



Karelia-ammattikorkeakoulu
Fysioterapeutti (AMK)

Tuki- ja liikuntaelinvaivat ravintola-alalla

Infograafi ravintolatyön fyysisistä
terveysvaikutuksista ja vaikuttavista tekijöistä
tuki- ja liikuntaelimistön vaivoihin

Annika Tauslahti

Opinnäytetyö, marraskuu 2024

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
marraskuu 2024
Fysioterapeuttikoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Annika Tauslahti

Nimeke
Tuki- ja liikuntaelinvaivat ravintola-alalla: infograafi ravintolatyön fyysisistä terveysvaikutuksista ja vaikuttavista tekijöistä tuki- ja liikuntaelimistön vaivoihin

Toimeksiantaja
Marko Hirvonen

Toimeksiantajayhteisön nimi
Nordic Hospitality Parters Oyj

Tiivistelmä
Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinvaivoja ravintola-alalla työskentelevillä henkilöillä. Tavoitteena on luoda infograafi kirjallisuuskatsauksen pohjalta ja tuoda tietoa toimeksiantajalle Nordic Hospitality Partners Oyj:lle ja sen työntekijöille.

Opinnäytetyö painottuu fyysisiin rasitustekijöihin ja niiden ennaltaehkäisyyn. Tuki- ja liikuntaelimistön oireet ovat kuitenkin monisyinen ilmiö, joihin vaikuttavat myös ihmisen psykososiaalinen ulottuvuus. Näitä tekijöitä on myös otettu huomioon TULE-vaivoja tarkastellessa.

Tuloksien perusteella ravintolatyön fyysinen ja psyykinen kuormitus altistaa erilaisille TULE-vaivoille. Lisäksi yötyö ja siitä aiheutuva vuorokausirytmien häiriintyminen on isossa roolissa TULE-vaivoissa. Yötyö lisää mielenterveydellisiä haasteita, jotka ovat hyvin usein yhteydessä fyysisiin kipuihin.

Kieli
suomi

Sivuja 24
Liitteet 1
Liitesivumäärä 1

Asiasanat
tuki- ja liikuntaelinsairaudet, ravintolatyö, yötyö



THESIS
November 2024
Degree Programme in Physiotherapy

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Annika Tauslahti

Title
Musculoskeletal Disorders: an Infographic on Physical Health Effects of Restaurant Work and Factors Contributing to Musculoskeletal Disorders

Commissioned by
Marko Hirvonen

Commissioner
Nordic Hospitality Partners PLC

Abstract

The purpose of this thesis was to discuss the most common musculoskeletal disorders in people working in the restaurant business. The aim was to create an infographic based on a literature review and to provide information for the commissioner Nordic Hospitality Partners PLC and its employees.

The thesis focuses physical stress factors and their prevention. However, musculoskeletal disorders are a complex phenomenon that is also affected by psychosocial factors. These factors have also been considered when examining musculoskeletal disorders.

The results showed that the physical and psychosocial stress of restaurant work predisposes to musculoskeletal disorders. In addition, working at night and the disturbance of the circadian rhythm has a big role in musculoskeletal disorders. Night work increases the possibility of mental health issues which are often connected with physical pain.

Language
Finnish

Pages 24
Appendices 1
Pages of Appendices 1

Keywords
musculoskeletal disorders, restaurant work, night work

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Tuki- ja liikuntaelimestö	5
2.1	Tuki- ja liikuntaelimestö ja sairaudet.....	6
2.2	Riskitekijöitä tuki- ja liikuntaelinvaivoille	6
2.3	Tuki- ja liikuntaelinvaivojen vaikutus työhön	7
2.4	TULE-vaivojen ehkäisy ja kuntoutus	8
3	Ravintolatyö ja yötyö	10
3.1	Yötyö ja sen vaikutus terveyteen.....	10
3.2	Ravintolatyö.....	11
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	11
5	Opinnäytetyön toteutus	12
5.1	Narratiivinen kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön menetelmänä	12
5.2	Aineiston haku ja valinta	12
5.3	Infograafi tiedonlähteenä	14
6	Tulokset	15
6.1	Tiedonhaun tulokset.....	15
6.1.1	Ravintolatyön tuki- ja liikuntaelinvaivat.....	15
6.1.2	Seisomatyön vaikutukset tuki- ja liikuntaelimestöön	16
6.1.3	Yötyön terveysvaikutukset	17
7	Johtopäätökset ja pohdinta	18
7.1	Tiedonhaun tulokset.....	18
7.2	Luotettavuus ja eettisyys	20
7.3	Johtopäätökset.....	21
7.4	Jatkotutkimusaiheet	21
	Lähteet	22

Liitteet

Liite 1 Infograafi

1 Johdanto

Ravintolatyö on fyysisesti hyvin kuormittavaa. Työnkuvaan kuuluu paljon nostelua, kantamista ja pitkiä seisomajaksoja. Hyvin usein kehoa käytetään toispuoleisesti, mistä seuraa lihasepätasapainoa ja tuki- ja liikuntaelinvaivoja. (Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry 2024.) Työ lisää myös psyykkistä ja sosiaalista kuormitusta. Vuorotyö, kiire, työn tauotuksen vaikeudet ja järjestyshäiriöt lisäävät työn psykososiaalista kuormittavuutta. (Työturvallisuuskeskus 2024.)

Vuonna 2019 ravintola-alalla Suomessa työskenteli 78 900 henkilöä. Tuki- ja liikuntaelinvaivojen vuoksi otetut sairauslomapäivät aiheuttavat jopa 1,5 miljardin euron kulut työnantajille vuosittain. Tähän lukeutuvat sairaspoissaoloista johtuvat sijaisjärjestelyt, sairausloma-ajan palkanmaksut ja TULE-sairauksien lääke-, hoito-, leikkaus- ja kuntoutuskustannukset. (Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2024.) Tuki- ja liikuntaelinvaivoista aiheutuneista poissaolopäivistä ruokapalveluiden alalla koostuu Työterveyslaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan 20,3 % (Työterveyslaitos 2022).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella yötyötä tekevien ravintolatyöntekijöiden tuki- ja liikuntaelinvaivoja ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena on tuoda tietoa tuki- ja liikuntaelinvaivoista toimeksiantajalle ja työntekijöille kirjallisuuskatsauksen pohjalta tehdyn infograafin avulla. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii NoHo Partners Oy eli Nordic Hospitality Partners Oyj. NoHo Partners Oyj on suomalainen ravintolakonserni, jolla on yhteensä noin 300 ravintolaa Suomessa, Tanskassa, Norjassa ja Sveitsissä. Konsernin toimintaan kuuluu ruokaravintolat, viihderavintolat, pikaruokaravintolat ja erilaiset tapahtumat. (Noho 2024.)

2 Tuki- ja liikuntaelimistö

2.1 Tuki- ja liikuntaelimestö ja sairaudet

Tuki- ja liikuntaelimestöllä tarkoitetaan luita, lihaksia, jänteitä, niveliä, nivelrustoa ja nivelsiteitä sekä kudoksia, jotka pitävät elimiä paikallaan. Tuki- ja liikuntaelinvaivoilla tarkoitetaan näiden kudoksien aiheuttamia sairauksia tai kiputiloja. TULE-vaivat ovat tyypillisesti kivuliaita ja saattavat aiheuttaa rajoituksia liikkuvuuteen. Tuki- ja liikuntaelinten kipu vaikeuttaa työssä suoriutumista ja arjessa pärjäämistä. (World Health Organization 2022.)

Tuki- ja liikuntaelinvaivoja ilmaantuu kaikilla, iästä ja sukupuolesta huolimatta. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet käsittävät laajan kirjon erilaisia häiriöitä. Näihin lukeutuu muun muassa reumasairaudet, sarkopenia, kihti ja tuki- ja liikuntaelimestön kivut. Kivun lisäksi TULE-vaivoihin liittyy usein toimintakyvyn alentumista. TULE-vaiva voi olla ikään liittyvää, urheilun tai vamman aiheuttamaa, työperäistä tai täysin tuntemattoman syyn aiheuttamaa. (Woolf, Vos, & March 2010; Tarnanen & Holopainen 2022, 27.)

Yleisimpiä sairasloman syitä ovat mielenterveysongelmat. Toiseksi yleisimpänä syynä ovat edelleen tuki- ja liikuntaelinvaivat. (Kansaneläkelaitos 2024.)

TULE-vaivoista yleisimpiä on niskan ja selän alueen kiputilat. Myös nivelrikkoa esiintyy usein. Lihasten ja jänteiden kiputilat ovat myös hyvin yleisiä työikäisillä, mutta ohimeneviä ja nopeasti paranevia. TULE-vaivojen merkitystä usein aliarvioidaankin niiden lyhytaikaisuuden ja vaarattomuuden vuoksi.

Terveysthuollossa usein keskitytään yhteen kehonosaan ja vaivan aiheuttamaan kipuun, mutta muut TULE-vaivoihin liittyvät tekijät jätetään täysin huomiotta. (Tarnanen & Holopainen 2022, 27.)

2.2 Riskitekijöitä tuki- ja liikuntaelinvaivoille

Tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat hyvin monisyisiä, joten niiden syntyyn voi olla monta eri tekijää. Monella kipua esiintyy yhtäaikaisesti useassa kehonosassa. Kivun lisäksi TULE-vaivoihin liittyy aina ihmisen psykologinen, sosiaalinen ja biofysinen ulottuvuus. Myös genetiikalla, elämäntavoilla ja muilla sairauksilla

on osuutensa TULE-vaivoissa. (Pesola & Tikkanen 2022, 81; Tarnanen & Holopainen 2022, 27.)

Tuki- ja liikuntaelinterveyteen vaikuttaa liikunnan tai sen puutteen lisäksi muita tekijöitä. Myös nikotiinituotteiden ja alkoholin käyttö, ylipaino, epätasapainoinen ruokavalio, huono lihaskunto ja riittämätön uni ovat riskitekijöitä TULE-vaivoihin altistumisessa. (Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2024.) Ylikuormittuminen johtaa alipalautumiseen ja altistaa erilaisille vammoille. Ylikuormitus on seurausta pitkäkestoisesta liiallisesta kuormituksesta, josta palautuminen voi kestää jopa kuukausia. Tämä altistaa rasitusvammoille, mutta nostaa myös äkillisten vammojen riskiä väsymyksen ja ylikuormitustilan vuoksi. (Uusitalo 2022, 161.)

Työstä aiheutuvat riskitekijät kuten painavien kuormien nostaminen, äkillinen kuormituksen kasvu, polvillaan tai kyykyssä työskentely, olkapääntason yläpuolella työskentely ja toistuvat liikkeet altistavat tuki- ja liikuntaelinvaivoille. Muita työn aiheuttamia riskitekijöitä ovat stressi, meluisa työympäristö, liian kylmät tai kuumat työolosuhteet. Työergonomiasta ja työturvallisuudesta huolehtimalla voidaan ehkäistä joitakin työperäisiä tuki- ja liikuntaelinvaivoja. (Colorado State University 2024; Työterveyslaitos 2023.) Pitkäaikaiset istumisjaksot ovat todennäköisesti yhteydessä TULE-kipuihin. Tutkimusnäyttö aiheesta on hiukan ristiriitaista, joten suoraa yhteyttä ei voida istumisen ja TULE-vaivojen välille todistaa. (Pesola & Tikkanen 2022, 81.)

2.3 Tuki- ja liikuntaelinvaivojen vaikutus työhön

Tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat merkittäviä työkykyä rajoittavia tekijöitä. Ne ovat yleisin syy Suomessa lääkäriin hakeutumiseen ja toiseksi yleisin syy sairauspoissaoloihin työstä. Ne ovat myös toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeisiin. TULE-vaivoja esiintyy usein muiden sairauksien yhteydessä. (Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2024; Kansaneläkelaitos 2024.)

TULE-syistä aiheutuvista sairauspoissaoloista 14 prosenttia uusiutuu saman syyn vuoksi. Etenkin fyysisesti kuormittavaa työtä tekevillä sairauspoissaolon uusiutuminen on todennäköisempää. Henkilöt, joilla on TULE-vaivojen lisäksi

esimerkiksi mielenterveyden häiriö, siirtyvät muita todennäköisemmin työkyvyttömyyseläkkeelle. Työhön paluuta voidaan tukea muuttamalla työtä väliaikaisesti kevyemmäksi. Työaikoja tai työtehtäviä voidaan muokata työntekijälle vähemmän kuormittavaksi. Myös työergonomiaan voidaan kiinnittää huomiota. (Työterveyslaitos 2023.)

2.4 TULE-vaivojen ehkäisy ja kuntoutus

Tuki- ja liikuntaelinten vammat voidaan jakaa äkillisiin vammoihin ja hiljalleen tapahtuviin rasitusvammoihiin. Ennaltaehkäisyn kannalta on tärkeää tunnistaa vammamekanismit. (Pasanen 2022, 423.) Toistuvat yksipuoliset liikkeet tai vääränlainen kuormitus voivat altistaa erilaisille rasitusvammoille. Tämän tyyppisissä vammoissa pyritään ehkäisemään kivun pitkittyminen ja vähentämään rasituksen määrää. Kun akuutein kipuvaihe on ohi, vaurioitunutta aluetta aletaan harjoittamaan sen vahvistamiseksi. Yleisiä rasitusvammoja ovat jänteiden tendinopatiat ja rasitusosteopatiamuutokset. Näiden taustalla voi olla liikakuormitus suorituskykyyn nähden tai liian yksipuolisesti kuormittava harjoittelu. (Kattilakoski & Parkkari 2021, 239.)

Äkillisiä TULE-vammoja ovat luiden murtumat, jänteiden repeämät, nivelien luksaatiot ja nivelsiteiden venähdykset tai repeämät. Äkillinen vamma voi sattua esimerkiksi kaatumisen yhteydessä, kuten vaikka nilkan nyrjähdys, jossa nilkan nivelsiteet repeävät. Sekä äkillisissä että rasitusperäisissä TULE-vaivoissa aiheutuu kudოსvaurio, kun kudokseen kohdistuva kuormitus ylittää sen sietorajan. Äkillisten tuki- ja liikuntaelinvaivojen taustalla voi olla useita tekijöitä. Esimerkiksi väsymys ja stressi altistavat äkillisesti tapahtuville TULE-vammoille. (Pasanen 2022, 423–424.)

Palautumisella on suuri merkitys TULE-vaivojen synnyssä. Pitkään jatkunut univaje ja huono nukkuminen aiheuttavat alipalautumisen. Keho ei enää palaudu sen kohtaamasta rasituksesta, vaan on jatkuvassa ylikuormitustilassa. Tästä aiheutuu niin fyysisiä kuin psyykkisiä oireita, jotka voivat lisätä TULE-vaivojen riskiä ja haitata niistä kuntoutumista. (Tuomilehto 2021, 144.)

Useimpiin TULE-vaivoihin löytyy hoito harjoittelun avulla. Huomioon otettavia asioita on kipu- ja vammamekanismit. (Koho 2021, 169.) Esimerkiksi tendinopatiat vaativat aluksi rasituksen vähentämistä ja sen jälkeen asteittaista ja hallittua kuormituksen lisäämistä (Tarnanen 2021, 213). Jotkut vammat taas edellyttävät hetkellistä immobilisaatiota, kuten nivelten luksaatiot (Pajari 2021, 186).

Kipumekanismi vaikuttaa myös harjoitteluun ja kuntoutukseen valittaviin harjoitteisiin. Kipu on yksilöllinen kokemus ja sopiva kivun määrä harjoittelun aikana on kiistanalainen aihe. Harjoittelun tulisikin määräytyä sen mukaan, mitä halutaan saada aikaan. (Koho 2021, 169–171.)

Liikunnalla on suuri merkitys tuki- ja liikuntaelimistön oireiden ehkäisyssä. 18–64-vuotiaiden liikuntasuosituksessa suositellaan reipasta, sykettä nostavaa liikuntaa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Lisäksi liikehallintaa kehittävää ja lihaskuntoa parantavaa liikuntaa olisi hyvä harjoittaa kaksi kertaa viikossa. Myös paikallaanolon tauottamista ja palautumista korostetaan entistä enemmän. (Tarnanen & Holopainen 2022, 24.)

Liikunnalla on välittömiä positiivisia vaikutuksia: sydän pumppaa tehokkaammin verta, verenpaine laskee liikunnan jälkeen, elimistön sokeritasapaino paranee, luiden ja nivelten aineenvaihdunta tehostuu ja vireystila paranee. Jo yksittäisellä liikkumiskerralla saadaan aikaan paljon myönteisiä vaikutuksia. Liikunnan tulisi kuitenkin olla säännöllistä ja monipuolista, että sairauksia ja tuki- ja liikuntaelinvaivoja voitaisiin ehkäistä. Säännöllisen liikunnan hyötyjä ovat sydän- ja verisuonitautien riskin pienentyminen, keuhkojen hapensaanti ja hiilidioksidin poistuminen keuhkoista paranee, keskittymiskyky, muisti ja oppiminen paranevat. Tuki- ja liikuntaelimet vahvistuvat myös liikunnan seurauksena: nivelien liikelaajuudet säilyvät, nivel ja sitä ympäröivät rakenteet vahvistuvat, lihaksien aineenvaihdunta tehostuu, lihaksien toiminta paranee, luuston mineraalimäärä kasvaa ja luusolujen toiminnasta tulee tehokkaampaa. (Tarnanen & Holopainen 2022, 62–63.)

Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus on isossa roolissa terveyden kannalta, sillä monen työ on fyysisesti hyvin passiivista ja paikallaanoloa on paljon. Toisaalta fyysisesti raskaassa työssä on myös huonoja puolia. Usein työskentelyasennot ovat staattisia ja fyysinen rasitus on pitkäkestoista. Nämä altistavat erilaisille rasitusvammoille ja haittaavat työstä palautumista. (Tarnanen & Holopainen 2022, 26.)

3 Ravintolatyö ja yötyö

3.1 Yötyö ja sen vaikutus terveyteen

Yötyö tarkoittaa kello 23–06 välillä tapahtuvaa työskentelyä. Yötyöllä on fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia työntekijän terveyteen: vuorokausirytmii voi häiriintyä, univalvetilassa voi esiintyä häiriöitä ja työtapaturma- ja onnettomuusriski kasvaa. Yötyö kasvattaa myös erilaisten tautien, kuten kakkostyypin diabeteksen, syövän ja sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien riskiä. Jokainen reagoi kuitenkin yötyön vaikutuksiin yksilöllisesti. Yötyötä säännöllisesti tekevän työntekijän terveydentilaa tulisi tarkkailla työterveyshuollossa. (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2022.)

Yötyöhön sopeutuminen on hyvinkin yksilöllistä. Osa ihmisistä on luonnostaan sopeutuvaisempia valvomaan myöhään, joten heille yötyö sopii jopa päivätyötä paremmin. Yötyöstä aiheutuvat riskit ovat kuitenkin silti olemassa. Usein yötyön hyvin raskaaksi kokevat vaihtavatkin toisiin töihin jo työuran alussa. Sairauspoissaoloja on yötyötä tekevillä enemmän kuin päivätyöläisillä. (Sarkkinen 2022.)

Ihmisen elintoiminnot toimivat noin vuorokauden pituisissa jaksoissa. Keho pyrkii toimimaan optimaalisesti tahdistuen elintoimintoja perustuen valopimeärytmille altistumiseen. Yötyötä tekevä altistuu valolle normaalia enemmän, jolloin melatoniinin erityis estyy. Elimistön sopeutuessa tilanteeseen,

uni-valverytmi viivästy päivärytmiin verrattuna. (Härmä, Hublin & Puttonen 2019.)

3.2 Ravintolatyö

Ravintolatyöntekijä voi työskennellä monenlaisissa ympäristöissä. Esimerkiksi kahvilat, ruokaravintolat, henkilöstöravintolat, pubit ja yökerhot ovat ympäristöjä, joissa ravintolatyöntekijä voi työskennellä. (Duunitori 2024.) Ravintolatyöntekijän määritelmä on moninainen ja epäselvä, joten opinnäytetyössä on käytetty tutkimuksia ja artikkeleita koskien palvelualalla työskenteleviä. Opinnäytetyö painottuu yökerhoissa työskenteleviin ravintolatyöntekijöihin, joten tietoa on sovellettu heidän työnsä ja fyysisten rasitustekijöiden sekä tuki- ja liikuntaelinvaivojen tarkastelemiseen.

Työpaikasta ja työnkuvasta riippuen, palvelualan isoimpia fyysisiä kuormitustekijöitä ovat seisomatyö, käsillä tehtävät siirrot ja nostot. Joskus työskentelyasennot ovat ergonomisesti huonoja, joka on myös yksi kuormitustekijä. Fyysisten kuormitustekijöiden lisäksi on monia psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä, jotka lisäävät työn kokonaiskuormitusta. Esimerkiksi liian lyhyt aika työvuorojen välissä, työajat voivat painottua iltaan tai yöhön ja työympäristö voi olla liian kuuma tai meluisa. Nämä tekijät hidastavat työstä palautumista ja lisäävät työn kokonaiskuormitusta. (Airila, 2022.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella ravintolatyöntekijän työhyvinvointia fyysisestä näkökulmasta. Työssä keskitytään ravintolatyön ja tarkemmin yötyön aiheuttamiin fyysisiin rasitustekijöihin. Opinnäytetyön tuotoksena on infograafi, joka toimitetaan toimeksiantajan, NoHo Partners Oy:n toimipaikkoihin työntekijöiden saataville. Infograafissa on tiivistettynä yleisimmät tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja neuvoja niiden ehkäisemiseksi.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää tyypillisimmät tuki- ja liikuntaelinsairaudet ravintola-alalla työskentelevillä ja tehdä kirjallisuuskatsauksen pohjalta infograafi näiden TULE-vaivojen riskitekijöistä ja ehkäisystä.

Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä ovat tyypillisimmät tuki- ja liikuntaelinvaivat ravintola-alalla työskentelevillä?
2. Mitkä ovat riskitekijöitä näille vaivoille ja voidaanko niitä ennaltaehkäistä?

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Narratiivinen kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön menetelmänä

Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa neljään eri päätyyppiin: narratiivinen, integroiva ja systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysi.

Narratiivisen eli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää mitä käsiteltävästä ilmiöstä tiedetään, ilmiön keskeiset käsitteet ja kuvata aiheen kehitystä. Narratiivisella kirjallisuuskatsauksella voidaan luoda laaja yleiskuva aiheesta ja yhdistää tietoa johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. (Vilkkä 2023, luku 1.2.1.)

Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa pyritään ymmärtämään ilmiötä ja argumentoimaan käsiteltävää ilmiötä johdonmukaisesti. Katsauksessa voidaan tuoda esille aiempien tutkimusten ristiriitoja tai tietoa aukkoja. Tätä menetelmää voidaan myös käyttää kyseenalaistamaan tai vahvistamaan ilmiötä.

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus perustuu tutkijan oivalluksiin ja aineistossa ilmenevien asioiden yhdistelyyn. (Vilkkä 2023, luku 1.2.1.)

5.2 Aineiston haku ja valinta

Opinnäytetyön kirjallisuudessa tarkasteltiin ravintola-alalla työskentelevien yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Tiedonhaussa selvitettiin myös TULE-vaivojen ennaltaehkäisyä, riskitekijöitä ja yötyön vaikutuksia TULE-vaivoihin.

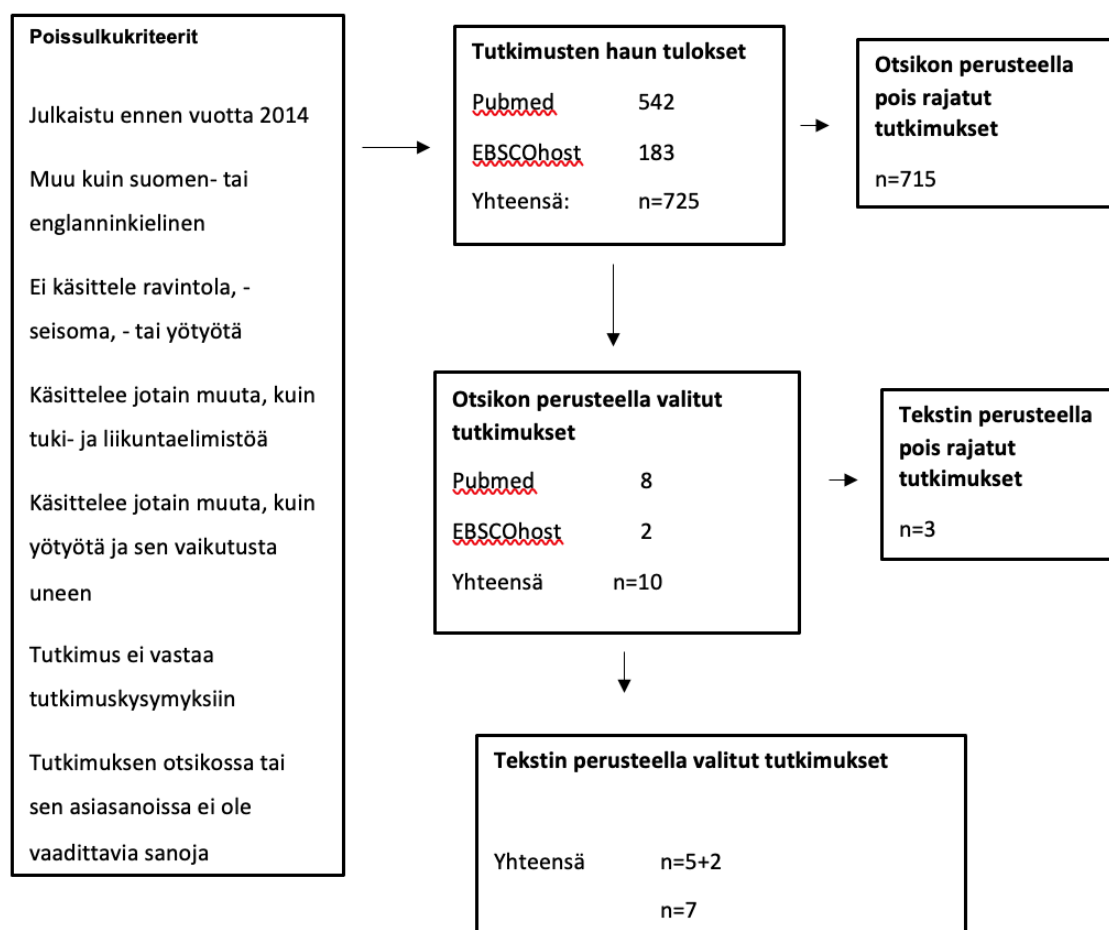
Tiedonhaku aloitettiin muodostamalla hakulauseet. Kirjallisuudessa käytettiin Pubmed- ja EBSCO-host-tietokantoja. (Taulukko 1). Hakusanoina käytettiin ”catering work and musculoskeletal disorders”, ”risks for musculoskeletal disorders”, ”night work and health”, ”balancing work and social life”, ”recovering from shift work”, ”prolonged standing at work”, ”sleep and work-related musculoskeletal disorders” ja näiden hakusanojen yhdistelmiä. Tiedonhaku on kuvattu hakusanoineen taulukossa 1.

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Hakutulos	Valitut
Pubmed	Recovering from shift work	-Vuodet 2014–2024 -free full text	220	1
Pubmed	sleep and work-related musculoskeletal disorders	-vuodet 2014–2024 -free full text	37	1
Pubmed	Prolonged standing at work	-vuodet 2014–2024 -free full text	281	2
Pubmed	Catering work and musculoskeletal disorders	-vuodet 2014–2024 -free full text	4	1
EBSCOhost	-night work and health	-vuodet 2014–2024 -free full text -peer reviewed	72	1
EBSCOhost	-night work	-vuodet 2014–2024 -free full text -peer reviewed	111	1

Yhteensä			725	7
----------	--	--	-----	---

Taulukko 1. Tutkimusten haku ja hakulausekkeet

Opinnäytetyön katsauksen suurin rajausta tapahtui otsikkotasolla (715 tutkimusta). Kokotekstin arvioinnin jälkeen katsaukseen valikoitui seitsemän tutkimusta. Tutkimusten menetelmällistä laatua arvioitiin JBI arviointikriteereiden avulla ja ne täyttivät suurimman osan kriteereistä (Hotus 2020).



Kuvio 1. Tutkimusten valintaprosessi ja poissulkukriteerit

5.3 Infograafi tiedonlähteenä

Infograafi on tiedon visuaalistamista, jolla saadaan monimutkaisia kokonaisuuksia helposti ymmärrettävään muotoon. Hyvä infograafi on kohdistettu tietylle kohderyhmälle. Aivot pystyvät käsittelemään kuvia tehokkaammin kuin pitkiä tekstejä, joten infograafissa oleva tieto on helppo ja

nopea omaksua. Infograafissa tärkeimmän tiedon tulisi olla selkeästi erillään muusta tiedosta. Näin infograafiin saadaan lisää saavutettavuutta ja lukija sisäistää tiedon. (Balkac & Ergun 2018.)

Infograafi (liite 1) on laadittu mukailleen Käypä hoito -suosituksen näytönasteen arviointia. Näytön asteessa A tarkoittaa vahvaa näyttöä=useita menetelmällisesti tasokkaita tutkimuksia, jonka tulokset ovat samansuuntaisia, B on kohtalainen näyttö=ainakin yksi menetelmällisesti tasokas tutkimus tai useita kelvollisia tutkimuksia, C on heikko näyttö=ainakin yksi kelvollinen tieteellinen tutkimus ja D hyvin heikko näyttö=asiantuntijoiden tulkinta (paras arvio) tiedosta, joka ei täytä tieteelliseen tutkimukseen perustuvan näytön vaatimuksia. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2022.)

6 Tulokset

6.1 Tiedonhaun tulokset

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaussa ei löytynyt tutkimuksia Suomen ravintola-alalta, joten tietoa on sovellettu seisoma- ja yötyöstä sekä muista palvelualaan kohdistuvista tutkimuksista. Ravintola-alaan kohdistuvia tutkimuksia löytyi yksi, joka on opinnäytetyössä mukana. Kirjallisuuskatsaukseen hyväksytyjä tutkimuksia löytyi 7. Kaikki valitut tutkimukset olivat englanniksi. Suurin osa tutkimuksista karsiutui pois jo otsikon perusteella, sillä ne eivät vastanneet haettuun tietoon. Tutkimuksiin lukeutui kolme kirjallisuuskatsausta, kaksi kyselytutkimusta, yksi poikkileikkaustutkimus ja yksi kohorttitutkimus.

Kaikissa tutkimuksissa tutkittavat olivat työikäisiä eli 18–64-vuotiaita. Kahdessa tutkimuksessa otannan keski-ikä oli 40–50 vuotta ja yli 50 % tutkituista henkilöistä oli naisia. Tutkimusryhmien koko vaihteli 302–32970 välillä.

6.1.1 Ravintolatyön tuki- ja liikuntaelinvaivat

2023 toteutetussa tutkimuksessa tutkittiin eurooppalaisten ravintola-alalla työskentelevien tuki- ja liikuntaelinten oireita, keskittyen erityisesti yläraajoihin. Ravintola-alalla työskentely altistaa monille eri TULE-vaivoille. Tutkimuksessa mainitaan myös muista TULE-oireista, mutta painotus oli erityisesti yläraajojen oireissa. Tutkimukseen osallistuneista 73 %:lla esiintyi jonkinlaisia oireita yläraajoissa. Olkapäävaivat olivat yleisimpiä, jonka jälkeen kyynärpäähän, ranteeseen ja käteen liittyvät TULE-vaivat. Olkapäävaivat olivat yleisempiä miehillä, kun taas ranteeseen ja käteen liittyvät oireet olivat yleisempiä naisilla. Yöllä ilmaantuva parestesia oli miehille yleisempää kuin naisille. (Giorgianni, Principato & Spataro 2023.)

Ravintolatyöntekijälle suurimpia tuki- ja liikuntaelinvaikeuksien riskitekijöitä ovat työskentelyasento, toistuvat liikkeet ja voiman käyttö. Tutkimuksessa havaittiin, että korkea ikä ja pitkä ura ravintola-alalla korreloi oireiden määrän kanssa. Viikkokohtaisella työvuorojen määrällä ei näyttänyt olevan merkitystä TULE-oireiden synnyssä. Tutkimuksessa kartoitettiin ainoastaan TULE-oireita. Vapaa-ajan aktiviteetteja ja niiden vaikutuksia tuki- ja liikuntaelintyöhön ei otettu tutkimuksessa huomioon. (Giorgianni ym. 2023.)

6.1.2 Seisomatyön vaikutukset tuki- ja liikuntaelintyöhön

Tutkimuksen mukaan pitkittyneellä seisomisella on todettu olevan kielteisiä vaikutuksia fyysiseen terveyteen. Pitkittänyt seisominen määriteltiin tutkimuksessa seisomisajaksi, joka kesti vähintään 8 tuntia päivässä. Kyselymuotoinen tutkimus toteutettiin kampaajille, jotka seisovat työpäivän ajan, sekä työskentelevät hartialinjan yläpuolella. Alaselkäkipu oli eniten ilmoitettu TULE-vaiva. Niska- ja olkapääkipu olivat toiseksi eniten ilmoitettuja kiputiloja. (Waters & Dick 2014.)

Toisessa tutkimuksessa tutkittiin työvuoron aikaista seisomisaikaa suhteessa alaraajoireisiin. Havaittiin, että alaraajojen lihaskipu lisääntyi seisomisajan myötä. Myös painavien taakkojen kantaminen työvuoron aikana yhdistettynä seisomiseen kasvatti lihaskivun mahdollisuutta. Työntekijöillä, jotka saivat

tauottaa työtään niin usein kuin he kokivat tarpeelliseksi, alaraajaoireet olivat vähäisempiä. (Jo, Lim, Ahn, Chang & Koh 2021.)

Seisomatyön on todettu aiheuttavan kipua jaloissa, alaraajojen turvotusta, suonikohjuja, lihasväsymystä, alaselkäkipua, niska-hartiaseudun jäykkyyttä ja muita terveysongelmia. Näiden terveysongelmien minimoimiseksi työpisteestä tulisi tehdä itselle sopiva. Ylimääräisiä venytyksiä ja kurotuksia tulisi välttää. Kompressiosäärystimistä tai pohjallisista voi olla hyötyä alaraajojen turvotuksen ja kivun ehkäisemisessä. Tauot olisi hyvä viettää istuen, jos istumisen mahdollisuutta ei työskentelyn aikana ole. Seisomisen tauottaminen vähentää alaraajojen lihaskipua, väsymystä ja muita alaraajojen oireita. (Waters & Dick 2014; Jo ym. 2021.)

6.1.3 Yötyön terveysvaikutukset

Tutkimuksen mukaan yötyötä tekevillä on usein lyhyempiä unijaksoja kuin päivätyötä tekevillä. Yötyö lyhentää unisykliä. Vuorokausirytmien häiriintyessä unen määrä voi vähentyä 4–7 tuntiin. Univelan välittömiä vaikutuksia ovat huonompi kognitiivinen suoriutuminen, ahdistuneisuus, muistin heikentyminen ja sosiaalisten kontaktien välttäminen. Pitkän ajan vaikutuksia ovat stressitasojen nousemisesta johtuva verenpaineen nousu ja suurempi mahdollisuus infektioihin ja erilaisiin syöpiin. Unettomuuden on todettu aiheuttavan ennen aikaista kuolemaa, etenkin niillä ketkä nukkuvat vähemmän kuin kuusi tuntia. (Bostock & Mortimore 2024.) Yhteyttä TULE-vaivojen ja vuorotyön välillä on tutkittu. Yötyön aiheuttama univaje ja työstä aiheutuva stressi vaikuttaa TULE-vaivojen syntyyn. Toisaalta myös TULE-vaivoista voi aiheutua unen laadun heikentymistä ja unen määrän vähenemistä. Huono unenlaatu heikentää kivunsietokykyä ja lisää kipuherkkyyttä, mikä saattaa myös selittää vuorotyön ja TULE-vaivojen yhteyden. (Darvishi, Osmani, Aghaei & Moloud 2024.)

Lihavuus ja painonnousu ovat myös yötyöstä aiheutuvia riskejä. Lyhyiden yöunien ja ylipainon välillä on yhteys. Ravinnonkulutus voi olla suurentunutta, sillä vähän nukkuvalla on enemmän aikaa syödä. Yöllä syömisellä on myös

tutkittu olevan vaikutusta ruuansulatuselimistöön ja ravintoaineiden imeytymiseen. Yötyötä tekevän tulisi syödä proteiinipitoisia ruokia, sillä proteiini on keholle helppo käsitellä ja auttaa säätelemään veren glukoositasoja. (Bostock & Mortimore 2024.)

Yötyötä tekeville on päivätyötä tekeville yleisempää työhön tyytymättömyys, työstä aiheutuva koettu rasitus ja vapaa-ajan ja työn tasapainottelun vaikeudet. Tämä voi aiheuttaa stressiä fyysisten oireiden ohella. (Loef, van Baarle, van der Beek, van Kerkhof, van de Langenberg & Proper 2016.)

Tutkimuksen mukaan yötyö on vuorotyötä parempi vuorokausirytmien kannalta. Jatkuvässä yövuorossa keho tottuu paremmin uuteen vuorokausirytmiiin, vuorotyössä taas keho ei ehdi tottumaan muutoksiin. Yövuoron jälkeen tulisi mennä nukkumaan heti kun mahdollista valon välttämiseksi. Myös töistä lähtiessä olisi hyvä välttää valoa esimerkiksi aurinkolasien avulla. Melatoniinin käytöstä voi olla hyötyä nukahtamisen helpottamiseksi. Päiväunien nukkuminen ennen yövuoroa voi olla hyvä tapa lisätä unen määrää ja vähentää väsymystä. Kofeiinin käytöllä voi olla positiivisia vaikutuksia työsuoritukseen. Varovaisuutta on kuitenkin noudatettava kofeiinin käytössä yöllä, sillä se vaikuttaa nukahtamiseen negatiivisesti. (Kalkanis, Demolder, Papadopouloe, Testelmans & Buyse 2023.)

7 Johtopäätökset ja pohdinta

7.1 Tiedonhaun tulokset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella ravintola-alalla yötyötä tekevien työntekijöiden TULE-vaivoja ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena oli tuoda tietoa tuki- ja liikuntaelinvaivoista toimeksiantajalle ja työntekijöille kirjallisuuskatsauksen pohjalta tehdyn infograafin avulla.

Tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat yleisiä sairauspoissaolojen määrän perusteella. (Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2024; Kansaneläkelaitos 2024.) Teoriaperustan

ja kirjallisuuskatsauksen perusteella ravintolatyö altistaa työntekijöitä niin fyysisille kuin psykososiaalisille riskitekijöille. Toistuvat yksipuoliset liikkeet, painavien kuormien nostelu, ja olkapääntason yläpuolella työskentely rasittavat kehoa. (Airila, 2022; Giorgianni, Principato & Spatari 2023.) Olennaisesti ravintolatyöskentelyyn liittyvät pitkät seisomisjaksot altistavat alaraajojen TULE-vaivoille. Seisomatyön on todettu aiheuttavan kipua jaloissa, alaraajojen turvotusta, suonikohjuja, lihasväsymystä, alaselkäkipua ja niska-hartiaseudun jäykkyyttä. (Waters & Dick 2014; Jo ym. 2021.) Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista TULE-vaivoihin ei näissä tutkimuksissa ollut tietoa. Tästä olisi voinut hakea tutkimustietoa ennaltaehkäisyn näkökulmasta.

Kirjallisuushaussa haettiin tietoa jo ennalta tiedetyistä riskitekijöistä yö- ja seisomatyöhön liittyen, sillä ravintolatyöhön kohdistettuja tutkimuksia oli erittäin vähän. Yötyöllä oli merkittävä vaikutus TULE-vaivoihin ja työssä jaksamiseen. Vuorokausirytmä häiriintyy ja unen määrä vähentyy. Jo pelkästä univajeesta aiheutuu riskejä tuki- ja liikuntaelinvaikeuksille huonontuneen kognition vuoksi. Pitkään jatkuneella univajeella on negatiivinen vaikutus stressiin ja verenpaineeseen. Elintavoilla ja mielenterveydellä on myös osuutensa TULE-vaivojen synnyssä. (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2022; Darvishi, Osmani, Aghaei & Moloud 2024; Bostock & Mortimore 2024.)

Ravintola-alalla työskentelevä joutuu fyysisten rasitustekijöiden lisäksi myös muiden altisteiden kohteeksi: kiire, työn tauottamisen vaikeus, melu, asiakastilanteet ja järjestyshäiriöt. Nämä lisäävät psykososiaalista stressiä, nostavat kokonaiskuormituksen määrää ja sitä kautta lisäävät myös fyysisten oireiden ilmaantumista. (Airila 2022.) Nämä altisteet eivät näissä tutkimuksissa nousseet esiin.

Tyypillisimpien TULE-vaivojen kartoittaminen oli haasteellista, sillä ravintola-alan kohdistuvia tutkimuksia löytyi vähän. Tietoa ravintola-alan ja yötyön sekä TULE-vaivojen yhteydestä Suomessa ei juurikaan ollut. Tutkimustietoa muiden maiden ravintola-alalta löytyi jonkin verran, mutta se ei ollut verrattavissa Suomen ravintola-alan, sillä tutkimukset olivat lähinnä Aasian ja Afrikan maista. Kirjallisuushaku kohdistui tämän vuoksi yleisesti ottaen palvelualoihin

kohdistettuihin tutkimuksiin. Tietoa joutui soveltamaan yötyön ja seisomatyön kautta. Vaikka nämä ovat myös vaikuttavia tekijöitä ravintola-alalla, eivät nämä ole ainoita vaikuttajia TULE-vaivoissa.

Tietoa opinnäytetyöhön etsittiin erilaisista painetuista lähteistä ja internetistä. Luotettavia lähteitä oli melko vähän ja tietoperustaa joutui rakentamaan hiukan aiheen ympäriltä muihin aloihin kohdistuvien artikkeleiden ja tutkimusten avulla. Opinnäytetyön aihe oli alusta alkaen rajattu TULE-vaivojen fyysisiin riskitekijöihin, sillä käsitteenä tuki- ja liikuntaelimityö ja siihen vaikuttavat tekijät ovat erittäin laaja ja monimutkainen konsepti. Tämä osoittautui kuitenkin haasteelliseksi, sillä on mahdotonta sulkea ulkopuolelle muita vaikuttavia tekijöitä.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössä on käytetty vain luotettavista lähteistä etsittyä tietoa. Kaikki opinnäytetyöhön sisällytetyt tutkimukset ovat korkeintaan 10 vuotta vanhoja, että tieto olisi ajankohtaista ja luotettavaa. Lähteet ovat merkitty asianmukaisesti lähdeviitteiksi ja opinnäytetyön lähdeluetteloon. Hakuprosessi on kuvattu hakusanoineen toistettavuuden vuoksi.

Opinnäytetyöhön mukaan otetut tutkimukset ovat ulkomaalaisia, sillä tietoa Suomen ravintola-alasta ei löytynyt. Opinnäytetyössä pyrittiin kuitenkin käyttämään eurooppalaisia tutkimuksia, että tieto olisi mahdollisimman hyvin verrattavissa Suomen ravintola-alan työhön. Työssä myös on sovellettu tietoa yö- ja seisomatyöstä tehdyistä tutkimuksista, mitkä ovat osa ravintolatyötä, mutta eivät täysin selitä työstä aiheutuvia TULE-vaivoja. Opinnäytetyö on rajattu fyysisiin rasitustekijöihin, mikä hiukan vääristää todellisuutta, sillä tuki- ja liikuntaelinvaivoihin on otettava myös ihmisen psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Tämä oli kuitenkin työmäärän kannalta välttämätön rajaus.

Opinnäytetyöhön valikoituneista tutkimuksista kahdessa tutkimuksessa otanta koostui suurimmiksi osin naisista. Ravintola-alan työntekijöiden sukupuolijakaumasta ei löydy tietoa. Näissä tutkimuksissa myös tutkittavien

keski-ikä oli 40–50-vuotta. Ravintola-alalla on paljon opiskelijoita ja nuoria, joten yleensä alalla työskentelevät ovat hiukan nuorempia. Alalla työskentelevistä yli 30 % on alle 26-vuotiaita (Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa Oy 2024). Nämä löydökset kertovat TULE-vaivojen esiintymisestä, mutta eivät ole täysin rinnastettavissa kaikkiin ravintola-alalla työskenteleviin. Muissa tutkimuksissa ei mainittu sukupuolijakaumaa ja tutkittavat olivat työikäisiä eli 18–64-vuotiaita.

7.3 Johtopäätökset

Tämän katsauksen perusteella tyypillisimmät tuki- ja liikuntaelinvaivat ravintola-alalla ovat ylä- ja alaraajojen kiputilat, lihasväsymys ja alaraajojen turvotus sekä alaselän ja niskan kipu. Riskitekijöitä näille vaivoille ovat pitkät seisomajaksot, painavien kuormien kantaminen, toistuvat yksipuoliset liikkeet ja yksipuolinen kuormitus. Näitä vaivoja voidaan ehkäistä seisomisen tauottamisella ja riittävästä palautumisesta huolehtimalla. Tutkimuksien vähyyden vuoksi aiheesta on vaikea tehdä johtopäätöksiä.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimuksena olisi hyvä tarkastella myös muita tuki- ja liikuntaelinoireisiin vaikuttavia tekijöitä ravintola-alalla, sillä tässä opinnäytetyössä lähestyttiin aihetta fyysisten rasitustekijöiden näkökulmasta. Muiden alalla esiintyvien altisteiden tutkiminen voisi tuoda hyödyllistä tietoa ennaltaehkäisyyn. Suomessa aiheesta on vain vähän tutkimustietoa, ja lisää tutkimusta tarvittaisiin tarkempien suositusten laatimiseksi. Liikuntatottumusten ja fyysisen kunnon arviointi voisi olla myös tärkeää.

Lähteet

- Airila, A. 2022. Oy Suomen Tietotoimisto. Varman raportti: Palvelualalla eniten uusia alkavia työkyvyttömyyseläkkeitä hotelli- ja ravintola-alan suurissa yrityksissä, keinoja työn kuormituksen hallintaan on. <https://www.stinfo.fi/tiedote/69948279/varman-raportti-palvelualalla-eniten-uusia-alkavia-tyokyvyttomyyselakkeita-hotelli-ja-ravintola-alan-suurissa-yrityksissa-keinoja-tyon-kuormituksen-hallintaan-on?publisherId=1794>. 10.5.2024
- Balkac, M. & Ergun, E. 2018. Role of Infographics in Healthcare. Chinese Medical Association. https://journals.lww.com/cmj/fulltext/2018/10200/role_of_infographics_in_healthcare.23.aspx. 24.10.2024.
- Bostock, F. & Mortimore, G. 2024. Considering the impact of shift working on health. <https://research-ebSCO-com.tietopalvelu.karelia.fi/c/kjhgu3/viewer/html/vec63x3d5f>. 27.7.2024
- Colorado State University. 2024. Musculoskeletal Disorders, Risk Factors & Reporting. <https://rmi.colostate.edu/ergonomics/injuries-and-injury-prevention/musculoskeletal-disorders-risk-factors-reporting/>. 7.5.2024
- Darvishi, E., Osmani, H., Aghaei, A. & Moloud, E.A. 2024. Hidden risk factors and the mediating role of sleep in work-related musculoskeletal discomforts. <https://research-ebSCO-com.tietopalvelu.karelia.fi/c/kjhgu3/viewer/html/qafz3e2xdj>. 13.10.2024
- Giorgianni, C., Principato, F. & Spatari, G. 2023. Upper Limb Disorders in Catering Workers. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9944574/>. 7.8.2024
- Hotus. 2020. Tutkimusten arviointikriteeristöt (JBI). <https://hotus.fi/kansainvalinen-yhteistyO/jbi-keskus/tutkimusten-arviointikriteeristot-jbi/>. 15.11.2024
- Härmä, M., Hublin, C. & Puttonen, S. 2019. Miten yötyö vaikuttaa terveyteen? Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14720>. 26.3.2024
- Jo, H., Lim, O., Ahn, Y., Chang, S. & Koh, S. 2021. Negative Impacts of Prolonged Standing at Work on Musculoskeletal Symptoms and Physical Fatigue: The Fifth Korean Working Conditions Survey. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8149936/#sec5>. 29.10.2024
- Jousimaa, J., Liira, H., Liira, J. & Komulainen, J. 2024. Hoitosuosituksen näytönasteen ja vahvuuden arviointi GRADE- työryhmän tapaan. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99022>. 6.11.2024
- Kalkanis, A., Demolder, S., Papadopoulos, D., Testelmans, D. & Buyse, B. 2023. Recovery from shift work. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10651732/>. 11.10.2024

- Kansaneläkelaitos. 2024. Mielenterveysongelmat vievät jo yli 100 000 suomalaista pitkälle sairauspoissaololle vuonna 2023. <https://www.kela.fi/ajankohtaista/mielenterveysongelmat-veivat-jo-yli-100-000-suomalaista-pitkalle-sairauspoissaololle-vuonna-2023>. 14.9.2024
- Kattilakoski, O. & Parkkari, J. 2021. 4.2. Urheiluvammojen ensihoito. Teoksessa Pasanen, K., Haapasalo, H., Halén, P. & Parkkari, J. Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Lahti. VK-Kustannus. 239.
- Koho, P. 2021. Kipu ja harjoittelu. Teoksessa Pasanen, K., Haapasalo, H., Halén, P. & Parkkari, J. Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Lahti. VK-Kustannus. 169–171.
- Loef, B., van Baarle, D., van der Beek, A.J., van Kerkhof, L.W., van de Langenberg, D. & Proper, K.I. 2016. Klokwerk + study protocol: An observational study to the effects of night-shift work on body weight and infection susceptibility and the mechanisms underlying these health effects. <https://research-ebSCO-com.tietopalvelu.karelia.fi/c/kjhgu3/viewer/pdf/umuznidih5>. 1.10.2024
- Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry. 2024. Toimiala. <https://www.mara.fi/toimiala.html>. 12.11.2014
- Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry. 2024. Työllisten määrä. <https://www.mara.fi/toimiala/tilastot/yritysten-ja-tyollisten-maara/tyollisten-maara.html>. 15.1.2024
- Nordic Hospitality Partners. 2024. <https://www.noho.fi/>. 10.11.2024
- Pajari, J. 2021. Nivelen sijoiltaanmeno Teoksessa Pasanen, K., Haapasalo, H., Halén, P. & Parkkari, J. Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Lahti. VK-Kustannus. 186.
- Pasanen, K., Haapasalo, H., Halén, P. & Parkkari, J. 2021. Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Lahti. VK-Kustannus.
- Pasanen, K. 2022. Liikuntavammojen ehkäisy. Teoksessa Tarnanen, S. & Holopainen, R. Harjoittelu ja TULE-terveys. Lahti. VK-Kustannus. 423–424
- Pesola, A. & Tikkanen, O. 2022. Istu vähemmän, liiku enemmän: paikallaanolon vähentämisen merkitys ja toteutus. Teoksessa Tarnanen, S. & Holopainen, R. Harjoittelu ja TULE-terveys. Lahti. VK-Kustannus. 81.
- Sarkkinen, M. 2022. Yhdeksän kysymystä yötyöstä ja terveydestä. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyopiste/yhdeksan-kysymysta-tyoyosta-ja-terveydesta>. 10.4.2024
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2022. Näytön asteen luokitus. <https://www.kaypahoito.fi/inf04224>. 6.11.2024
- Tarnanen, S. 2021. Tendinopatia. Teoksessa Pasanen, K., Haapasalo, H., Halén, P. & Parkkari, J. Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Lahti. VK-Kustannus. 213.
- Tarnanen, S & Holopainen, R. 2022. Harjoittelu ja tule-terveys. Lahti. VK-Kustannus. 24, 26–27, 62–63.
- Tuomilehto, H. 2021. Alipalautuminen johtaa vähitellen ylikuormitustilaan. Teoksessa Pasanen, K., Haapasalo, H., Halén, P. & Parkkari, J. Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Lahti. VK-Kustannus. 144.
- Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2024. Tule-kustannukset. <https://suomentule.fi/paattajille/tule-kustannukset/>. 26.3.2024

- Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry. 2024. Tule-sairaudet. <https://suomentule.fi/tule-terveyden-tueksi/tule-sairaudet/>. 23.1.2024
- Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry. 2024. Tule-terveyteen vaikuttavat tekijät. <https://suomentule.fi/tule-terveyden-tueksi/tule-terveyteen-vaikuttavat-tekijat/>. 27.9.2024
- Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. 2022. Yötyö. <https://tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus/yotyö>. 26.3.2024
- Työterveyslaitos. 2022. Alakohtaiset erot ja yhtäläisyydet lyhyitä sairauspoissaoloja tutkittaessa. <https://www.tyoelamatieto.fi/fi/analyysit/alakohtaiset-erot-ja-yhtalaisydet-lyhyita-sairauspoissaoloja-tutkittaessa>. 17.9.2024
- Työterveyslaitos. 2023. Tuki- ja liikuntaelimistön terveys ja työkyky. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tuki-ja-liikuntaelimiston-terveys-ja-tyokyky>. 23.1.2024
- Työterveyslaitos. 2023. Tuki- ja liikuntaelinsairauksista johtuvat sairauspoissaolot ja pitkäaikainen työkyvyttömyys. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tuki-ja-liikuntaelimiston-terveys-ja-tyokyky/tuki-ja-liikuntaelinsairauksista-johtuvat-sairauspoissaolot-ja-pitkaaikainen-tyokyvyttomyys>. 13.5.2024
- Työturvallisuuskeskus ry. 2024. Ravintolatyön ergonomia ja apuvälineet. <https://ttk.fi/julkaisu/ravintolatyon-ergonomia-ja-apuvälineet/>. 17.9.2024
- Uusitalo, A. 2022. Ylikuormitustila ja alipalautuminen. Teoksessa Tarnanen, S. & Holopainen, R. Harjoittelu ja TULE-terveys. Lahti. VK-Kustannus. 161.
- Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki. Art House.
- Waters, T. & Dick, R.B. 2014. Evidence of Health Risks Associated with Prolonged Standing at Work and Intervention Effectiveness. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/>. 28.7.2024
- Woolf, D.A., Vos, T. & March, L. 2010. How to measure the impact of musculoskeletal conditions. National Library of Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21665121/>. 28.3.2024
- World Health Organization. 2022. Musculoskeletal health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>. 28.3.2024

Tuki- ja liikuntaelinoireet ravintola-alalla

Oireet, riskitekijät ja ennaltaehkäisy

Oireet ja riskitekijät



Vuorokausirytmä

Vuorokausirytmän häiriintyessä unen määrä vähentyy 4-7 tuntiin. Yötyö lyhentää unisykliä.



Alaraaja-oireet

Pitkittynyt seisominen aiheuttaa alaraajojen lihaskipua, turvotusta, alaselkikipua ja jäykkyyden tunnetta.



Uni

Univielan välittömiä vaikutuksia ovat huonontunut kognitiivinen suoriutuminen, ahdistuneisuus, muistin heikentyminen ja sosiaalisten kontaktien välttäminen.



Yläraaja-oireet

Olkapään, kyynärpään, ranteen ja käden oireilla on ilmeisesti yhteys ravintola-alalla työskentelyyn. Riskitekijöitä ovat toistuvat ja yksipuoliset liikkeet, staattiset työasennot ja voiman käyttö.



Kipu

Huono unenlaatu ja stressi lisää kipuperkkyyttä ja heikentää kivun sietokykyä.



Ravinto

Yöllä syöminen saattaa vaikuttaa ravintolainneiden imeytymiseen. Yötöiden ja painonnousun välillä on yhteys.

Ennaltaehkäisy



Vuorokausirytmä

Jatkuva yötyö on vuorotyötä parempi vuorokausirytmän kannalta, sillä keho ei tarvitse jatkuvasti tottua uuteen rytmiin.



Alaraaja-oireet

Tautilta seisomista & viettä tautilta istuen, jos suurin osa työvuorosta kuluu seisomaan. Kenkiin laitettavista pohjallisista tai kompressiosäärystimistä saattaa olla apua.



Uni

Yöllä kannattaa välttää valoa esimerkiksi aurinkolasien avulla töistä lähtiessä. Nukkumaan kannattaa mennä heti yövuoron jälkeen. Päiväunet ennen yövuoroa voivat vähentää väsymystä ja lisätä unen määrää.



Töissä jaksaminen

Kofeiini saattaa auttaa töissä jaksamista. Vältä kuitenkin kofeiinin käyttöä myöhään yöllä, ettei nukahtaminen vaikeudu. Melatoniini voi helpottaa nukahtamista työvuoron jälkeen.



Työstä palautuminen

Fyysisesti ja henkisesti raskasta työtä on hyvä pyrkiä tasapainottamaan. Monipuolinen ja itselle mieluinen liikuntamuoto ehkäisee tuki- ja liikuntaelimoireita. On tärkeää tunnistaa omat keinot palautua.



Ravinto

Yövuorossa tulisi syödä kevyesti ja proteiinipitoisia ruokia, sillä proteiini on keholle helppo käsitellä ja auttaa säätelämään veren glukoositasoja.