

Tämä on rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

**Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:**

Pakarinen, S. & Salo, E. (2022). Ryhti koetuksella. *Suuhygienisti*, 4, ss. 30-34.

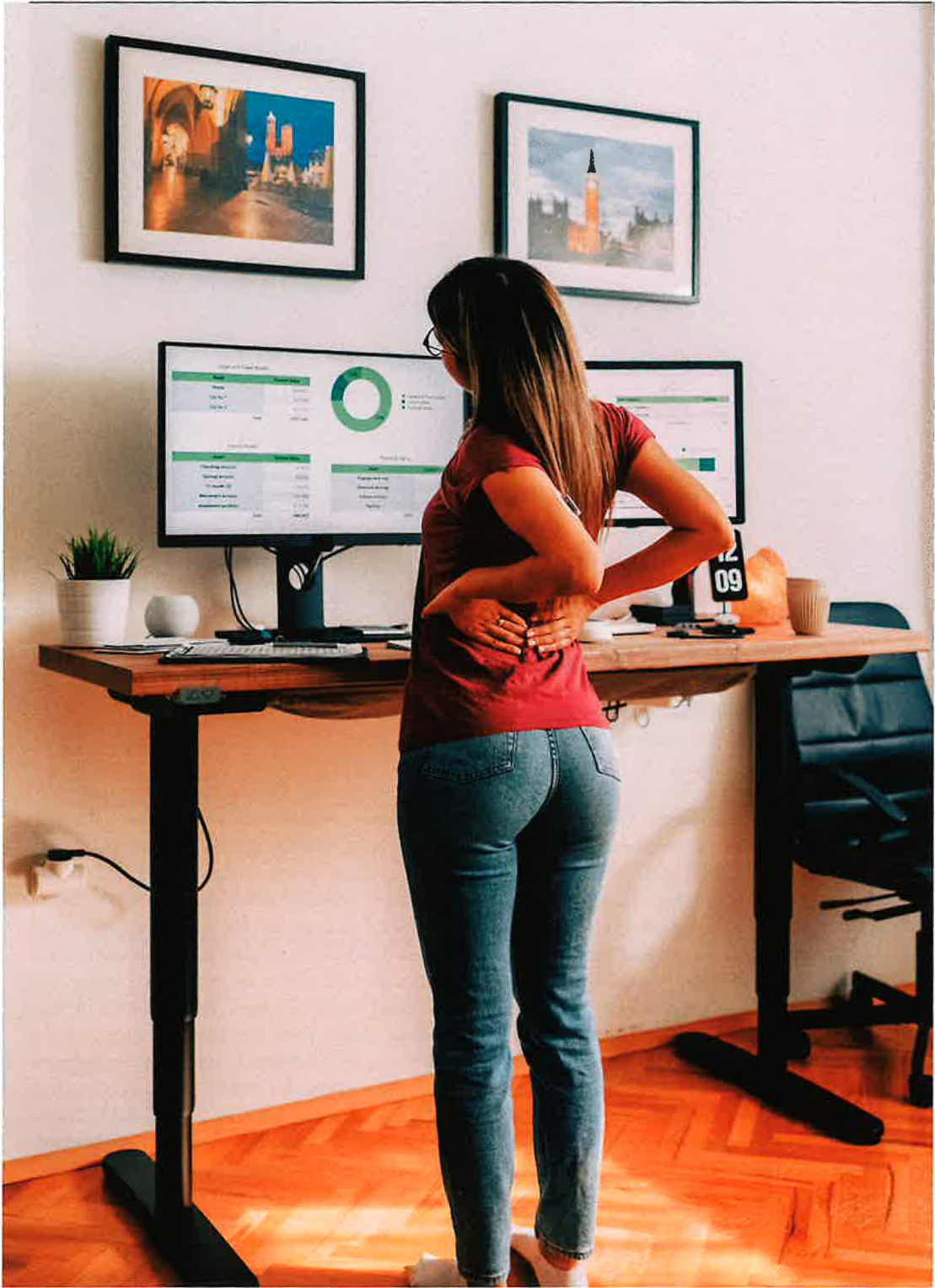
This is an electronic reprint of the original article.  
This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

**Please cite the original version:**

Pakarinen, S. & Salo, E. (2022). Ryhti koetuksella. *Suuhygienisti*, 4, pp. 30-34.

© Suomen suuhygienistiliitto SSHI ry

B



# Ryhti koetuksella

Työntyykö pääsi eteenpäin?  
Ovatko hartiat kiertyneet eteenpäin?  
Nämä asennot ovat hyvin tyypillistä  
suun terveydenalan ammattilaisille.

Teksti Lehtori KM, shg (AMK) Saira Pakarinen ja Elina Salo, Metropolia Ammattikorkeakoulu ■ Kuvat iStockphoto

**K**un pyritään saavuttamaan riittävä näkyvä työskenneltävälle alueelle joutuu niskan seutu venytykseen, pään työntyessä eteen ja hartioiden noustessa kohti korvia. Tuki- ja liikuntaelinvaivoista niska- ja hartiavaivat sekä selkäoireet ovat suurin sairauspoissaolojen syy hammashoitohenkilöstön joukossa.

Työn staattinen luonne ja tarkkuusvaatimukset lisäävät riskiä saada selkä- hartia- ja niskavaivoja. Paitsi suun terveydenhoidon työskentelyn ergonomian kehittämällä – tilojen ja välineiden sekä työympäristön suunnittelu ja hoitotyön organisointi – on myös hoitohenkilön terveysliikunnan harrastamisella vaikutus työhyvinvoinnin ylläpitämiseen.

De Sion ym. (2018) tekemässä tutkimuskatsauksessa selvitettiin muun muassa TULE-vaivojen ennaltaehkäiseviä keinoja suun terveyden hoitohenkilöstöllä. Katsauksesta kävi ilmi, että kaikkiaan 25 tutkimusta 29 tutkimuksesta osoitti staattisten työskentelyasentojen olevan suurin riski TULE-vaivojen esiintymiselle. Yli puolet tutkimuksista havaitsi työpäivän aikana toistuvien samanlaisten työskentelytapojen kuormittavan tuki- ja liikuntaelimestä. Myös lihasten epätasapaino tuotiin esille katsauksessa yhtenä

merkittävänä riskitekijänä TULE-vaivoihin. Tärkeimpinä ennaltaehkäisevinä toimina koettiin venyttelyharjoitukset, ergonomiset työskentelyvälineet ja lyhyet tauot jokaisen potilaan välillä. Lisäksi tärkeänä koettiin hyvän neutraalin ryhdin ylläpitäminen ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen.

Suun terveydenhoitotyön alalla fysiologinen työskentely tarkoittaa mahdollisimman luonnollista työskentelyasentoa ottaen huomioon henkilön omat anatomiset ja fysiologiset ominaisuudet. Fysiologisessa työskentelyssä pyrkimyksenä on minimoida staattinen lihastyö. Staattisessa lihastyössä lihaksen verisuonet supistuvat ja verenkierto heikkenee, tämän seurauksena lihaksen hapensaanti häiriintyy ja lihas väsy helpommin ja kipeytyy. Jopa puutumista tai tunnottomuutta saattaa esiintyä. Suun terveydenhoidon ammattilaiset työskentelevät kumarassa istuen ja kiertyneenä sekä hartiat koholla, jolloin staattinen lihastyö lisääntyy.

## Säilytä hyvä ryhti – älä lysähdä

Suuhygienistin työssä runsas istuminen aiheuttaa sen, että lonkankoukistajat ovat usein turhan tiukat ja kiristyneet. Sen lisäksi pakaralihakset ovat usein

## Testaa toimintakykysi

1. Nojaa selkä seinää vasten, jalat 30 cm irti seinästä, polvet hieman koukussa. Vie käsivarret suorina etukautta ylös kohti seinää. Saatko vietyä peukalot tai kämmenselät seinään kiinni, koukistamatta käsivarsia tai selän asennon muuttumatta? Kiristääkö selästä? **Mikäli liike jää vajaaksi, hartiaseudun liikkuvuus on rajoittunut.**
2. Ota leveä haara-asento kasvat seinään päin. Tuo varpaat ja kämmenet kiinni seinään olkavarsien ollessa hartioiden tasolla. Vaihtoehtoisesti voit jättää varpaat 10 cm päähän seinästä. Lähde kyykistymään alaspäin, polvien auettaessa ulospäin pitkin seinää. Pääsetkö niin alas, että reidet saavuttavat vaakatason vai pyllähdätkö taakse? **Pakaralihasten heikkous ja selän kireydet paljastuvat usein tällä liikkeellä.**
3. Seiso suorana ja pyöritä käsivarsia laajassa kaaressa muutama kierros. Mene tämän jälkeen niin syvään kyykkyyhin kuin pääset ja tee sama suorien käsivarsien pyörytys laajassa kaaressa. Onnistuuko samalla lailla vai pyöristyykö selkä ja pieneekö liikerata? **Lapaluuta liikuttavien lihasten liikkuvuuteen ja toimintaan vaikuttaa olennaisesti koko selän ryhti.**
4. Katso peilistä tai kuvasta onko leukasi työntynyt eteenpäin? Näyttääkö siltä, että olisit lantiosta hieman etukumarassa? **Usein eteenpäin työntyneiden olkapäiden kaverina on eteenpäin työntynyt pää, yläselän liiallinen kaari ja alaselän korostunut notkoselkä.**
5. Mene selin maaten lattialle. Pääsetkö sieltä istumaannousun kautta ylös jaloillesi, koskematta käsillä lattiaan ollenkaan? **Jos tämä ei onnistu, toimintakykysi on jossain määrin rajoittunut.**

heikot. Tässä akuankkamaisessa asennossa lantio on kiertyneenä eteenpäin, napa edessä ja peppu takana. Alaselkään tulee voimakas kaari ja tällainen asento kuormittaa paljon alaselkää ja voi aiheuttaa merkittävästi kipuja. Lonkankoukistajia venyttämällä ja pakaralihaksia venyttämällä, voi päästä eroon tällaisesta virheasennosta. Liiallinen istuminen myös heikentää pakaralihasten aktiivisuutta, joten älä passivoitu, vaan nouse ylös ja ”ryhdistäydy” säännöllisin väliajoin.

Parempaan ryhtiin vaikuttaa myös selkälihasten treenaaminen, tällöin kannattaa kiinnittää erityisesti huomiota lavanlähentäjälihasten aktivoimiseen. Esimerkiksi ylätaljavedossa tai horisontaalisissa eli vaakasuoraan tehtävissä soutu- ja lihaksissa lapaluiden lähentäjälihakset (epäkäslihasten ala- ja keskiosa) saadaan aktivoitumaan parhaiten vetämällä liikkeen loppuun lapaluut yhteen. Ryhdin kannalta järkevää on tämän lisäksi panostaa rintalihasten ja -rangan liikkuvuuteen, jottei kireät rintalihakset kallista olkapäitä eteenpäin ja aiheuta vaivoja.

Keskivartalon syvät asentoa kannattelevat lihakset, selän ojentajalihakset sekä lapatuki, ovat ratkaisevassa asemassa luonnollisen asennon ylläpitämiseen suuhygienistin työskentelyssä.

Mikä ihmeen lapatuki? Ihmisen tukirangasta lähtevät ja lapaluuhun kiinnittyvät lihakset liikuttavat lapaluuta ja tukevat sen oikeaa asentoa työskennellessä. Jos nämä lihakset eivät jaksa tehdä tehtävänsä, vaan lapaluuta niin sanotusti siipeä eli töröttää ulospäin, aiheuttaa se työskennellessä väistämättä hartialihasten väsymisen ja mahdollisesti kipeytymisen.

### Keskivartalon tukikorsetti kuntoon

Vatsalihakset koostuvat viidestä eri lihaksesta: pinnalla sijaitsevat suora vatsalihas, ulompi vino vatsalihas ja vähemmän tunnettu pyramidilihas, sekä näiden alla sijaitseva sisempi vino vatsalihas ja syvimpänä poikittainen vatsalihas. Vartalon liikuttamisen lisäksi vatsalihaksilla on muitakin tärkeitä tehtäviä. Vatsaontelon seinämän jännittäminen ja paineen säätely on yksi





keskeisimmistä tehtävistä, jolloin ne tukevat vartalon asentoa ja suojaavat sisäelimiä.

Suora vatsalihas huolehtii vartalon koukistuksesta muun muassa vuoteesta noustessa. Tämän lisäksi niiden tehtävä on muiden vatsalihasten ohella vatsaontelon seinämän jännittäminen ja vartalon tukeminen. Vinot vatsalihakset taas osallistuvat nimensä mukaisesti vartalon kiertoon eli rotaatioon. Ulommat ja sisemmät vinot vatsalihakset toimivat tiiviisti yhteistyössä ja ne muodostavat yhdessä vatsan sivuseinämän ja samalla koko vatsan ympärille ”kivistysvyön” kiinnittyen vartalon etupuolella vatsakalvoon ja taka-puolella lanneselkälavoon. Vartalon kiertoon osallistuu myös vinojen vatsalihasten ja syvien selkälihasten ohella poikittainen vatsalihas, joka sijaitsee syvimällä. Sen poikittaiset lihassyöt kiertävät etupuolella lähes puoli vartaloa, näin ollen muodostaen myös ”korsetin” tai ”kivistysvyön” vartalon ympärille, jolloin se osallistuu aktiivisesti myös vatsaontelon seinämän paineensäätöön ja vartalon tukemiseen. Poikittainen

”Suun terveydenhoidon ammattilaiset tekevät paljon työtä kumarassa istuen ja kiertyneenä sekä hartiat koholla, jolloin staattinen lihastyö lisääntyy.”

## Liikettä työpäivään!

1. Seiso tai istu ryhdikkäästi ja työnnä rauhallisesti päätä taaksepäin, älä kuitenkaan työnnä leukaa rintaan. Toista 10 kertaa.
2. Ota leveä ote kepeistä ja työnnä käsiä korvien viertä suoraan ylöspäin, toista 10 kertaa. Pidä pää käsien välissä, älä työnnä sitä eteenpäin.
3. Ota lantion levyinen haara-asento ja tuo kyynärvarret ristiin rinnan tasolle. Kierrä ylävartaloa rauhallisesti sivulle pitäen lantio paikallaan. Toista vuorotellen molemmille puolille 5 kertaa.
4. Kiinnitä jumppakuminauha esimerkiksi ovenkavaan noin navan korkeudelle. Seiso tukevasti ja ota hyvä ote molemmilla käsillä kuminauhasta. Aloita käsivarret suorina vetämällä hartiat taakse ja jatka vetoa koukistamalla käsivarsia kyynärpäälähtöisesti lähellä kylkiä. Purista vedon lopuksi lapaluita yhteen. Palauta kädet hallitusti eteen suoriksi. Toista 10 kertaa.

## Pari lisäneuvoa

1. Ensinnäkin, mikäli olet vasta-alkaja, edellisestä harjoittelujaksosta on kulunut vuosia tai et ole koskaan saanut opastusta lihaskuntoharjoitteluun, pyydä ammattilaisen apua. Oman turvallisuutesi vuoksi on tärkeää, että osaat oikeat ja turvalliset suoritustekniikat. Toisaalta harjoittelun tehokkuuden maksimoimiseksi, on hyvä, että ammattilainen laatii sinulle mielekkään ohjelman.
2. Toisena ohjeena on tärkeää huolehtia, että lihaskuntoharjoittelu on riittävän monipuolista ja tukee sinun tavoitteitasi. Aiempaan tekstiin viitaten, harjoitusohjelman tulisi tukea lihastason kehittymistä. Toisin sanoen vahvista heikkoja lihaksia ja toisaalta lisää kireiden vastaparien liikelaajuuksia.

vatsalihas on saanut viimeisen kymmenen vuoden aikana enemmän huomiota, koska sen heikon aktiivisuuden on uskottu olevan yhteydessä selkäongelmiin. Osittain näin varmasti on, mutta myös muilla vatsalihaksilla, selkälihaksilla, peitinkalvoilla ja henkisillä tekijöillä (esimerkiksi stressi) on vaikutuksensa asiaan.

### Liike on lääke

Hyvä yleiskunto ja lihastasapaino keventävät suuhygienistin työn kuormitusta. Vahvan asennon ylläpitämiseen tarvitaan päivittäistä kehon monipuolista liikuttamista. Yleisellä inaktiivisuudella, näyttöpäätetyöllä ja staattisilla työskentelyasannoilla on negatiivisia vaikutuksia olkapäänseudun liikkuvuuteen ja lihasvoimaan, sekä keskivartaloa kannattelevien lihasten toimintakykyyn ja jaksamiseen. Työpäivän ohessa kannattaa hyödyntää mahdollisimman paljon lyhyitäkin

tauvoja kehon liikuttamiseen. Työhuoneesta tai taukotilasta löytyvä jumppakeppi tai kuminauha on hyvä muistuttaja asiasta.

Ole rohkeasti yhteydessä asiantuntijoihin, fysioterapeuttiin tai yksilövalmentajaan, joiden avulla saat yksilöllistä opastusta juuri sinun tarpeitasi kuunnellen. Mikäli olet esihenkilöasemassa, pohdi olisiko tiimissäsi tarpeita työhyvinvoinnin kehittämiseksi. Järjestäisikö työnantaja esimerkiksi jumppakepit ja kuminauhat taukotilaan tai hoituhuoneisiin? Entä tarjoaisiko työnantaja alkukartoituksen suuhygienisteille, jossa selvitetään lihaskunnan heikkoudet ja haasteet työn suorittamiseen liittyen, ja sen myötä ohjauksen jokaiselle yksilöllisesti? Tällä mahdollisesti vältettäisiin sairaspaisaoloja ja parannettaisiin työssäjaksamista. ■

LÄHTEET SAA PYYDETTÄESSÄ TOIMITUKSESTA