

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Haapakoski, Minna; Heiskanen, Marika; Paukkunen, Maija; Holopainen, Riikka; Tantt, Anja

Julkaisun nimi: Fysioterapeuteilla on tärkeä tehtävä : työhön kytkeytyvä kuntoutus

Julkaisuvuosi: 2023

Versio: Kustantajan versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Haapakoski, M., Heiskanen, M., Paukkunen, M., Holopainen, R. & Tantt, A. (2023). Fysioterapeuteilla on tärkeä tehtävä: työhön kytkeytyvä kuntoutus. *Fysioterapia*, 70(1), 36-41.



Minna Haapakoski

FM, TtM, lehtori, asiantuntija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
minna.haapakoski@jamk.fi



Maija Paukkunen

ft YAMK, väitöskirjatutkija
Oulun yliopisto
maiya.paukkunen@oulu.fi



Anja Tanttu

TtM, ft, lehtori, projektipäällikkö
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
anja.tanttu@jamk.fi



Marika Heiskanen

TtM, ft, lehtori, asiantuntija
Oulun ammattikorkeakoulu
marika.heiskanen@oamk.fi



Riikka Holopainen

TtT, ft, asiantuntija
Oulun yliopisto
riikka.holopainen@movedoc.fi

Fysioterapeuteilla on tärkeä tehtävä Työhön kytkeytyvä kuntoutus

Työhön kytkeytyvän kuntoutuksen tietopaketti tarjoaa tietoa työkyvyn tukemisesta työuran eri vaiheissa. Se myös esittelee keinoja työikäisiä asiakkaita kohtaaville fysioterapeuteille.

Kuntoutuksen määrittelyssä otetaan harvoin huomioon työn, työelämän ja työpaikan toimijoita. Kuntoutus ei myöskään aina ala oikea-aikaisesti tai hyvin käynnistynyt kuntoutus katkeaa, koska yhteistyö työpaikan kanssa on puutteellista. Työhön kytkeytyvä kuntoutus sen sijaan liittyy kuntoutukseen myös työn ja työelämän toimijat.

Työhön kytkeytyvään kuntoutukseen kuuluu laajalajaisen työkykykäsityksen mukaan työkykyä, työssä pysymistä ja työhön paluuta tukeva monialainen työpaikan ja sen kumppaneiden yhteistointiminta. Kuntoutus kohdistuu tavoitteen ja tarpeen mukaisesti yksilöön, työyhteisöön, työhön, työprosesseihin ja työympäristöön.

Kuntoutukseen voivat osallistua työntekijä, työyhteisö, esihenkilö tai muu työpaikan toimija sekä työterveyshuollon ja kuntoutuksen palveluntuottajat. Kuntoutuksen onnistumisen edellytyksenä on aikaisempaa tiiviimpi yhteistyö eri toimijoiden välillä.

Työhön kytkeytyvän kuntoutuksen määrittely pohjautuu aikaisempiin tutkimuksiin ja työkyvyn käsitteen määrittelyihin (1,2).

Työntekijän kuormitukseen vaikuttavat monet eri tekijät

Tuki- ja liikuntaelimestön (tule) vaivat ovat edelleen ikääntyvien työntekijöiden suurin työstä poissaolojen

aiheuttaja. Tiedetään, että tule-vaivojen pitkittymisen riskitekijät liittyvät elämäntapoihin, kuten tupakointiin sekä lihavuuteen, työn fyysiseen kuormittavuuteen ja vahvimmin psykososiaalisiin tekijöihin (3). Psykologisista tekijöistä erityisesti masentuneisuus, ahdistuneisuus, psykologinen kuormitus ja kipuun liittyvä pelko ovat yhteydessä tule-kivun ilmaantumisen ja kroonistumisen riskiin (4).

Myös työntekijän kokemus työpaikalla saadusta tuesta vaikuttaa suoraan poissaoloihin. Usein tule-oireinen

kokee, ettei työpaikalla ymmärretä tai oteta vakavasti hänen tilannettaan ja heikot vaikutusmahdollisuudet työpaikalla ovat riskitekijä sairauspoissaolojen pitkittymiselle (5).

Fysioterapeuttien ensisijainen tehtävä työpaikalla on arvioida terveyttä fyysisen kuormituksen osalta, johon

vaikuttavat myös muut kuin työhön liittyvät kuormitustekijät. Fysioterapeuttien kannattaakin hyödyntää psykososiaalisen kuormituksen tunnistamisen arviointimenetelmiä niin yksilö (6,7) kuin työyhteisötasolla (8) sekä tarvittaessa ohjata matalan kynnyksen, kuten Mielenterveystalosta löytyvien omahoito-ohjelmien tai muiden ammattilaisten tuen pariin (9).

Jos työyhteisössä on kuormitusta, asia tulisi ottaa esille ja pohtia työyhteisön mahdollisuuksia hallita haitallista kuormitusta sekä tarvittaessa hyödyntää moniammatillista tiimiä (10).

Työhön kytkeytyvä kuntoutus tukee työelämän kehittämistä ja työurien pidentämistä.

Fysioterapeutit, ja erityisesti työfysioterapeutit, osaavat laaja-alaisesti tukea työpaikoilla tehtävää kehittämistyötä. Tutkimusnäyttöä on muun muassa siitä, että terveellisten elintapojen edistäminen työpaikoilla, yksilölähtöinen stressinhallinta, korvaavan työn malli ja työn muokkaus voivat tukea työssä jatkamista ja ehkäistä pysyvää työkyvyttömyyttä.

Lisäksi kohtuullista näyttöä on psykososiaalisen ja fyysisen työympäristön parantamisesta eli moniolotteisista ja moniammatillisesti toteutetuista laaja-alai-

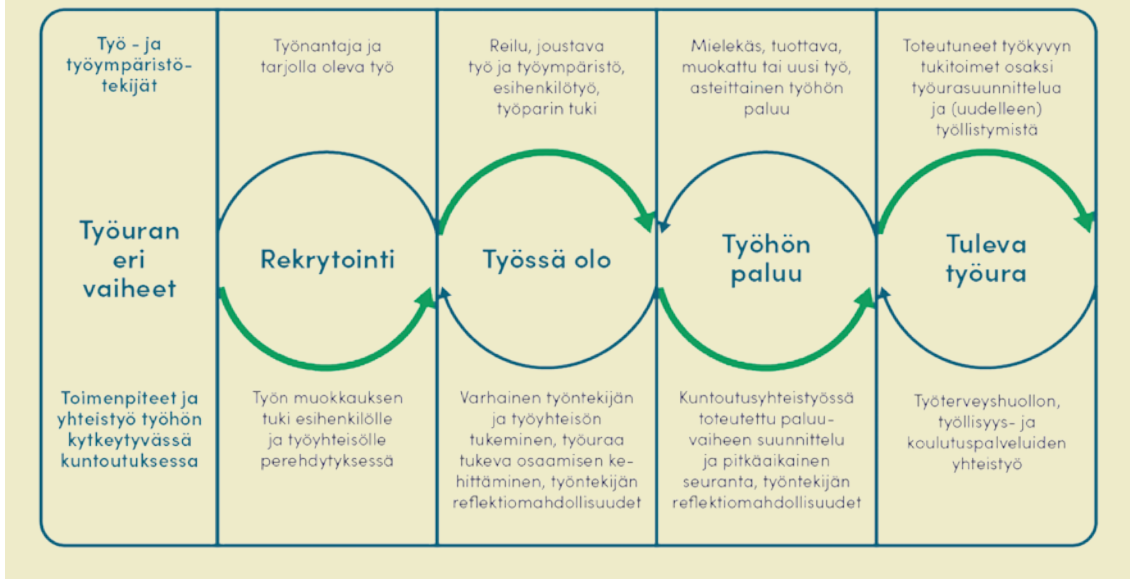
sesti ergonomiaan kohdistuvista interventioista työssä pysymisen ja työhön paluun edistämiseksi (11). Prallin ja Rossin (2019) mukaan myös työturvallisuuskoulutuksiin ja työpaikalla tapahtuvaan fysioterapiaan tai harjoitteluun osallistumisella on myönteinen vaikutus työhön liittyvien tuki- ja liikuntaelinvaivojen hallintaan.

Fysioterapeuttien on itse nostettava esiin osaamistaan ja rooliaan työterveyshuollossa ja tarjottava työntekijöille asiantuntevaa asiakkaan työ- ja ►



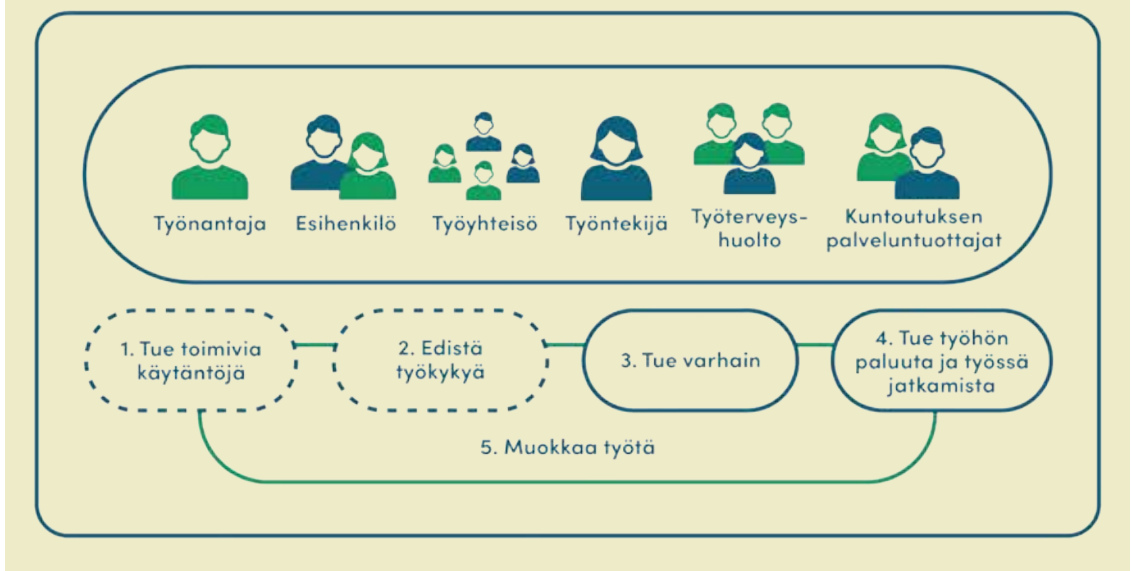
Työkyvyn varhaisessa tukemisessa työssä ja työpaikalla toteutettavat toimet ovat ensisijaisen tärkeitä, mutta niiden lisäksi voi olla tarvetta myös työterveyshuollossa saataville palveluille, kuten ohjaukselle tai hoidon- ja kuntoutuksen koordinoinnille.

Työhön kytkeytyvä kuntoutus työuran eri vaiheissa



Kuvio 1.

Työhön kytkeytyvässä kuntoutuksessa työssä jatkaminen on tärkeää



Kuvio 2.

toimintaympäristön huomioivaa fysioterapiaa ja kuntoutusta uudella tavalla (12) ja vaikuttavilla tavoilla.

Työfysioterapeutilla on merkittävä tehtävä kaikissa työhön kytkeytyvän kuntoutuksen vaiheissa (kuvio 1). Tämän mahdollistaa 1.1.2022 voimaan tullut lakimuutos, jossa työfysioterapeutit saivat työterveyshuollon ammattihenkilöaseman (13). Muutoksen myötä työfysioterapeuttien osaamista voidaan hyödyntää aikaisempaa enemmän ennakoivassa työssä, kuten työpaikan tarpeiden tunnistamisessa ja erilaisten tukitoimien

suunnittelussa työntekijöille työuran eri vaiheissa (13,14).

Näiden tehtävien kehittämisessä tarvitaan ymmärrystä siitä, miten ongelmien pitkittymistä voidaan ennaltaehkäistä, sekä luovuutta soveltaa tutkittua tietoa työpaikoilla käytäntöön. Tällainen tilanne voi tulla eteen esimerkiksi silloin, kun kivusta ja tule-oireista kärsivän työntekijän kohtaamista halutaan parantaa. Työfysioterapeutin osaamista tarvitaan myös työntekijän voimavarojen, työn ja työympäristön vaatimusten ja kuormi-



Työkäisen väestön työkyvyn tukemiseksi tarvitaan lisää yhteistyötä esihenkilöiden, työterveyshuollon ja kuntoutuksen palveluntuottajien välillä.

tustekijöiden arvioimisessa vaikkapa työn muokkausta suunniteltaessa.

Työterveyspalveluiden korvattavuuteen liittyvä tuorehko muutos kannustaa panostamaan työpaikoilla toteutuvaan ennakoivaan työhön. Terveiden ja työkyvyn tukeminen on taloudellisesta ja eettisesti kannattavampaa kuin sairauksien hoitaminen.

Mitä KUURA-hankkeessa tehtiin?

Työhön kytkeytyvän kuntoutus-tietopaketin tavoitteena on tukea työpaikkoja ja erityisesti esihenkilöitä tunnistamaan ja ottamaan työkykyasioita puheeksi työyhteisöissä ja tarjoamaan heille tietoa työkyvyn tukemisesta sekä työn muokkauksen toimintamallista.

Tietopaketti toimii hyvänä oppimateriaalina ja muistilistana myös työikäisten kanssa työskenteleville fysioterapeuteille. Tietopakettiin on kerätty keskeiset työhön kytkeytyvään kuntoutukseen sisältyvät asiat, joihin voi palata uudelleen, kuntoutuksen eri vaiheissa.

Työhön kytkeytyvä kuntoutus työurien pidentäjänä -hanketta ovat olleet toteuttamassa Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Työterveyslaitos, Oulun yliopis-

to ja Oulun ammattikorkeakoulu. Hankkeen päärahoittaja on Euroopan sosiaalirahasto (ESR).

Asiantuntijatyöryhmän ensimmäisenä tehtävänä oli kirkastaa työhön kytkeytyvän kuntoutuksen määritelmää ja käynnistää yhteistyö erialojen työpaikkojen kanssa. Määritelmän kirkastamisen jälkeen työryhmä aloitti työhön kytkeytyvän kuntoutuksen sähköisen oppimateriaalin eli tietopaketin laatimisen. Kevään 2021 aikana laadittiin ensimmäinen versio, jota eri alojen työpaikat, työterveyshuollot sekä hankkeen ohjausryhmä kommentoivat ja kehittivät yhdessä.

Tietopakettiin perehtymällä fysioterapeutit saavat tietoa siitä, miten kuntoutus voitaisiin kytkeä nykyistä paremmin työpaikkaan tukemalla esihenkilöiden, työyhteisöjen, työntekijöiden, työterveyshuollon ja kuntoutuksen palveluntuottajien yhteistyötä. Tietopaketti koostuu viidestä osasta (kuvio 2).

Yhteenveto ja pohdinta

Työhön kytkeytyvän kuntoutuksen tietopaketti antaa tietoa työpaikan, työterveyshuollon ja kuntoutuksen mahdollisuuksista ja käytettävissä olevista keinoista, ▶

Erityisesti työfysioterapeutit osaavat laaja-alaisesti tukea työpaikoilla tehtävää kehittämistyötä.

muun muassa työn ennakoivaan suunnitteluun, työkykyä uhkaavien tekijöiden tunnistamiseen ja työntekijöiden varhaiseen tukemiseen. Lisäksi kuvataan työn muokkauksen toimintamalli sekä esimerkkejä, joilla kuntoutus on onnistuneesti saatu liitettyä työntekijän arkeen ja työhön.

Työssä pärjäämiseen liittyvät asiat kannattaa ottaa rohkeasti puheeksi fysioterapeutin vastaanotolla. Työkyvyn varhaisessa tukemisessa työssä ja työpaikalla to-

teutettavat toimet ovat ensisijaisen tärkeitä ja voivat jo itsessään riittää. Niiden lisäksi voi olla tarvetta myös työterveyshuollosta saataville palveluille, kuten ohjaukselle tai hoidon- ja kuntoutuksen koordinoinnille. Työterveyshuollon lakisääteiset palvelut kuuluvat kaikille työikäisille työntekijöille.

Työikäisen väestön työkyvyn tukemiseksi tarvitaan kuitenkin lisää yhteistyötä esihenkilöiden, työterveyshuollon ja kuntoutuksen palveluntuottajien välille. Tämä edellyttää tietoa ja osaamista työhön kytkeytyvän kuntoutuksen mahdollisuuksista.

Eri työpaikoissa ja tehtävissä toimivat fysioterapeutit voivat hyötyä tietopakettista kohdatessaan tai hoitaessaan työikäisiä asiakkaita. Fysioterapeutit voivat osallistaa jakaa tietoa työntekijöille ja esihenkilöille työhön kytkeytyvän kuntoutuksen ratkaisusta.

Vuoden takainen lakimuutos on lisännyt työfysioterapeuttien vaikutusmahdollisuuksia osallistua työterveyshuollon palveluiden suunnitteluun ja toteuttamiseen. Muutos on vielä uusi, eikä tästä yhteisötyömahdollisuudesta olla kaikilla työpaikoilla tietoja.

Työfysioterapeutit ovat avainasemassa työpaikkojen kanssa tehtävässä yhteistyössä. Perusterveydenhuollossa, erikoissairaanhoidossa ja yksityisellä sektorilla työskentelevien fysioterapeuttien on siis tärkeää pitää yhteyttä työfysioterapeutteihin ja ohjata työikäinen asiakas työterveyshuoltoon. Samalla monialainen yhteistyö työpaikan, työterveyshuollon ja kuntoutuksen toimijoiden välillä lähtee kehittymään. ■

Työhön kytkeytyvän kuntoutuksen sisältö

Tue toimivia käytäntöjä

- Työpaikan työkyvyn tukemisen mallit ja suunnitelmat sekä niiden aktiivinen kehittäminen.
- Työkyvyn tukemisen eri roolit ja vastuunjako työpaikalla.

Edistä työkykyä

- Osaamisen, työpaikan kulttuurin ja terveellisten elintapojen edistäminen työpaikalla ennaltaehkäisevästä näkökulmasta.
- Työn suunnittelu, ergonomia ja työturvallisuus fysioterapian näkökulmasta.

Tue varhain

- Työntekijöiden, esihenkilöiden ja työterveyshuollon yhteistoiminta, jolla edistetään kaikkien työntekijöiden työkykyä ja työssä pysymistä.
- Työpaikan omat toimet ja yhteistoiminta työterveyshuollon ja järjestöjen kanssa.

Tue työhön paluuta ja työssä jatkamista

- Työkyvyn tukeminen erilaisissa työhön paluun tilanteissa ja kuinka tunnistaa työntekijän tuen tarpeita.
- Esihenkilöille tietoa, miten tukea työntekijän sujuvaa työhön paluuta.

Muokkaa työtä

- Työn muokkauksen toimintamalli osana työkykyjohtamista, työkyvyn tukea ja kuntoutusta: toimintamallin kuusi vaihetta sekä eri toimijoiden roolit ja vastuut.
- Toimintamallin käyttöönottoon aihetta käsittelevä uusi video, opas ja työn muokkauksen suunnittelulomake.

Lähteet

- (1) Juvonen-Posti P: Work-related rehabilitation for strengthening working careers. A multiperspective and mixed methods study of its mechanisms. Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1468. University of Oulu, Oulu 2018. <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-1927-1> [Luettu 8.9.2022].
- (2) Järvikoski A, Takala E-P, Juvonen-Posti P ym.: Työkyvyn käsite ja terveysturvan raportteja. Kansaneläkelaitos. 2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018121050326> [Luettu 1.9.2022].
- (3) Nieminen L, Pyysalo L, Kankaanpää M: Prognostic factors for pain chronicity in low back pain: a systematic review. Pain Reports. 2021;6(1):e919. doi:10.1097/PR9.0000000000000919
- (4) Martinez-Calderon J, Flores-Cortes M, Morales-Asencio J et al.: Which psychological factors are involved in the onset and/or persistence of musculoskeletal pain? An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of prospective cohort studies. The clinical journal of pain. 2020;36(8):626-37. doi:10.1097/AJP.0000000000000838
- (5) Martimo K-P: Musculoskeletal disorders, disability and work: Finnish Institute of Occupational Health. 2010. People and Work Research Reports 89. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116159/Martimo.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Luettu 8.12.2022].
- (6) Linton S, Nicholas M, MacDonald S: Development of a Short Form of the Örebro Musculoskeletal Pain Screening Questionnaire. Spine 2011;36(22):1891-1895. doi: 10.1097/BRS.0b013e3181f8f775
- (7) Haanpää M, Kauppila T, Eklund M et al.: Lintoinin kipukysely. Facultas toimintakyvyn arviointi. 19.3.2008. https://www.ebm-guidelines.com/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=fac00025[Luettu 7.12.2022].
- (8) Macdonald W, Oakman J: The problem with "ergonomics injuries": What can ergonomists do? Applied Ergonomics 2022;103:1-10. doi.org/10.1016/j.apergo.2022.103774
- (9) Mielenterveystalo.fi, omahoito-ohjelmat. <https://www.mielenterveystalo.fi/omahoito> [Luettu 7.12.2022].



Työhön kytkeytyvän kuntoutus -tietopaketin tavoitteena on tukea työpaikkoja ja erityisesti esihenkilöitä tunnistamaan ja ottamaan työkykyasioita puheeksi työyhteisöissä ja tarjoamaan heille tietoa työkyvyn tukemisesta.

- (10) Sormunen E, Ylisassi H, Mäenpää-Moilanen E ym.: Osallistavan työpaikkaintervention vaikuttavuus selkärangan työntekijän työkyvyn tuessa. Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. Työterveyslaitos, Tampere 2019.
- (11) Ervasti J, Kausto J, Leino-Arjas P ym.: Työkyvyn tuen vaikuttavuus. Tutkimuskatsaus työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikutuksista. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:17. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-131-5> [Luettu 11.11.2022].
- (12) Prall J, Ross M: The management of work-related musculoskeletal injuries in an occupational health setting: the role of the physical therapist. *Journal of Exercise Rehabilitation* 2019;15(2):193-199. doi:10.12965/jer.1836636.318
- (13) Työfysioterapeuttien ammattihenkilöasema – mitä käytännön muutoksia se tuo arkeen? *Suomen fysioterapeutit*. 4.3.2022. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/ajankohtaista/tyofysioterapeuttien-ammattihenkilöasema-mita-kaytannon-muutoksia-se-tuo-arkeen/> [Luettu 22.11.2022].
- (14) Työterveyshuoltolaki, 1. luku, 3 §.

SUMMARY

The information package on rehabilitation linked to work promotes coping at work

The information package on rehabilitation linked to work and the operating model for job modification are tools for workplace actors, occupational health care services, and rehabilitation professionals that can be used to promote the extension of working careers. They support workplaces, and especially supervisors, in identifying and discussing work ability related issues in work communities, and offer them information on suppor-

ting work ability and on the operating model for job modification.

By familiarizing themselves with the information package, physiotherapists receive information and know-how about the rehabilitation linked to work implemented at the workplace and the associated multidisciplinary cooperation. The information package is made up of five areas: development of well-functioning practices; promotion of work ability; provision of support early on; support for returning to and continuing at work; and modification of work. The information package has been prepared by means of joint development. ■

For more information
 Minna Haapakoski
 Master of Health Science, Senior Lecturer
 Institute of Rehabilitation
 JAMK University of Applied Sciences
minna.haapakoski@jamk.fi

Valmis työhön kytkeytyvän kuntoutuksen tietopaketti löytyy Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Työterveyslaitoksen avoimista oppimateriaaleista:

- **Jamk:** <https://oppimateriaalit.jamk.fi/tyohonkytkeytyvakuntoutus>
- **Työterveyslaitos:** www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyohonkytkeytyva-kuntoutus