tangon sijoittaminen sopivaan paikkaan; T23 Helppo saatavuus; T30.3 Tangon esilläolo; T31 Helppo saatavuus; T32 Tangon helpon saatavuuden merkitys käyttöönotossa; T46 Helppo saatavuus; T52 Tangolle sopivan paikan löytäminen; T53 Tangon sijoittelu ja saatavuus; T65.2 Helppo saatavuus
	Negatiiviset kokemukset	Ajanpuute	T2.1 Ajanpuute; T4 Säännölliset taudit; T26 Ajanpuute; T30.2 Ajanpuute; T35 Sopivan hetken löytäminen; T47 Ajanpuute; T48 Ajanpuute; T63 Ajanpuute; T65.4 Ajanpuute; T50.1 Kiireettömät päivät
		Tilan käyttö	T2.3 Epäsopivat tilat; T3.1 Tangon sijainti; T67 Työtilojen ahtaus; T16.2 Tangon sijoittelu; T36 Riittävä tila ja aika
		Tankojen riittävyys	T2.2 Tankojen vähäinen määrä
		Hyödyttömyys	T33 Tangon hyödyttömyys; T45 Tangon hyödyttömyys; T20 Tangon käyttämättömyys työyhteisössä

Liite 7

Liite 7 Pelkistetyt ilmaukset VENYY-tangolla harjoittelua tukevista tekijöistä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
<i>"Kropan kipupisteet" T1</i>	T1 Vartalon kipupisteet
<i>"Kiire ja korona töissä on vähentänyt tangon käyttöä. Iso talo ja tankoja on vain yksi, joka on kahvihuoneessa. Kahvihuoneeseen ei kerkeä usein ja siellä ei saa omaa rauhaa venyttelyyn." T2</i>	T2.1 Ajanpuute T2.2 Tankojen vähäinen määrä T2.3 Epäsopivat tilat
<i>"Tangon sijainti lähellä omaa työpistettä, selkeät ohjeet sen käyttöön." T3</i>	T3.1 Tangon sijainti T3.2 Ohjeiden selkeys
<i>"Kun saa pidettyä tauon työstä säännöllisesti" T4</i>	T4 Säännölliset tauot
<i>"Sen jälkeen tuntee vaikutuksen." T5</i>	T5 Venytyksen vaikuttavuus
<i>"Jumit ja kankeus sekä kokemukset venyttelyn tuomasta helpotuksesta tukevat harjoitteluani." T6</i>	T6 Venyttelyn tuoma helpotus jumeihin
<i>"riittävä aika ja henkilöstömitoitus (jos kesken työpäivän)" T7</i>	T7 Riittävä ajankäyttö ja henkilöstömäärä
<i>"Istun paljon ja selkä kipeytyy helposti" T8</i>	T8 Selän kipeytyminen
<i>"kireät lihakset tarvitsevat venyttelyä paljon ja veny tangolla se onnistuu nopeasti." T9</i>	T9.1 Kireiden lihasten tuoma tarve venyttelylle T9.2 Nopeus
<i>"Työpaikalle hankittiin tanko ja hankin sen saman tien itselleni myös kotiin. Kotona tulee tankoon tartuttua helpommin kuin työpaikalla. Helppous tarttua tankoon on oleellista." T10</i>	T10. Helppous
<i>"Työpaikalla tanko on helposti saatavilla, joten sitä tulee käytettyä. Työpaikallani kannustetaan hyvinvointiin, joten aikaa tangon käyttämiseen mahdollistetaan." T11</i>	T11.1 Tangon helppo saatavuus T11.2 Työpaikan kannustaminen hyvinvointiin
<i>"Se että minulla on kotona VENYY-tanko aina saatavilla kun sitä tarvitsen." T12</i>	T12 Helppo saatavuus
<i>"Lyhytkestoisuus, helposti saatavilla." T13</i>	T13 Helppous ja nopeus
<i>"selän ja niskan jumit työpäivän aikana" T14</i>	T14 Selän ja niskan jumit
<i>"Hyvä vastaliikettä työlle ja heikolle selälle. Kepin helppo saatavuus, hyvä paikka ja vapaana olo." T15</i>	T15.1 Vastaliike työlle ja heikolle selälle T15.2 Helppous ja saatavuus

Liite 7

"kun kipeät lihakset muistuttavat olemassa olostaan. Kun laittaa päiväkalenteriin muistutuksen venyy-hetkestä. Tangon sijoittaminen näkyville tilaan, jossa tulee käytyä usein päivän aikaan." T16	T16.1 Kipeiden lihasten olemassaolo T16.2 Tangon sijoittelu
"Tauot työtehtävien välillä ja Venyy- tangon helppo esille otto." T17	T17 Helppous
"Helppo liikuttavuus. Voi käyttää kahvihetken lomassa." T18	T18 Helppous
"Tanko on helposti otettavissa eikä vaadi mitään esivalmisteluja." T19	T19 Helppous
"Jos näen, että joku muukin käyttää. En tosin koskaan näe kenenkään käyttävän!" T20	T20 Tangon käyttämättömyys työyhteisössä
"Työpaikan kahihuoneessa tanko, siellä tulee käytyä useamman kerran päivässä." T21	T21 Tangon sijoittaminen sopivaan paikkaan
"Olen reilu viiskymppinen ja pyrin muutenkin huoltamaan kehoani, että toimintakyky olisi hyvä mahdollisimman pitkään ikääntyessä." T22	T22 Toimintakyvyn ylläpysyminen
"Se on kahvitilassa, joten todella helposti saatavilla." T23	T23 Helppo saatavuus
"silloin harvoin kun kerkeää niin hyväksi selälle jos ollut kipeä" T24	T24 Kokeminen hyväksi
"On nopea ja pieneen tilaan menevä." T25	T25 Nopeus
"Olisipa aikaa, ei vaan ole." T26	T26 Ajanpuute
"Kankeus" T27	T27 Kankeus
"Tanko on helposti saatavilla ja helppokäyttöinen." T28	T28 Helppokäyttöisyys ja saatavuus
"harjoitteluun käytettävä aika. Muuta ei tarvitse päivittäin tehdä." T29	T29 Nopeus
"Harjoitteet ovat nopeita. Kuitenkin edellä mainittu kiire rajoittaa käyttöä sekä pienet tilat. Käyttöä tukee myös se ,että tanko ja alusta on aina esillä." T30	T30.1 Nopeus T30.2 Ajanpuute T30.3 Tangon esilläolo
"helpoasti saatavilla, ei vie paljoa tilaa. kun on näkyvissä, muistuu mieleen." T31	T31 Helppo saatavuus
"Jos tanko ja alusta sijaitsevat a) näkyvillä ja b) helposti käyttöön otettavissa, esim. matto on jo tilassa, jossa sitä mahtuu käyttämään eikä tarvitse siirtää välineitä ahtaissa päiväkotitiloissa johonkin sopivaan kohtaan." T32	T32 Tangon helpon saatavuuden merkitys käyttöönotossa
"Ei mikään." T33	T33 Tangon hyödyttömyys
"Niska-ja hartiakivut muistuttavat että pitäisi.." T34	T34 Niska ja hartiakipujen venytyksen tarve
"Tällä hetkellä on satunnaista kun siltä tuntuu ja on sopiva hetki." T35	T35 Sopivan hetken löytäminen
"Tarpeeksi tilaa ja aikaa" T36	T36 Riittävä tila ja aika

Liite 7

"Selän ja niskan kunto ja hetken hengähdys." T37	T37 Rentoutuminen
"Tangon tehokkuus pitää käyttöä yllä" T38	T38 Kokeminen tehokkaaksi
"Työkaverit. Tunne venyttelyn jälkeen" T39	T39 Kokeminen tehokkaaksi
"Se, että pystyn pitämään kehostani huolta työpäivän aikana eikä sen takia tarvitse lähteä vaikka salille, että saa pidettyä kehosta huolta eikä tule jumeja selkään tai lihaksiin." T40	T40 Kehon huollon ylläpitäminen helposti
"Selän ja jalkojen väsyminen" T41	T41 Selän ja jalkojen väsyminen
"Selän ja jalkojen väsyminen" T42	T42 Selän ja jalkojen väsyminen
"Aikaa siihen ja motivaatio (tieto hyödyistä)" T43	T43 Motivaation lisääntyminen
"Säännöllisyys ja sille selkeästi varattu aika" T44	T44 Säännöllisyys
"en osaa sanoa" T45	T45 Tangon hyödyttömyys
"Helposti saatavilla oleva venyy- tanko" T46	T46 Helppo saatavuus
"Iltavuorot" T47	T47 Ajanpuute
"Kun on aikaa, teen harjoitteen mielelläni.." T48	T48 Ajanpuute
"Työn kuva" T49	T49 Työn kuva
"Sellaiset päivät, kun työtehtävät ovat vain yhdessä yksikössä, eikä päivä ole liian täyteen ahdettu. Hyvä motivaattori käytölle on kipeytyneet ja jäykät lihakset." T50	T50.1 Kiireettömät päivät T50.2 Kipeytyneet lihakset motivoivat käyttöä
"Helppo käyttää." T51	T51 Helppokäyttöisyys
"Jos olisi joku paikka kepillä mistä se olisi nopea ja helppo ottaa ja olisi silti koko ajan näkyvillä niin muistaisi paremmin käyttää" T52	T52 Tangolle sopivan paikan löytäminen
"mahdollinen tauon pitäminen, tangon sijoittelu ja saatavuus sekä ohjeiden esille laitto." T53	T53 Tangon sijoittelu ja saatavuus
"jaksaa paremmin kun venyttelee välillä" T54	T54 Venyttelyn tuoma jaksaminen
"pieni rauhallinen aika sopiva tila" T55	T55 Ajankäyttö
"kokonaisvaltaisesti venyttää" T56	T56 Kokonaisvaltainen venytys
"pieni hetki silloin tällöin tauolla kun ehtii" T57	T57 Ajankäyttö
"Jos jumeja ja aikaa niin käytän." T58	T58 Ajankäyttö
"Niska ja hartiat ovat tottuneet siihen, että venyttelen päivittäin." T59	T59 Lihasten tottuminen venyttelyyn

Liite 7

<i>"Liikunnallinen elämäntapa, halu pitää selkä ja ryhti kunnossa. Takareidet ovat usein jumissa, mikä puolestaan aiheuttaa alaselkään kipua. VENYY-tanko on loistava väline ylläpitää selkä kunnossa." T60</i>	T60 Selän kunnan ylläpito
<i>"Kun tuntuu lihasjumia, muistaa heti mennä käyttämään tankoa." T61</i>	T61 Lihasjumit
<i>"olkapääleikkaus ja siitä toipuminen on innostanut" T62</i>	T62 Olkapääleikkauksesta toipuminen
<i>"Kun vain pystyisi irrottautumaan työstä ja lähtisi kaffeapaussille niin toteutuisi useammin." T63</i>	T63 Ajanpuute
<i>"Saisin apua jumituksiin." T64</i>	T64 Junitusten helpottuminen
<i>"kun hartiat, selkä jumissa/kankea/rasittunut tanko ja matto oltava helposti saatavilla esille taukotilassa kavereiden malli ja kannustus, muistutus saada aikaa ja rutiinia taukoon, tangon käyttöön" T65</i>	T65.1 Jumissa/rasittuneena olevat lihakset T65.2 Helppo saatavuus T65.3 Kavereiden kannustus ja malli T65.4 Ajanpuute
<i>"Aloitin usein työpäivän venytellen, jos se jää välistä niin yritän venyttellä työpäivän aikana. Pyöräilykautena(ei liukkaalla) venyttely tukee lihasten ja nivelten palautumista. Lasten kanssa joudun joskus olemaan huonoissa asennoissa ja venyy auttaa siinäkin." T66</i>	T66 Työasentojen helpottuminen
<i>"Se, että on sopiva tauko työpäivässä ja että venyy on esillä ja venyttelyn tekemiseen on tilaa. Meillä on todella ahtaat työtilat, joten jonkun siivousinto vie Venyy kaappiin ja sitten se tietenkin unohtuu tai sitten taukotila on aivan täynnä väkeä ja silloin ei Venyytä mahdu oikein käyttämään." T67</i>	T67 Työtilojen ahtaus
<i>"Muut liikkuvuusharjoitteet sekä harjoitukset viikossa" T68</i>	T68 Liikuntatottumukset

Liite 8

Liite 8 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi VENYY-tangon käytön hyödyistä.

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Psyykinen hyvinvointi	Positiiviset kokemukset	Rentoutuminen	T1.2 Rentoutuminen; T7.1 Rauhoittuminen; T22.1 Rentoutuminen; T34.2 Mielen rauhoittuminen; T66.2 Rentoutuminen; T70.1 Selän, niskan ja hartioiden rentoutuminen
		Hyvinvoinnin lisääntyminen	T7.2 Hyvän olon tunteen lisääntyminen; T12 Keveys ja hyvä olo; T13 Hyvä mieli; T18 Oman hyvinvoinnin parantuminen; T23.2 Virkistyminen; T33.2 Hyvän olon lisääntyminen; T35 Jaksamisen lisääntyminen; T41 Olon parantuminen; T46 Olon parantuminen; T50 Hyvinvoinnin lisääntyminen; T54.2 Energian lisääntyminen; T55.2 Positiivisen ajattelun lisääntyminen; T57 Kehon virkistyminen; T60 Hyvän olon lisääntyminen; T69.1 Jaksamisen parantuminen
Fyysinen hyvinvointi		Liikkuvuuden lisääntyminen	T2 Liikkuvuuden parantuminen; T3 Liikkuvuuden lisääntyminen lapaluissa ja rintarangassa; T6 Fyysisen hyvän olon lisääntyminen; T7.3 Liikkuvuuden lisääntyminen; T15 Notkeuden lisääntyminen; T19 Liikkuvuuden lisääntyminen; T20 Liikkuvuuden lisääntyminen ylävartalossa; T21 Rintarangan liikkuvuuden parantuminen; T28.1 Notkistuminen ja vetreytyminen; T31.2 Rintarangan liikkuvuuden parantuminen; T39 Selän liikkuvuuden parantuminen; T43 Jalkojen ja selän joustavuuden lisääntyminen; T44 Jalkojen ja selän joustavuuden lisääntyminen; T48 Selkärangan ja hartiaseudun liikkuvuuden lisääntyminen; T52.1 Kehon joustavuuden lisääntyminen; T53 Liikkuvuuden parantuminen; T55.3 Liikkuvuuden lisääntyminen;

Liite 8



	T63.2 Liikkuvuuden parantuminen; T68.2 Liikkuvuuden lisääntyminen selässä, kyljissä ja käsissä
Lihaskireyksiä helpottuminen	T5.1 Jumien vähentyminen; T4 Selän ja hartioiden ongelmien vähentyminen; T9 Selkävaivojen vähentyminen; T10 Jumien helpottuminen; T16 Selkäkipujen helpottuminen; T17 Lihaskireyksiä helpottuminen; T24 Yläselän jumien helpottuminen; T32.1 Niskan ja selän jumien parantuminen; T40 Kireyksiä helpottuminen; T42 Selän jumien helpottuminen; T52.2 Jumien vähentyminen; T54.1 Jumien helpottuminen; T62.1 Jumien lievittyminen; T63.1 Lihasjumien lievittyminen; T66.1 Lihaskireyksiä lievittyminen; T67 Yläselän ja hartioiden lihasjumien hetkellinen helpottuminen; T68.1 Hartiajumien helpottuminen; T70.2 Pohkeiden ja takareisien kireyksiä lievittyminen
Venytykset	T14 Venyttelyn ja verenkierron lisääntyminen; T25 Selän venyminen; T26 Selän venyminen; T30 Selän vetristyminen; T34.1 Selän vetristyminen; T65 Kehon vetristyminen; T71.1 Täsmällisen ja voimakkaan venytyksen saaminen; T71.2 Vastuksen hyvänä kokeminen
Kivun lievittyminen	T1.1 Kipupisteiden avautuminen; T16 Selkäkipujen helpottuminen; T28.2 Olkapääkivun parantuminen; T31.1 Niska-hartia kipujen helpottuminen; T38 Selän kunnon parantuminen; T47 Hartiakipujen lievittyminen; T62.3 Alaselkäkipujen poistuminen T56 Käsi- ja selkäkipujen lievittyminen; T59 Niska-hartia- ja selkävaivojen vähentyminen
Lihasten palautuminen	T69.2 Työmatkapyöräilystä palautuminen

Liite 8

		Vaivojen ennaltaehkäisy ja kunnon ylläpysyminen	T8 Selän kunnossa pysyminen; T11.1 Lihasten palautumisen parantuminen liikunnasta ja rasituksesta T11.2 Niska-hartiaseudun kunnossa pysyminen; T22.2 Verenkierron lisääntyminen; T23.1 Ryhdistyminen; T32.2 Verenkierron lisääntyminen; T62.2 Ryhdin parantuminen; T64.2 Liikuntatottumukset
Sosiaalinen hyvinvointi		Työyhteisön vaikutus	T5.2 Vastapainoa työlle; T33.1 Levähdystaukojen lisääntyminen; T55.1 Työn tauottamisen helpottuminen; T51 Säännöllisyyden lisääminen; T61 Säännöllisyys; T70.3 Työn tauottamisen helpottuminen
	Negatiiviset kokemukset	Epäsäännöllinen käyttö	T29 Epäsäännöllinen käyttö; T36 Epäsäännöllinen käyttö; T49 Epäsäännöllinen käyttö
		Tangon hyödyttömyys	T37 Tangon hyödyttömyys; T45 Tangon hyödyttömyys; T64.1 Tangon hyödyttömyys
		Tangon käyttämättömyys	T27 Tangon käyttämättömyys; T58 Tangon käyttämättömyys

Liite 9

Liite 9 Pelkistetyt ilmaukset VENYY-tangon käytön hyödyistä.

<i>"Avannut kipupisteitä ja rentouttanut" T1</i>	T1.1 Kipupisteiden avautuminen T1.2 Rentoutuminen
<i>"liikkuvuus paranee nopeasti kun vaan muistaa tankoa käyttää" T2</i>	T2 Liikkuvuuden parantuminen
<i>"Liikkuvuutta lapoihin sekä rintarankaan." T3</i>	T3 Liikkuvuuden lisääntyminen lapaluissa ja rintarangassa
<i>"Se auttaa selän ja hartioiden ongelmista, paikat eivät kipeydy niin helposti kuin ilman käyttöä" T4</i>	T4 Selän ja hartioiden ongelmien vähentyminen
<i>"Jumitukset vähentyvät, sopii hyvin koneella työskentelyn vastapainoksi." T5</i>	T5.1 Jumien vähentyminen T5.2 Vastapainoa työlle
<i>"Fyysistä hyvää oloa ja kestävyyttä työpäivään." T6</i>	T6 Fyysisen hyvän olon lisääntyminen
<i>"päivän aikana oman hetken ja rauhoittumisen, hyvän olon tunteen ja liikkuvuutta" T7</i>	T7.1 Rauhoittuminen T7.2 Hyvän olon tunteen T7.3 Liikkuvuuden lisääntyminen
<i>"Auttaa selän pysymiseen kunnossa" T8</i>	T8 Selän kunnossa pysyminen
<i>"selkävaivat vähenevät, kun jalkojen ja selän lihakset eivät ole niin kireänä." T9</i>	T9 Selkävaivojen vähentyminen
<i>"Apuväline jumeihin" T10</i>	T10 Jumien helpottuminen
<i>"Lihakseni palautuvat paremmin liikunnasta ja rasituksesta. Niska-hartiaseutu pysyy hyvässä kunnossa eikä lihaskipuja tule." T11</i>	T11.1 Lihasten palautumisen parantuminen liikunnasta ja rasituksesta T11.2 Niska-hartiaseudun kunnossa pysyminen
<i>"Kun tuntuu että paikat ovat kankeat ja jumissa, VENYY-tanko harjoitteiden jälkeen on kevyt ja hyvä olo." T12</i>	T12 Keveys ja hyvä olo
<i>"Ainakin tulee hyvä mieli, että on vähän venytellyt (vaikka jumeja ei tällä kuitenkaan täysin pysty poistaan)" T13</i>	T13 Hyvä mieli
<i>"venytystä, verenkiertoa, tauon jne." T14</i>	T14 Venyttelyn ja verenkierron lisääntyminen
<i>"Notkeutta" T15</i>	T15 Notkeuden lisääntyminen
<i>"Helpotusta selkävaurioille" T16</i>	T16 Selkävaurioiden helpottuminen
<i>"avaa kireitä lihaksia, täytyisi tehdä säännöllisesti." T17</i>	T17 Lihaskireyksiä helpottuminen

Liite 9

"Hyvä mieli, kun kokee tehneensä jotain oman hyvinvoinnin eteen. Hyöty tietysti myös lihaksistolle on ilmeinen." T18	T18 Oman hyvinvoinnin parantuminen
"Liikkuvuutta" T19	T19 Liikkuvuuden lisääntyminen
"lisää liikkuvuutta yläkroppaan." T20	T20 Liikkuvuuden lisääntyminen ylävartalossa
"Rintarangan liikkuvuus paranee." T21	T21 Rintarangan liikkuvuuden parantuminen
"Rentouttaa ja saa veren kiertämään, kun on yläkroppa jumissa." T22	T22.1 Rentoutuminen T22.2 Verenkierron lisääntyminen
"Venytyksen jälkeen on ryhdikkäämpi ja virkeämpi olo." T23	T23.1 Ryhdistyminen T23.2 Virkistyminen
"Selkähartiaseudun jumeja helpottaa." T24	T24 Yläselän jumien helpottuminen
"venytti hyvin selkää" T25	T25 Selän venyminen
"Selkä venyy hyvin." T26	T26 Selän venyminen
"En mitään, kun en ole sillä pahemmin venytellyt." T27	T27 Tangon käyttämättömyys
"Notkeutta, vetreyttä ja sain kipeytyneen olkapääni kuntoon." T28	T28.1 Notkistuminen ja vetreytyminen T28.2 Olkapääkivun parantuminen
"Olen käyttänyt tankoa liian harvoin huomatakseni hyötyä :)" T29	T29 Epäsäännöllinen käyttö
"Selkä tuntuu paremalta, kun käyttää tankoa pidempään." T30	T30 Selän vetristyminen
"Hartia ja niskajäykkyys helpottanut. Rintaranka avautunut." T31	T31.1 Niska-hartia-kipujen helpottuminen T31.2 Rintarangan liikkuvuuden parantuminen
"Minulla on jatkuvia pahoja jumeja selässä ja eritoten niskassa. VENYY-tanko helpottaa ja saa veren kiertämään." T32	T32.1 Niskan ja selän jumien parantuminen T32.2 Verenkierron lisääntyminen
"pieni levähdystauko arjen kiireen keskellä. tuntuu hyvältä lopetettua." T33	T33.1 Levähdystaukojen lisääntyminen T33.2 Hyvän olon lisääntyminen
"Selkä kiittää, samoin mieli rauhoittuu." T34	T34.1 Selän vetristyminen T34.2 Mielen rauhoittuminen
"Tunnen kuinka venytys auttaa päivän jaksamisessa." T35	T35 Jaksamisen lisääntyminen
"En oikein mitään koska käyttö jäänyt niin epäsäännölliseksi" T36	T36 Epäsäännöllinen käyttö
"En vielä erityisemmin mitään" T37	T37 Tangon hyödyttömyys
"Selkä on paremmassa kunnossa." T38	T38 Selän kunnan parantuminen
"Avaa erityisesti lapojen seutua, mutta kyljissä ja selkäfileissäkin tuntuu." T39	T39 Selän liikkuvuuden parantuminen
"auttaa takareisien ja selän kireyksiin" T40	T40 Kireyksien helpottuminen

Liite 9

<i>"Paremmän olon saaminen" T41</i>	T41 Olon parantuminen
<i>"Se auttaa pitämään selän kunnossa. Ei ole enää selkä jumissa työpäivän jälkeen. Niin kuin ennen kun ei käyttänyt VENYY-tankoa." T42</i>	T42 Selän jumien helpottuminen
<i>"Jalat ja selkä toimii joustavammin" T43</i>	T43 Jalkojen ja selän joustavuuden lisääntyminen
<i>"Jalat ja selkä toimii joustavammin" T44</i>	T44 Jalkojen ja selän joustavuuden lisääntyminen
<i>"En mitään" T45</i>	T45 Tangon hyödyttömyys
<i>"Olen käyttänyt sitä niin satunnaisesti, että en ole vielä varsinaisesti hyötynyt siitä, mutta yksittäiset harjoittelut ovat tuntuneet tosi hyviltä ja olo on rentoutunut ja keveä sen jälkeen." T46</i>	T46 Olon parantuminen
<i>"auttaa hartioihin" T47</i>	T47 Hartiakipujen lievittyminen
<i>"Sen käyttö avaa kivasti selkärangan ja hartiasseudun aluetta." T48</i>	T48 Selkärangan ja hartiasseudun liikkuvuuden lisääntyminen
<i>"ehkä jos käyttäisin säännöllisesti, uskoisin sen vaikuttavan liikkuvuuteen enemmän" T49</i>	T49 Epäsäännöllinen käyttö
<i>"hyvinvointia" T50</i>	T50 Hyvinvoinnin lisääntyminen
<i>"hyötyä varmasti tulisi enemmän jos käyttäisin säännöllisemmin" T51</i>	T51 Säännöllisyyden lisääminen
<i>"Keho on joustavampi, eikä tule niin herkästi jumeja." T52</i>	T52.1 Kehon joustavuuden lisääntyminen T52.2 Jumien vähentyminen
<i>"Liikkuvuus parantunut." T53</i>	T53 Liikkuvuuden parantuminen
<i>"aukasee jumeja ja antaa energiaa" T54</i>	T54.1 Jumien helpottuminen T54.2 Energian lisääntyminen
<i>"tauon, itsestä huoltapitäminen, positiivinen ajattelu, liikkuvuuden parantuminen" T55</i>	T55.1 Työn tauottamisen helpottuminen T55.2 Positiivisen ajattelun lisääntyminen T55.3 Liikkuvuuden lisääntyminen
<i>"auttaa kipeisiin käsiin ja selkään" T56</i>	T56 Käsi- ja selkäkipujen lievittyminen
<i>"pieni venyttelyhetki virkistää kehoa" T57</i>	T57 Kehon virkistuminen
<i>"en ole saanut hyötyä koska en ole käyttänyt" T58</i>	T58 Tangon käyttämättömyys
<i>"niska ja hartia ja selkävaivat vähentyneet" T59</i>	T59 Niska-hartia- ja selkävaivojen vähentyminen

Liite 9

<i>"Parempi olo lihaksissa." T60</i>	T60 Hyvän olon lisääntyminen
<i>"Se on osa iltarituaaleja." T61</i>	T61 Säännöllisyys
<i>"Avaa jumit takareisistä ja selästä, parantaa ryhtiä, poistaa alaselkävivut." T62</i>	T62.1 Jumien lievittyminen T62.2 Ryhdin parantuminen T62.3 Alaselkävivujen poistuminen
<i>"Helpottaa lihasjumia ja parantaa liikkuvuutta." T63</i>	T63.1 Lihasjumien lievittyminen T63.2 Liikkuvuuden parantuminen
<i>"Kyllä siitä on säännöllisesti käytettynä hyötyä, mutta nyt omat hyötyni jäivät saamatta. Joogaan joka päivä ja koen, että se pitää selän ja hartiat vetreinä." T64</i>	T64.1 Tangon hyödyttömyys T64.2 Liikuntatottumukset
<i>"paikat vetreämmät" T65</i>	T65 Kehon vetristyminen
<i>"Vähentää lihasten kireyttä, rentouttaa." T66</i>	T66.1 Lihaskireyksen lievittyminen T66.2 Rentoutuminen
<i>"Hetkellisesti auttaa yläselän ja harteiden jumituksiin, koska harjoitukset ovat satunnaisia." T67</i>	T67 Yläselän ja hartioiden lihasjumien hetkellinen helpottuminen
<i>"helpotti hartiajumia, sai liikkuvuutta selkään, kylkiin, käsiin" T68</i>	T68.1 Hartiajumien helpottuminen T68.2 Liikkuvuuden lisääntyminen selässä, kyljissä ja käsissä
<i>"Jaksan kenties hieman paremmin ja palaudun työmatkapyöräilystä" T69</i>	T69.1 Jaksamisen parantuminen T69.2 Työmatkapyöräilystä palautuminen
<i>"Selkä, niska ja hartiat ovat olleet rennommat ja pohkeet ja takareidet eivät tunnu niin kireiltä. Työpäivään pieni venyttelyhetki toisi mukavan mindfulness-hetken, jos sen sinne suinkin saisi aina mahtumaan, muttei kyllä ole aina mahdollista." T70</i>	T70.1 Selän, niskan ja hartioiden rentoutuminen T70.2 Pohkeiden ja takareisien kireyksen lievittyminen T70.3 Työn tauottamisen helpottuminen
<i>"Täsmällisempää ja voimakkaampaa venytystä selälle, mitä on haastavaa saada ilman vastusta. Vastus on myös suunniteltu tähän, muut eivät toimi samalla lailla" T71</i>	T71.1 Täsmällisen ja voimakkaan venytyksen saaminen T71.2 Vastuksen hyvänä kokeminen

Liite 10 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi ajatuksista VENYY-tangosta ja harjoittelusta sen kanssa.

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Psyykinen hyvinvointi	Positiiviset kokemukset	Kokeminen hyväksi	T1 Kokeminen hyväksi; T2 Mukavuus ja nopeus; T7 Kokeminen hyväksi; T9.1 Kokeminen hyväksi; T19.1 Kokeminen hyväksi; T20.1 Kokeminen erinomaiseksi; T23 Kokeminen hyväksi; T28 Hyväksi arveleminen; T33.1 Kokeminen hyväksi; T35 Helpottavaksi arveleminen; T37 Loistavuus; T51 Hyväksi arveleminen; T61.3 Hyväksi kokeminen; T62.1 Loistavuus; T66 Hyväksi kokeminen; T72 Hyväksi kokeminen; T81 Kokeminen hyväksi ja helpoksi; T83 Kokeminen hyväksi; T91 Kokeminen ihanaksi; T93 Kokeminen hyväksi; T97.3 Tyytyväisyys tuotteeseen
		Jaksamisen lisääntyminen	T6.2 Jaksamisen lisääntyminen; T67 Hauskuus; T69 Perheen yhteisen ajan lisääntyminen; T80 Jaksamisen lisääntyminen; T87 Olon parantuminen;
		Rentoutuminen	T54.1 Rauhoittuminen; T55.2 Kehon ja mielen rentoutuminen
	Negatiiviset kokemukset	Henkinen jaksaminen	T32.1 Väsymys; T36 Keskittymisen puute liikkeiden oikein tekemiseen; T40 Oma-aloitteellisuuden vaikutus; T57 Henkilökohtainen sopimattomuus; T64.4 Haluttomuus ja motivaationpuute;
Fyysinen hyvinvointi	Positiiviset kokemukset	Tehokkuus ja helppous	T4 Yksinkertaisuus; T5 Yksinkertaisuus ja tehokkuus; T6.1 Isojen asioiden tapahtuminen kropassa; T13.2 Helpot ja tehokkaat harjoitteet; T16 Kelvollisuus; T17 Helppous; T27.1 Kokeminen tehokkaaksi; T30 Helppous ja nopeus; T33.2 Helppous ja yksinkertaisuus; T43.2 Kokeminen tehokkaaksi; T42.1 Toimivuus ja helppous; T44 Helppous ja nopeus; T50.1 Helppous; T55 Helppous, nopeus; T58.2 Nopeus; T60.1 Helppokäyttöisyys,

Liite 10

			nopeus; T60.2 Tehokkuus; T65.1 Hyödyllisyys, tehokkuus, helppokäyttöisyys; T61.2 Helppokäyttöisyys; T68 Tehokkuus; T74.1 Nopeus ja yksinkertaisuus; T89 Hyödyllisyys ja helppokäyttöisyys; T88 Nopeus; T92 Tehokkuus; T94.2 Painotankona hyödyntäminen; T99 Helppokäyttöisyys, hyödyllisyys ja nopeus;
		Jumien lievittyminen	T27.2 Takaketjun jumien lievittyminen; T54.2 Selän venyminen; T85.2 Kankeus; T94.1 Jumien vähentyminen
		Vaivojen ennaltaehkäisy ja kunnan ylläpysyminen	T58.1 Kehon kunnan ylläpito; T98.2 Venyttelyn lisääntyminen
	Negatiiviset kokemukset	Vaikeus	T20.3 Ohjeistuksen lisääminen; T41.1 Hankala käyttö; T75.1 Vaikeakäyttöisyys;
		Kivun lisääntyminen	T14 Päänsäryn lisääntyminen; T48 Kokeminen huonoksi polvien yliasennon vuoksi; T85.1 Liiallinen tehokkuus;
Sosiaalinen hyvinvointi	Positiiviset kokemukset	Työyhteisön vaikutus	T10.1 Riittävä opastus; T10.2 Työterveyden tukeminen; T19.2 Tangosta muistuttaminen henkilöstölle; T56 Rutiinien lisääntyminen; T64.3 Elämäntapojen ja arvojen vaikuttavuus; T65.2 Työhyvinvoinnin lisääntyminen; T71.2 Kokeilumahdollisuus; T74.2 Säännöllisyyden lisääntyminen; T98.1 Arjen rutiinien lisääntyminen
		Saatavuus	T13.1 Helppo saatavuus; T61.1 Hyvä säilytystilavuus
	Negatiiviset kokemukset	Työyhteisön vaikutus	T9.2 Mainostuksen puute; T32.2 Resurssien puute taukojen pitoon; T39 Tangon puuttuminen työpaikalta; T45.2 Isot välimatkat työpaikalla; T64.1 Työnkuvan ja tangon yhteensopimattomuus; T97.2 Lisäohjeiden kaipaaminen;

Liite 10

		Epäsäännöllinen käyttö	T3.1 Käytön vähäiseksi jääminen; T3.2 Ohjeiden vähäisyys; T8 Epäsäännöllinen käyttö; T12 Epäsäännöllinen käyttö; T15 Epäsäännöllinen käyttö; T18.1 Käytön vähäisyys; T26 Epäsäännöllinen käyttö; T38 Epäsäännöllinen käyttö; T42.2 Epäsäännöllinen käyttö; T47 Epäsäännöllinen käyttö; T50.2 Epäsäännöllinen käyttö; T53 Epäsäännöllinen käyttö; T62.2 Säännöllisyyden puuttuminen; T73 Säännöllisyyden puuttuminen; T78 Epäsäännöllinen käyttö; T79 Satunnainen käyttö; T82 Säännöllisyyden puuttuminen; T84 Säännöllisyyden puuttuminen; T90 Säännöllisyyden puuttuminen; T95 Säännöllisyyden puuttuminen; T100 Epäsäännöllinen käyttö
		Ajanpuute	T11 Ajanpuute; T25 Ajanpuute; T31 Ajanpuute; T43.1 Ajanpuute; T45.1 Ajanpuute; T46 Ajanpuute; T59 Ajanpuute; T63 Ajanpuute; T64.2 Ajanpuute; T70 Ajanpuute; T71.1 Ajanpuute; T75.2 Ajanpuute; T86.1 Ajanpuute; T97.1 Arjen kiireellisyys
		Saatavuus	T18.2 Tangon heikko saatavuus; T41.2 Tangon saatavilla olon haastavuus; T49 Tangon huono saatavuus; T76 Kalliiksi kokeminen
		Tangon käyttämättömyys	T21 Tangon käyttämättömyys; T22 Tangon käyttämättömyys; T24 Kokeminen turhaksi; T34 Tangon käyttämättömyys; T52 Turhaksi kokeminen; T96 Tangon puuttuminen työpaikalta; T101 Epätietoisuus
		Tilankäyttö	T20.2 Tangon sijainti; T29 Ympäristön rauhattomuus; T77 Tilan- ja saatavuuden puute; T86.2 Tilanpuute

Liite 11

Liite 11 Pelkistetyt ilmaukset ajatuksista VENYY-tangosta ja harjoittelusta sen kanssa.

<i>"Oikein hyvä väline" T1</i>	T1 Kokeminen hyväksi
<i>"Mukavaa, nopeaa treeniä" T2</i>	T2 Mukavuus ja nopeus
<i>"Käyttö jää liian vähälle, työyhteisössä sitä näkee käytettävän harvemmin kuin kerran viikossa. Erilaisia liikesarjoja, ohjeita tulisi olla lähettyvillä enemmän, jotta sen käyttö olisi luonnikkaampaa ja helpomaa myös ensikertalaiselle." T3</i>	T3.1 Käytön vähäiseksi jääminen T3.2 Ohjeiden vähäisyys
<i>"Yksinkertainen ja hyvä!" T4</i>	T4 Yksinkertaisuus
<i>"Yksinkertainen laite, mutta tehokas. Jokainen voi käyttää omilla rajoituksillaan laitetta." T5</i>	T5 Yksinkertaisuus ja tehokkuus
<i>"Ihana tapa saada pienessä hetkessä isoja asioita tapahtumaan omassa kropassa ja sen myötä lisää jaksamista!" T6</i>	T6.1 Isojen asioiden tapahtuminen kropassa T6.2 Jaksamisen lisääntyminen
<i>"oikein hyvä ja kaivattu hetki työpäivään" T7</i>	T7 Kokeminen hyväksi
<i>"Minusta Venyy-tanko vaikutti hyvältä ja varmasti auttaisi selkäongelmiini, jos käyttäisin sitä säännöllisesti. Täytyypä aloittaa taas tangon kanssa venyttelyt." T8</i>	T8 Epäsäännöllinen käyttö
<i>"Hyvä laite, ehkä liian vähän mainostettu" T9</i>	T9.1 Kokeminen hyväksi T9.2 Mainostuksen puute
<i>"Olen tykännyt tankoharjoittelusta paljon. Saimme hyvän opastuksen harjoitteluun silloin, kun saimme tangon työpaikalle. Tanko tukee työterveyttäni." T10</i>	T10.1 Riittävä opastus T10.2 Tangon työterveyden tukeminen
<i>"Olisi varmasti oikein hyvä, jos ehtisi tehdä sen." T11</i>	T11 Ajanpuute
<i>"Olen kokeillut tankoa kerran ja uskon että sen toistuva käyttö olisi varmasti hyödyksi myös itselleni." T12</i>	T12 Epäsäännöllinen käyttö
<i>"Sopii hyvin ainakin minulle, on pieneen tilaan mahtuva, kotona aina saatavilla (ei tarvi erikseen lähteä mihinkään). Helpot mutta tehokkaalta tuntuvat harjoitteet. Aina käytön jälkeen on hyvä olo. Pitäisi vain tehdä säännöllisemmin harjoitteita." T13</i>	T13.1 Helppo saatavuus T13.2 Helpot ja tehokkaat harjoitteet
<i>"Sain kovan päänsäryn käytön jälkeen, siksi en ole kokeillut toista kertaa." T14</i>	T14 Päänsäryn lisääntyminen
<i>"paljon enemmänkin voisi käyttää! liian harvoin tulee tehtyä" T15</i>	T15 Epäsäännöllinen käyttö
<i>"Ihan kelpo väline." T16</i>	T16 Kelvollisuus

Liite 11

<i>"Helppo" T17</i>	T17 Helppous
<i>"Harjoittelu on jäänyt miltei kokonaan, mutta oli hyvä väline. Jäänyt nyt vähemmälle käytölle, vaikka alussa käytin miltei päivittäin. Joskus se on varattu, toisinaan ei ole näkyvissä." T18</i>	T18.1 Käytön vähäisyys T18.2 Tangon heikko saatavuus
<i>"Hyvä olla työpaikalla. Henkilöstölle pitää muistuttaa usein sen tärkeästä roolista ja että pitävät sen paikassa, jossa on erittäin helposti esille otettavissa." T19</i>	T19.1 Kokeminen hyväksi T19.2 Tangosta muistuttaminen henkilöstölle
<i>"Vaikka itse käytän luvattoman vähän tankoa, pidän sitä erinomaisena välineenä. Tangon sijaintikin on päiväkodissamme hyvä, joten siitäkään ei pitäisi jäädä kiinni. En enää muista kaikkia hyviä liikkeitä mitä sen kanssa voisi tehdä, joten joku pikku kuva/ohjeet seinään tangon viereen voisi olla hyvä lisä." T20</i>	T20.1 Kokeminen erinomaiseksi T20.2 Tangon sijainti T20.3 Ohjeistuksen lisääminen
<i>"En ole harjoitellut sen kanssa" T21</i>	T21 Tangon käyttämättömyys
<i>"Koska en ole sitä käyttänyt en osaa sanoa enempää tähän." T22</i>	T22 Tangon käyttämättömyys
<i>"Hyvä kapine, olen myös satunnaisesti käyttänyt "itse keksimiini" harjoitteisiin." T23</i>	T23 Kokeminen hyväksi
<i>"Kallit tangot lojuvat tyhjän panttina kahvihuoneiden nurkassa." T24</i>	T24 Kokeminen turhaksi
<i>"Olen pitänyt todella paljon, välillä vain kiireisinä päivinä tahtoo unohtua, vaikka harjoitus ei kestäkään kuin muutaman minuutin." T25</i>	T25 Ajanpuute
<i>"Joskus tulee tehtyä useammin ja joskus vähemmän. Se on mielestäni hyvä olla joka työpaikalla." T26</i>	T26 Epäsäännöllinen käyttö
<i>"Minusta venyy-tanko on loistava keksintö ja auttaa takaketjun jumeihin." T27</i>	T27.1 Kokeminen tehokkaaksi T27.2 Takaketjun jumien lievittyminen
<i>"Varmasti hyvä väline erityisesti jos on selkäongelmia tms" T28</i>	T28 Hyväksi arveleminen
<i>"Vaatisi rauhallisemman ympäristön että tulisi toivottuja vaikutuksia ja sopivan ajan" T29</i>	T29 Ympäristön rauhattomuus
<i>"Ostin oman tangon ja käytän kotona. Käyttö on helppoa ja ei vie paljon aikaa" T30</i>	T30 Helppous ja nopeus
<i>"Jos olisi aikaa, niin voi olla että kiinnostuisi siitä." T31</i>	T31 Ajanpuute
<i>"Onhan se kiva ajatus, että voisi venytellä työpäivän aikana. Kotona on niin väsynyt työpäivän jälkeen että ei jaksa venytellä. Kuitenkin resursseja ei riitä pidempien taukojen järjestämiseen." T32</i>	T32.1 Väsymys T32.2 Resurssien puute taukojen pitoon

Liite 11

<i>"Olen kerran tai kaksi ehtinyt koittamaan VENYY-tankoa, ihan hyvä idea ja kyllä se silloin tuntui hyvältä käyttää. Helpot ohjeet ja ei liian vaikeita liikkeitä."</i> T33	T33.1 Kokeminen hyväksi T33.2 Helppous ja yksinkertaisuus
<i>"En osaa sanoa kun en ole päässyt käyttämään."</i> T34	T34 Tangon käyttämättömyys
<i>"Eikö se helpottaa kroppa"</i> T35	T35 Helpottavaksi arveleminen
<i>"Hyvä laite kun vaan tulisi tehtyä ja olisi aikaa keskittyä tekemään liikkeit oikein. Harjoittelua parantaa jos olisi peili lähellä, jolloin näkee, että on oikeassa asennossa."</i> T36	T36 Keskittymisen puute liikkeiden oikein tekemiseen
<i>"Loistava keksintö!"</i> T37	T37 Loistavuus
<i>"Tehokkaammalla käytöllä tanko toisi varmasti helpotusta niska- ja hartiavaivoihin."</i> T38	T38 Epäsäännöllinen käyttö
<i>"Toivoisin että meillä olisi sellainen Kerttulin päiväkodissa!"</i> T39	T39 Tangon puuttuminen työpaikalta
<i>"Ihan hyvä ajatus, varmasti paljon itsestä kiinni ehtiikö/pystyykö tällaista hyödyntämään."</i> T40	T40 Oma-aloitteellisuuden vaikutus
<i>"Hankalaa ottaa käyttöön työn lomassa. Tanko pitää aina erikseen ottaa käyttöön ja näin ollen se jää usein käyttämättä. tankoa ei voi pitää saatavilla, ettei lapset loukkaa sillä itseään."</i> T41	T41.1 Hankala käyttö T41.2 Tangon saatavilla olon haastavuus
<i>"Toimiva, helppo ei vaadi pitkää aikaa. Oma syy kun ei muista käyttää."</i> T42	T42.1 Toimivuus ja helppous T42.2 Epäsäännöllinen käyttö
<i>"olisi varmasti hyvä jos ehtisi ja muistaisi käyttää. Viimeksi olen sitä käyttänyt tankoa vuonna 2019 ja teki kyllä hyvää selälleni, joten pitää nyt saada aikaiseksi taas ottaa käyttöön"</i> T43	T43.1 Ajanpuute T43.2 Kokeminen tehokkaaksi
<i>"Helppo ja nopeaa! Mikäli minulla olisi samanlainen kotona aloittaisin aamuni aina sen käytöllä!"</i> T44	T44 Helppous ja nopeus
<i>"Kerran kokeilun perusteella, voisin kuvitella käyttäväni säännöllisesti, jos siihen olisi aikaa. Isossa talossa työskennellessä välimatkat eivät mahdollista tangon kokeilua esim. kahvitauolla. Myöskään aikaa ei aina tunnu olevan kun työskentelee osa-aikaisesti."</i> T45	T45.1 Ajanpuute T45.2 Isot välimatkat työpaikalla
<i>"Varmaan hyvä juttu jos kerkeisi venymään :)"</i> T46	T46 Ajanpuute
<i>"Pitäisi useammin!"</i> T47	T47 Epäsäännöllinen käyttö
<i>"Aluksi käytin, mutta fyssarin kanssa todettiin sen olevan huono, koska polvet vetävät siinä herkästi yliasentoon. Ainakin minulla, koska on yliiikkuvat</i>	T48 Kokeminen huonoksi polvien yliasennon vuoksi

Liite 11

<i>nivelet. Mutta, huomaan monen työkaverinkin tekevän venytystä ylijennetuilla polvilla.” T48</i>	
<i>”Venyttelisin enemmän, jos tanko olisi aina saatavilla. Iso päiväkotij ja tanko on johtajan huoneessa..” T49</i>	T49 Tangon huono saatavuus
<i>”Helppoa , kunhan ottaisi tavaksi edes kerran viikossa” T50</i>	T50.1 Helppous T50.2 Epäsäännöllinen käyttö
<i>”Tekisi varmasti hyvää työpäivän aikana ottaa hetki aikaa itselle ja venyttelylle” T51</i>	T51 Hyväksi arveleminen
<i>”Ihan turha.” T52</i>	T52 Turhaksi kokeminen
<i>”Pitäisi olla säännöllinen käyttö niin olisi varmasti hyötyä” T53</i>	T53 Epäsäännöllinen käyttö
<i>”Mukava rauhoittamishetki, jossa saa venyteltä hyvin selkää.” T54</i>	T54.1 Rauhoittuminen T54.2 Selän venyminen
<i>”Se on helppoa ja ei vie aikaa. Koska siihen pitää rentoutua, se rentouttaa myös mieltä.” T55</i>	T55 Helppous, nopeus T55.2 Kehon ja mielen rentoutuminen
<i>”osa päivän rutiineja” T56</i>	T56 Rutiinien lisääntyminen
<i>”Hyvä idea, mutta ei sopinut minulle.” T57</i>	T57 Henkilökohtainen sopimattomuus
<i>”Se on hyvä tapa pitää kehoa hyvässä kunnossa eikä siihen mene työpäivän aikana liikaa aikaa jos sitä käyttää.” T58</i>	T58.1 Kehon kunnan ylläpito T58.2 Nopeus
<i>”Haluaisin ehtiä käyttää enemmän aika töissä ei riitä kuin pikaiseen käyttöön.” T59</i>	T59 Ajanpuute
<i>”Se on helppoa ja siihen ei mene paljon aikaa. Ja se on tosi tehokas apu pitämään lihaksen hyvässä kunnossa. Varsinkin jos ei muuten jaksaisi venytellä työpäivän aikana. Ja sillä voi tehdä monenlaisia eri venytyksiä.” T60</i>	T60.1 Helppokäyttöisyys, nopeus T60.2 Tehokkuus
<i>”- ei vie säilytystilaa - tarpeellisia kohtia saa venyteltä, todella tarpeellinen, helppo käyttää, ihana juttu -olisiko vielä jotain käyttömahdollisuuksia, joita ei ole tullut hoksattua??” T61</i>	T61.1 Hyvä säilytystilavuus T61.2 Helppokäyttöisyys T61.3 Hyväksi kokeminen
<i>”Silloin kun tuli käytiin ja tykkäsi. Koen että olisi loistava jos pääsis joka päivä käyttämään” T62</i>	T62.1 Loistavuus T62.2 Säännöllisyyden puuttuminen
<i>”Ei ehdi työn lomassa” T63</i>	T63 Ajanpuute
<i>”En itse käytä sitä mutta hyvin tietoisena ihmisen fysiologiasta, venyttelyn ja tangon hyödyistä, on pakko mainita, että itse kulttuuri työpaikalla ei tue sen</i>	T64.1 Työnkuvan ja tangon yhteensopimattomuus

Liite 11

<p><i>käyttöä. Koulutus on varmasti tehty työpaikoilla, mutta työn hektisyyden vuoksi se ei tule käyttöön, jos työntekijällä ei ole todella akuuttia tarvetta siihen. Työntekijän liikunnalliset elämäntavat ja arvot tangon käyttöön vaikuttaa asiaan myös. Koen myös, että koulutuksen jälkeen tankoa hyödyllisenä pitävät ovat todella pieni prosenttiosuus työpaikalla. Jos elämäsi ei kuulu kehon huolto aktiivisesti työpaikalla, ei yksi tanko sitä tule muuttamaan poikkeuksena yksittäiset työntekijät, joilla on akuuttia tarvetta tälle. Harmittava asia sinänsä, sillä tämä olisi monelle hyödyksi. Uskomus vain on, että siihen ei ole aikaa, eikä siitä ole tarvittavaa hyötyä ja ennen kaikkea halua.” T64</i></p>	<p>T64.2 Ajanpuute T64.3 Elämäntapojen ja arvojen vaikuttavuus T64.4 Haluttomuus ja motivaationpuute</p>
<p><i>”käytin tanko viikottain vielä vanhassa talossa, jossa se oli kätevämmän käytettävissä. Se oli erittäin hyödyllinen, tehokas ja helppo käyttöinen. lisäksi työhyvinvointia merkittävästi, taidankin pyrkiä etsimään sen ja ottamaan taas käyttöön.” T65</i></p>	<p>T65.1 Hyödyllisyys, tehokkuus, helppokäyttöisyys T65.2 Työhyvinvoinnin lisääntyminen</p>
<p><i>”aika hyvä” T66</i></p>	<p>T66 Hyväksi kokeminen</p>
<p><i>”Kokeilin tankoa kerran, ja se oli ihan hauska.” T67</i></p>	<p>T67 Hauskuus</p>
<p><i>”Kun tanko hankittiin päiväkotiin käytin sitä muutaman kerran, tuntui tehokkaalta.” T68</i></p>	<p>T68 Tehokkuus</p>
<p><i>”Harjoituksia voi tehdä vaikka yhdessä lasten kanssa. Monesti myös isommat lapset innostuvat kokeilemaan tankoa tai tekemään jumppaharjoituksia.” T69</i></p>	<p>T69 Perheen yhteisen ajan lisääntyminen</p>
<p><i>”Itse tykkään käyttää tankoa, mutta harmittavan usein sitä ei ehdi käyttää” T70</i></p>	<p>T70 Ajanpuute</p>
<p><i>”Minun on pitänyt kokeilla VENYY- tankoa. Mutta en ole saanut vielä tarpeeksi aikaa toteuttaa tätä. Mutta olen kyllä ajatellut ottaa aikaa sen verran työpäivässä, että olisi mahdollisuus kokeilla VENYY- tankoa. Ja mahdollisesti alkaa käyttämään sitä säännöllisesti ainakin kerran viikossa.” T71</i></p>	<p>T71.1 Ajanpuute T71.2 Kokeilumahdollisuus</p>
<p><i>”Hienoa että meillä on VENYY-tanko!” T72</i></p>	<p>T72 Hyväksi kokeminen</p>
<p><i>”hyötyä kehonhuollossa olisi, jos voisin käyttää tankoa säännöllisemmin” T73</i></p>	<p>T73 Säännöllisyyden puuttuminen</p>
<p><i>”Nopea ja yksinkertainen harjoittelumuoto venytyksille. Rytmitettynä päivänä työpaikalla tulee säännöllisemmin käytettyä tauko venyilyyn. Etätöissä ja toimistolla unohtuu tauot ja venyttely.” T74</i></p>	<p>T74.1 Nopeus ja yksinkertaisuus T74.2 Säännöllisyyden lisääntyminen</p>
<p><i>”Voisi olla mielekästä, jos oppisi kunnolla käyttämään ja ehtisi käyttää säännöllisesti.” T75</i></p>	<p>T75.1 Vaikeakäyttöisyys T75.2 Ajanpuute</p>

Liite 11

<i>"henk.koht, en ymmärrä miksi pitäisi hankkia jumalattoman kallis kepakko venyttelyyn kun sellaisen saisi ihan itse väsätyä muutamalla eurolla. Mutta ajaa asiansa jos sitä aktiivisesti käyttää" T76</i>	T76 Kalliiksi kokeminen
<i>"kiva lisä taukoihin, pitäisi miettiä sen sijoittelu talossa, että olisi aina saatavilla ja ohjeet näkyvissä sekä tilaa tehdä sitä rauhassa." T77</i>	T77 Tilan- ja saatavuuden puute
<i>"pitäisi muistaa joka työpäivän jälkeen venytellä koska koen ainakin itselleni hyväksi venyy-tangon" T78</i>	T78 Epäsäännöllinen käyttö
<i>"Teen joskus kuntosalilla" T79</i>	T79 Satunnainen käyttö
<i>"Se auttaa hyvin jaksaa" T80</i>	T80 Jaksamisen lisääntyminen
<i>"on hyvä ja helppo" T81</i>	T81 Kokeminen hyväksi ja helpoksi
<i>"pitäisi käyttää useammin" T82</i>	T82 Säännöllisyyden puuttuminen
<i>"hyvä juttu" T83</i>	T83 Kokeminen hyväksi
<i>"Tankoa on helppo käyttää ja siitä olisi varmasti apua erilaisiin vaivoihin, joten yritän muistaa käyttää sitä sopivissa väleissä." T84</i>	T84 Säännöllisyyden puuttuminen
<i>"Varmasti tehokas väline, itselle ehkä liiankin tehokas. Pitäisi saada ilmeisesti rangan liikkuvuutta muilla keinoin ensin paremmaksi niin ei löisi harjoittelu migreeniä päälle." T85</i>	T85.1 Liiallinen tehokkuus T85.2 Kankeus
<i>"Hyvä tuote, mutta pitäisi olla aikaa ja hyvä rauhallinen paikka. Meillä kahvihuoneessa, ei hyvä tila sille." T86</i>	T86.1 Ajanpuute T86.2 Tilanpuute
<i>"Jos olen unohtanut sänkyyn mennessäni venyttelyn, niin palaan alakertaan ja otan tangon piirongin alta ja teen venytykset. Siitä tulee heti parempi mieli. Tangon antoi minulle tyttäreni Anni, Uittamon kuntosalin yrittäjä jo vuosia sitten." T87</i>	T87 Olon parantuminen
<i>"Harjoittelu vie aikaa vain muutaman minuutin. Olen ottanut tavaksi tehdä sen aina työpäivän päätteeksi. Nyt olen hieman lipsunut päivittäisestä harjoittelusta, mutta aion ottaa sen taas päivärutiineihini." T88</i>	T88 Nopeus
<i>"Hyödyllinen ja helppokäyttöinen!" T89</i>	T89 Hyödyllisyys ja helppokäyttöisyys
<i>"Pitäisi käyttää pari kertaa viikossa, että on hyötyä." T90</i>	T90 Säännöllisyyden puuttuminen
<i>"ihana asia kun saatu töihin tällainen" T91</i>	T91 Kokeminen ihanaksi
<i>"Todella hyvä ja tehokas" T92</i>	T92 Tehokkuus

Liite 11

<i>"Hyvä laite." T93</i>	T93 Kokeminen hyväksi
<i>"Valitettavasti en ole käyttänyt tankoa säännöllisesti, mutta on mielestäni hyvä apu jumituksiin. Olen käyttänyt sitä myös painotankona." T94</i>	T94.1 Jumien vähentyminen T94.2 Painotankona hyödyntäminen
<i>"tekis hyvää keholle, kun tulisi käytettyä säännöllisesti" T95</i>	T95 Säännöllisyyden puuttuminen
<i>"Olisi varmaan hyvä jos sellainen vain löytyisi työpaikalta tai jos on niin en tiedä onko sitä." T96</i>	T96 Tangon puuttuminen työpaikalta
<i>"Työpäivät ovat usein kovin kiireisiä ja harmittaa, jos en ehdi käyttää venyy tankoa. Haluaisin joitakin lisäohjeita ym sen monipuolisempaan käyttöön. Olen tyytyväinen, että sellainen hankittiin työpaikalle" T97</i>	T97.1 Arjen kiireellisyys T97.2 Lisäohjeiden kaipaaminen T97.3 Tyytyväisyys tuotteeseen
<i>"Tykkään kovasti Venyystä (ostin tosiaan itselle kotiinkin ensin töissä kuukauden päivittäin kokeiltuani). En ole koskaan ollut kovin urheilullinen, joten pienet kehoa huoltavat päivittäiset rutiinit ovat minulle tärkeitä (Venyy ei ole ainoa), koska niistä pidän enemmän kuin hikirehkimisestä ja huomaan niiden myönteisen vaikutuksen selvästi." T98</i>	T98.1 Arjen rutiinien lisääntyminen T98.2 Venyttelyn lisääntyminen
<i>"Helppoa, hyödyllistä ja tarvittaessa nopeaa" T99</i>	T99 Helppokäyttöisyys, hyödyllisyys ja nopeus
<i>"Muutaman kerran kokeillut, ja olisi kiva ottaa enemmän käyttöön." T100</i>	T100 Epäsäännöllinen käyttö
<i>"enpä tiiä" T101</i>	T101 Epätietoisuus