

Liike parantaa liikettä – Uusi toimintamalli Atria logistiikan keruutyöntekijöille työhyvinvoinnin edistämiseen

Sanna-Maria Mäntymaa

Tekijä Sanna-Maria Mäntymaa	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Liike parantaa liikettä – Uusi toimintamalli Atria logistiikan keruutyöntekijöille työhyvinvoinnin edistämiseen	Sivu- ja liitesivumäärä 52+62
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda uusi liikunnallinen urakatyön toimintamalli. Urakatyö on tulosvastikkeista eli palkka määräytyy sovitun työtuloksen perusteella. Tulokseen ylttäminen vaatii työntekijältä hyvää työ- ja toimintakykyä. Toimintamalli toteutettiin elpymisliikeoppaan avulla. Projekti toteutettiin yhteistyössä Atria logistiikan johdon, työterveyden työfysioterapeutin sekä keruutyöntekijöiden kanssa.</p> <p>Opasta suunniteltiin ja testattiin yhdessä tutkimuksen kohderyhmän eli keruutyöntekijöiden kanssa. Keruutyö sisältää pääsääntöisesti nopeatempoista ja toistuvaliikkeistä tuotteiden nostelua, jossa tulee kiinnittää huomiota oikeisiin työasentoihin sekä elpymisliikuntaan. Alkukyselyllä kartoitettiin työntekijöiden tarpeita ja toiveita eri kehonosiin vaikuttavista liikkeistä. Kyselyyn vastasi 82 % työntekijöistä (n=65). Sitten harjoiteltiin eri liikkeitä ja koottiin 20 henkilön testausryhmä kokeilemaan niiden toimivuutta käytännössä. Opasta kehitettiin kartoittamalla testiryhmän kokemuksia ja kehitysehdotuksia palautekyselyllä, johon kaikki vastasivat (n=20). Opas valmistui syyskuussa 2015, minkä jälkeen alkoi neljän kuukauden testausaika.</p> <p>Testauksen loputtua pidettiin helmikuussa 2016 loppukysely oppaan toimivuudesta urakatyön oheisliikunnassa. Kyselyyn vastasi 50 % kaikista työntekijöistä (n=32). Heistä yli puolet koki oppaan tarpeelliseksi ja selkeäksi. Samoin yli puolet käytti opasta jonkin verran työn ohessa tehtävään liikuntaan. Alle puolet kyselyyn vastanneista tunsivat oppaan tuoneen testausaikana uusia liikunnallisia rutiineja työpäivään. Silti yli puolet vastanneista arveli alkavansa käyttää opasta tulevaisuudessa urakan oheisliikuntaan ja ajatteli oppaasta olevan hyötyä myös vapaa-ajalla. Työntekijät kokivat saaneensa konkreettista hyötyä ja parannusta olkapäiden ja hartoiden liikkuvuuteen, niskakipujen vähenemiseen, lihasten vetreytymiseen sekä käsien ja ranteiden kiputilojen alenemiseen.</p> <p>Projektin tuotos, elpymisliikeopas, sisältää 52 liikekehittelyä eri kehonosille. Nämä liikekehittelyt noudattavat dynaamisen venyttelyn sekä aktiivisen kohdevenyttelyn periaatteita. Opas sisältää sekä kuvalliset että kirjalliset ohjeet liikkeiden tarkempaan suorittamiseen ja tarkoitukseen. Käytössä oppaan tarkoituksena on lisätä työntekijöiden tietämystä urakatyön ohessa tehtävien elpymisliikkeiden merkityksestä omalle keholle sekä vaikuttaa niiden harjoittamiseen niin työpäivän aikana kuin vapaalla.</p> <p>Kehoa elvyttävällä liikunnalla voi olla suotuisia vaikutuksia niin mielialaan, kehon toimivuuteen kuin työyhteisön ryhmähenkeen. Elpymisliikkeet vievät vain pienen hetken itse työltä ja niiden tarkoituksena on purkaa ja poistaa kehoon kertyneitä lihasjännityksiä toistotyön jäljiltä. Jännitysten poistuttua kehon toiminta on optimaalisempaa ja kykenee tuottamaan lisää energiaa. Tämä mahdollistaa työntekijän tuottavuuden ja tehokkuuden kasvun sekä vaikuttaa positiivisesti yleisen työhyvinvoinnin kokemukseen.</p>	
Asiasanat Työhyvinvointi, työkyky, toimintakyky, toimintamalli, elpymisliikunta	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Muutoksia työelämässä	2
2.1	Työ ja muutosvalmius	3
2.2	Muutosvoimaa liikunnasta	6
3	Yleinen työhyvinvointi	8
3.1	Työkyky hyvinvoinnin osana	8
3.2	Työkykyä ylläpitävästä toiminnasta työhyvinvoinnin edistämiseen	10
3.3	Liikunta ja hyvinvointi	11
4	Työskentely kylmissä olosuhteissa	15
4.1	Kylmän vaikutuksia kehoon	15
4.2	Kehon suojaaminen kylmältä	16
4.3	Kylmätyöskentelyyn lämpöä liikunnasta	17
5	Elpymisliikkeet tutuiksi työpaikkaliikunnalla	20
5.1	Venyttelyt osaksi työpäivää	20
5.2	Energiaa elpymisliikunnasta	21
6	Atria logistiikka	23
7	Projektin tavoite	24
8	Projektin vaiheet	25
8.1	Alkukartoitus	25
8.1.1	Kyselyn tarkoitus ja toteuttaminen	25
8.1.2	Alkukartoituksen tulokset	26
8.2	Oppaan työstäminen	30
8.2.1	Viisi pientä haastattelua	30
8.2.2	Elpymisliikuntatuokiot	30
8.2.3	Palautekyselyn toteutus ja tulokset	31
9	Elpymisliikeopas	33
10	Loppuarviointi	34
11	Pohdinta	40
11.1	Projektin kulku	40
11.2	Opas uuden toimintamallin välineenä	44
11.3	Tulevaisuuden hyötyjä ja haasteita	47
11.4	Kehitysideoita	49
11.5	Hyvinvoivan työntekijän tärkeys	50
	Lähteet	53
	Liitteet	58
	Liite 1. Ensimmäinen kysely	58
	Liite 2. Palautekysely	62

Liite 3. Loppukysely	65
Liite 4. Elpymisliikeopas	68

1 Johdanto

Ihmisen työhyvinvointi pohjaa kahteen asiaan, työntekijään sekä hänen toimintakykyynsä. Tarkasteltaessa tätä lähemmin, nousevat esille kaksi sanaa: työ ja kyky. Näiden kahden on kohdattava, jotta ne toimisivat yhdessä. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä sekä mahdollisuuksia käyttää omia niin fyysisiä kuin tiedollisia taitoja. Hyvä fyysinen kunto on osa kokonaisvaltaista toimintakykyä ja auttaa useimmiten pitämään huolta myös henkisestä hyvinvoinnista. Puhuttaessa itse työkyvystä, sitä ylläpitävät toiminnot ovat vasta muotoutumassa yhteiskunnassamme. Keinot pohjaavat tällä hetkellä samaan kuin työkyvyyttömyyden torjunnassa eli terveellisen ja turvallisen rakennetun ympäristön kehittämiseen, työn keventämiseen sekä ylikuormituksen ehkäisyyn. (Korhonen 2001, 123–125; Työterveyslaitos & Sosiaali- ja terveysministeriö 1996, 19–20.)

Fyysistä kuntoa pidetään yleisesti ottaen hyvän terveyden ja työkyvyn mittarina. Eri työpaikoilla, esimerkiksi tehtaissa, on yritetty testata jo vuosien ajan erilaisia taukoliikunnan muotoja. Tehdastyössä ongelmana on, mihin väliin taukoliikunnan sijoittaa. Otettaessa liikunta-aika pois työajasta tulisi myös urakka määritellä uudelleen. (Kauppinen & Nevala 2005, 139–140.) Hyviä keinoja vähentää rutiinistyötä ja yksipuolisista työasunnoista aiheutuvaa lihasjännitystä ja -väsymystä ovat työn ohessa tehtävät lyhyet liikuntatuokiot. Jokaisen tulisi löytää omille työliikkeille sopivia vaihtoehtoliikkeitä, joilla toteuttaa kehoa elvyttävää ja palauttavaa liikuntaa työpäivän aikana työtä häiritsemättä. Tällä tavoin niin keho kuin mieli virkistyy ja energisoituu. (Aalto 2006 a, 73–76.)

Työn toimeksiantaja Atria Oyj on suomalainen lihan- ja valmisruokatuotannon kasvava ja kehittyvä muutosvoimainen kansainvälinen yritys. Atria on yksi suurimmista työllistäjistä Etelä-Pohjanmaan maakunnassa, työllistäen kaikenikäisiä ja eri alojen ammattilaisia. Työyhteisö on kirjava ja jokainen tuo siihen omat erityispiirteensä fyysisillä ja sosiaalisilla taidoillaan. Logistiikkaosaston keruutyöntekijöillä ulkoiset lähtökohdat työn toteuttamiseen ovat samoja; työympäristö, työn kuva sekä haluttu tulos. Tarvittaviin urakkatuloksiin yltämiseen tarvitaan riittävän nopeaa työskentelytahtia ja tarkkaa tuotteiden keruuta kylmässä toteutettuina, mikä edellyttää jokaiselta työntekijältä hyvää työ- ja toimintakykyä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää uusi liikunnallinen urakkatyön toimintamalli, joka toteutetaan elpymisliikeoppaalla. Opas sisältäisi koko kehon kattavan liikekartaston urakkatyön oheisliikunnan toteuttamiseen. Uuden toimintamallin tarkoituksena on omalta osaltaan edistää päivittäisen työpaikkaliikunnan toteutumista Atria logistiikan keruuosastolla sekä lisätä yleistä työhyvinvointia.

2 Muutoksia työelämässä

Muutokset ovat nykyelämässä arkipäivää työpaikoilla, oli töissä sitten tehtaassa, kaupassa, koulussa tai jollain muulla toimialalla. Yritysten on kyettävä vastaamaan uusiin haasteisiin niin kotimaisilla kuin kansainvälisillä markkinoilla. Kilpailu on kovaa ja se mikä riittää tänään ei välttämättä riitä enää huomenna. On vastattava asiakkaiden kasvaviin ja muuttuviin tarpeisiin koskien niin hintaa, laatua kuin yksilöllisyyttä. (Mäkitalo & Paso 2008 a, 13.) Työntekijöiden tulee varautua siihen, että muutos voi kohdata omaa työyhteisöä ja toimintaa. Mitä paremmin on miettinyt valmiiksi toimiaan muutoksen kohdatessa, sitä vaivattomampaa on ottaa uusia haasteita ja mahdollisuuksia vastaan. Omalla aktiivisuudella on tärkeä osa muutoksesta selviytymisessä ja sen kääntämisessä omaksi voimavaraksi. (Aalto 2006 b, 18.)

Kiinnostus omien työtapojen muuttamisesta herää monesti vasta sitten, kun vaihtoehtoja ei enää ole. Oma työnkuva muuttuu, keho alkaa kolottaa ja syntyy erilaisia vaivoja tai työkyky heikentyy. Työkunnon mentyä ollaan vaiheessa, jossa on ensin saatava terveys takaisin kohdilleen ennen kuin kunnon kohottaminen voi alkaa. Vaatii omien ajatus- ja toimintamallien tarkastelua, jotta totuttuja tapoja saadaan muutettua. (Aalto 2006 c, 19.) On sekä työntekijän että työnantajan edun mukaista pyrkiä työpaikalla terveyttä edistävään toimintaan. Sillä pyritään tukemaan työntekijän työ- ja toimintakykyä läpi työuran. Kuormittavuustekijät vaihtelevat työstä ja yksilöstä riippuen. Tiedettäessä omasta työstä aiheutuvia riskitekijöitä voidaan niitä pyrkiä ennaltaehkäisemään. (Martimo, Antti-Poika & Uitti 2010 a, 197–198.)

Työ sinällään edistää työntekijän terveyttä, mutta joskus työstä aiheutuva kuormitus on liian yksipuolista tai aiheuttaa poikkeavaa kuormitusta, altistaen näin erilaisille vaivoille, vammoille ja työtapaturmille. Laajempiin toimenpiteisiin tarvitaan selkeää tutkimus- ja vaikuttavuusnäyttöä eri muutostojen terveyttä edistävästä vaikutuksista. Tavoitetasolla pyritään säilyttämään ja parantamaan yksilön työ- ja toimintakykyä mahdollistamalla työntekijöiden omaehtoinen terveydenedistämistoiminta. (Martimo, ym. 2010 b, 197–198.) Työpaikan tulisi pyrkiä edistämään työntekijän aktiivisuutta niin työpäivän aikana kuin vapaalla. Työpäivää tulisi tauottaa sopiville minuutin parin liikuntatuokioille, jotka nostavat mielialaa ja elvyttävät lihaksia ja koko kehoa. Työpaikka voi myös tarjota työkaluja terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Esimerkiksi hyvä ja terveellinen ruokavalio, riittävä veden juominen ja lepo päivän aikana sekä sopiva aktiivisuustaso auttavat työntekijää jaksamaan paremmin ja olemaan aikaansaava niin töissä kuin vapaalla. Hyvinvoivat työntekijät ovat yleensä tyytyväisiä elin- ja työympäristöönsä ja heidän motivaationsa on kohdallaan. (American Council on Exercise 2016.)

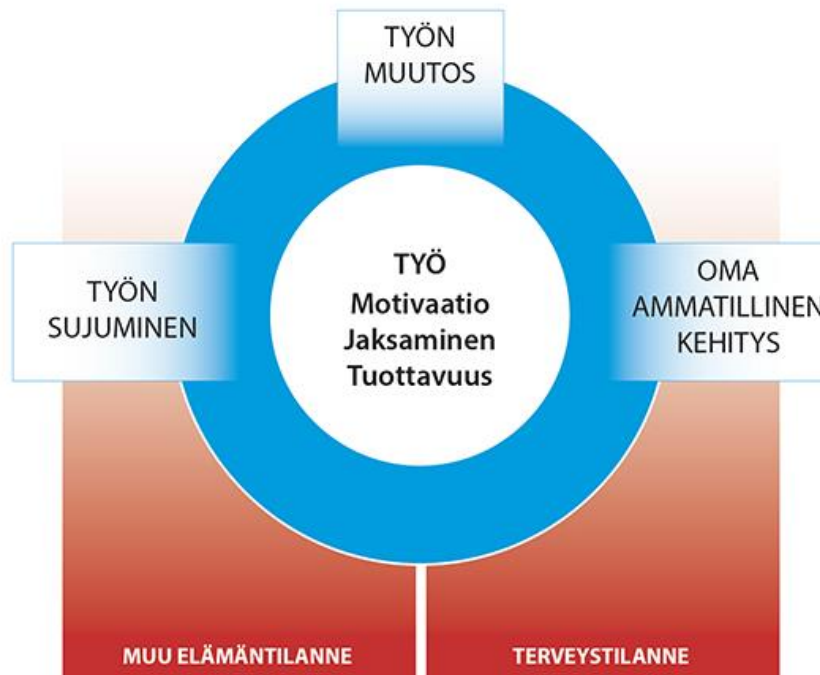
2.1 Työ ja muutosvalmius

Uudenlaiset työmenetelmät ovat aina haaste työyhteisölle. Tulee kehittää toimiva ja perusteltu toimintamalli, jotta muutos mahdollistetaan. Uusien käytäntöjen tulee olla mahdollisimman helppoja ja vaivattomia oppia, niiden tulee istua vanhan työn oheen sekä tuoda parannusta jo olemassa olevaan. Työmenetelmien uusiminen ja kehittäminen on aina ajankohtaista sillä maailma muuttuu jatkuvasti. Tämä luo haastetta, sillä samanaikaisesti tulisi kiinnittää huomiota niin muuttuvaan työyhteisöön kuin -ympäristöön, asiakkaiden odotuksiin sekä ihmiseen itseensä eli yleistietoon terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja ilmiöistä. Uusien käytäntöjen toimivuus on riippuvainen sillä hetkellä vallitsevasta toimintaympäristöstä. Parhaimmillaan uudet työkäytännöt voivat nostaa niin työntekijän kuin yrityksen suorituskykyä. Uusilla käytännöillä voidaan hälventää työn rajoja eli laajentaa ja rikastaa jollain tavoin työn kuvaa. Tällä voi olla myönteistä vaikutusta yrityksen kokonais-suoritukseen, joustokykyyn sekä uusien innovaatioiden syntyyn. (Pietilä, Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Salminen & Sirola 2002 a, 152; Tirronen 2010.)

Viihtyisä työpaikka luodaan selkeillä käytännöillä ja toimintamalleilla sekä pienillä konkreettisilla seikoilla. On tärkeää tiedostaa työpaikan heikkoudet ja vahvuudet, jotta niitä pystytään kehittämään ja vahvistamaan. Työntekijöille on hyvä antaa mahdollisuus olla mukana kehittämässä omaa työpaikkaa paremmaksi yhdessä esimiesten kanssa. Myös esimiehille tulee olla ammattitaitoinen tukihenkilö, jotta etenkin uudet nuoret esimiehet saavat rauhassa perehtyä uusiin työtehtäviinsä ja asemaansa. Pienet asiat koostuvat esimerkiksi työpäivän ruokailuista ja liikuntatuokioista. Ravitseva välipala ja pieni liikunta-hetki työn ohessa voivat olla olennaisia asioita työssä viihtyvyyden kannalta. Työyhteisö, joka on ylpeä työpaikastaan, viihtyy työtehtävissään ja luottaa esimiehiinsä luo varteen-otettavan markkinapaikan yritykselle. Samalla työntekijät luovat viihtyisän, laadukkaan ja tuottavan työpaikan itselleen ja työkavereilleen. (OK TODAY 2012, 4.)

Ihmisellä on olemassa muutosvalmius, joka pohjaa henkilökohtaisiin voimavaroihin, elämänhallintaan sekä ajoitukseen. Mikäli yksilö omaa vahvan itsetunnon ja kokee hallitsevansa omaa elämänsä sekä sen eri osa-alueita, on hän valmiimpi ottamaan muutosprosessin vastaan. Muutos alkaa pienistä asioista ja etenee hiljalleen kohti tavoitetta. Sen nopeutta määrittelevät muutoksen ajoitus, suuruus, sosiaalinen konteksti sekä yksilön asenne muutettavaa asiaa kohtaan. Yksilön valitessa uuden haasteen totuttujen tapojen sijaan, aloittaa hän joko tietoisesti tai tietämättään muutosprosessin. Sitä helpottaa yksilön luotto oman elämänsä kulkua kohtaan, tieto omasta vaikutuksesta siihen ja kyvyistä, jotka muokkaantuvat ja kehittyvät läpi elämän. (Pietilä ym. 2002 b, 157–158.) Muutos käsittää jonkin asian oppimista tai jo opitun asian siirtämistä uuteen ympäristöön. Puhuttaessa

liikuntataidoista on muutoksen välineenä oma keho ja tavoitteena saada sen toiminta yhtenäiseksi kokonaisuudeksi kohti haluttua tavoitetta. (Jaakkola 2010, 30–31.)



Kuva 1. Työhön, työntekijään ja muutосkykyyn vaikuttavia tekijöitä (Verve 2016.)

Työ pitää sisällään monia eri osatekijöitä ja vaikuttavuusalueita. Pohjan luovat työntekijän henkilökohtaiset ominaisuudet kuten kokonaisvaltainen terveys ja elämäntilanne sekä muut ympäristötekijät. Kuva yksi havainnollistaa miten työmotivaatio, jaksaminen ja tuottavuus kytkeytyvät työn sujuvuuteen, erilaisiin muutostekijöihin ja niiden toteutettavuuteen sekä omiin ammatillisiin kehitysmahdollisuuksiin. Työhyvinvointi perustuu tasapainoon työn eri osa-alueiden välillä. Mikäli joku osa kärsii, voi se olla riski yleiselle työkyvylle. Terve ja yksityiselämäänsä tyytyväinen ihminen jaksaa työssään. Työn ollessa mielekästä työntekijä on motivoituneempi, mikä parantaa myös tuottavuutta. Lisäksi työn sujuvuus työpaikalla ja vahva ammattitaito mahdollistavat työnkuvan tai menetelmien muutoksen sekä ammatillisen kehityksen jatkumisen. (Verve 2016, kuva 1.)

Yritysten muutospainne tulee esiin monella tasolla. Siihen voi ajaa tarve pysyä mukana markkinoilla, taloudelliset syyt tai pyrkimys vähentää työntekijän työmäärää ja kuormittavuutta työkyvyn takaamiseksi. Muutoksia tapahtuu etenkin tuotanto- ja palvelukonsepteissa. Voidaan puhua laajasta kehitystrendistä niin Suomessa kuin ulkomailla, mikä käsittää niin talouden, teknologian kuin ihmisten tarpeiden muutoksia ja niihin vastaamista. (Mäkitalo ym. 2008 b, 13.) Käynnissä on niin yhteiskunnallinen kuin taloudellinen sopeutumis-

prosessi. Toimintoja pyritään suuntaamaan pois luontoa liian raskaasti kuormittavista prosesseista ja säästämään energiankulutuksessa. Tästä johtuen vastakkain joutuvat välillä kestävä kehitys ja hyvät työolot, kun niiden välistä tasapainoa ei osata luoda ja rakentaa. Työpaikkojen tulisi olla inhimillisesti, sosiaalisesti sekä taloudellisesti kestäviä. Yritykset ovat taloudellisesti kestäviä, kun ne pystyvät takaamaan työntekijälle toimeentulon pysymällä kilpailukykyisinä ilman kasvavia yhteiskunnallisia tukia. Inhimillisellä kestävyydellä haetaan työntekijän mielekkyyden säilymistä omaan toimenkuvaansa. Sosiaalisella kestävyydellä pyritään tarjoamaan jokaiselle työkykyiselle mahdollisuus toteuttaa itseään tuottavasti työssä, jossa tehtävät uhraukset ja saatavat korvaukset ovat tasapainossa keskenään. (Martimo ym. 2010 c, 32–33.)

Mikäli muutos toteutetaan realistisen mallin mukaan, on se silti hidaskäyttö ja aikaa vievä prosessi, mutta etenee hiljalleen yksittäisistä muutoksista laajemmaksi toimivaksi kokonaisuudeksi. Mikäli muutosmalli on jo valmiiksi epärealistinen, voi tuloksena olla täysi kaaos työpaikalla. Muutosprosessit tulisi käynnistää tarpeiden kartoituksella, tarkalla suunnittelulla sekä maltillisella ja etukäteen mietityllä aikataululla. Siten osattaisiin paremmin vastata prosessin aikana tapahtuviin muuttuviin tekijöihin. Realistinen muutosmalli hyväksyy sen, että projekti on jonkin aikaa keskeneräinen ja vasta tarkempi kokeilu ja aika näyttävät, mikä lopulta toimii käytännössä ja mikä ei. Työtehtävien muuttuminen ja kehittyminen luo monia mahdollisuuksia oppimiselle, työssä etenemiselle sekä sosiaaliselle verkostoitumiselle. Samalla tietotaito ja todellisuus eivät aina kohtaa, jolloin muutoksia toteutetaan väliaikaisella ammattitaidolla ja riskit henkisen työkuormituksen lisääntymiselle, työn sujuvuudelle, kiireelle ja stressille lisääntyvät. Näihin muutoksiin vastaaminen siten, että tuloksena olisi mahdollisimman vähän negatiivisia seuraamuksia, on yksi nykypäivän suurimmista haasteista. (Mäkitalo ym. 2008 c, 13–14, 16–17.)

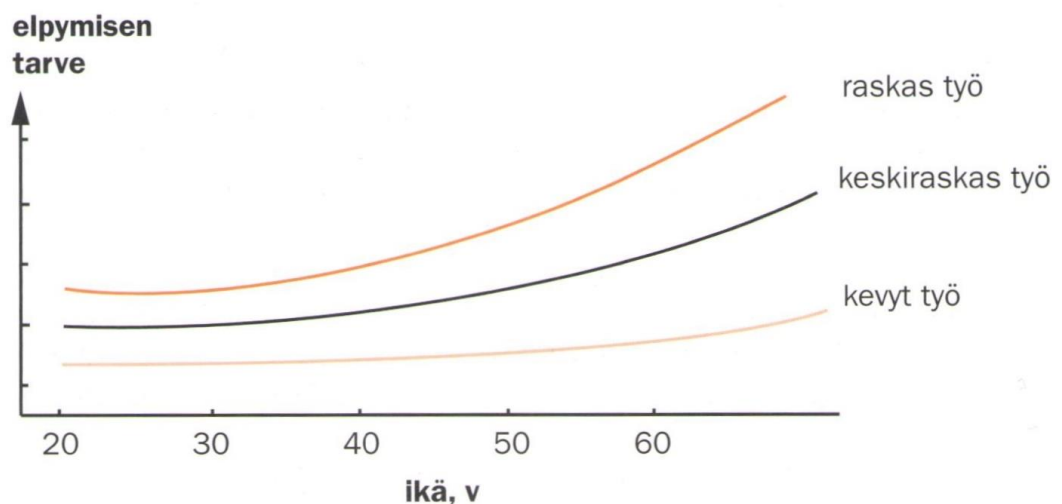
Ympäristön olosuhteet aikaansaavat ihmisen työkyvyn eli kompetenssin jatkuvassa muutostilassa olemiseen. Se kohenee ja heikkenee työn olosuhdemuutosten mukaan. Kompetenssi on yhteydessä itse työhön, sen kehittymiseen ja työyhteisön muuttumiseen. Työntekijän joutuessa tilanteeseen, jossa hän ei enää pysty kehittämään taitojaan, alkaa myös hänen ammattitaitonsa heikentyä. Tämä tarkoittaa myös yksilön omaavan kompetenssin alenemista. Työntekijä pystyy silti pitkälti omalla toiminnallaan vaikuttamaan työkykyynsä. (Rissa 1996 a, 28–29.)

Kompetenssin parantaminen on mahdollista myös muutosten jälkeen, läpi koko työuran. Siihen vaikuttaa työntekijän aktiivisuus tarttua työn tarjoamiin mahdollisuuksiin kuten uuden oppimiseen ja ammattitaidon kasvattamiseen. Ongelmanratkaisutaitojen kasvaessa myös hallinnan tunne lisääntyy ja työn kuormittavuus vähenee. Henkilöstön mahdollisuus

vaikuttaa ja osallistua päätösten tekoon työpaikalla nostaa omalta osaltaan kompetenssia. Samaten jatkuvat oppimis- ja kehittymismahdollisuudet tukevat yksilöä suoriutumaan yhä paremmin haastavammista tavoitteista. Työpaikkojen tulisi tarjota riittävästi näitä toimintoja, jotta muutosten tullessa työntekijät olisivat omalta osaltaan valmiimpia toimimaan sekä kehittymään muutosvoiman mukana. (Rissa 1996 b, 28–29.)

2.2 Muutosvoimaa liikunnasta

Nyky-yhteiskunnan ollessa kiihtyvien ja suurien muutosten vallassa tulee ihmisten sopeutua ja selviytyä entistä epävarmemmissa olosuhteissa. Tehokkuudesta puhutaan paljon ja joskus vauhti voi kasvaa liian suureksi työntekijään tai -ryhmään nähden. Hetkellinen tehon lisääminen työpaikalla voi samanaikaisesti aiheuttaa tyytymättömyyttä, turvattomuutta, huonoa vointia ja stressiä. Puhuttaessa stressistä, on se sekä hyvä että huono asia. Sopiva määrä sitä antaa sysäyksen ideoiden toiminnaksi muuttamiselle ja liika taas syö hiljalleen ihmistä ja työyhteisöä eikä enää ylletä asetettuihin tavoitteisiin. (Aalto 2006 d, 27.) Ihmisen hormonijärjestelmien sekä tahdosta riippumattoman hermoston sopeutuminen ja sietokyky erilaisiin stressitekijöihin vahvistuu liikunnan avulla. On tärkeää huolehtia riittävästä palautumisesta niin työpäivän aikana kuin sen jälkeen. Kuvasta kaksi nähdään, miten elpymisen tarve kasvaa iän myötä erityisesti puhuttaessa raskaan ja keskiraskaan työn tekijöistä. Työpaikalla tulee huolehtia järkevästä työn tauotuksesta sekä kuormitustekijöiden seurannasta. (Fogelholm, Lindholm, Lusa, Miilunpalo, Moilanen, Paronen & Saarinen 2007 a, 58–59, kuva 2.)



Kuva 2. Fyysisen suorituksen jälkeinen elpymisen tarve suhteessa ikääntymiseen (Fogelholm ym. 2007, 58.)

Palautumiselle tulisi antaa työpaikalla mahdollisuus ja aikaa sen suorittamiseen. Puhuttaessa esimerkiksi vuorotyöstä, voi varsinaisen jumppahetken järjestäminen olla haastavaa. Tällöin olisi hyvä tarjota tilalle välineet liikunnan suorittamiseksi oma-aloitteisesti sekä kehittää yhteistyössä liikunta-alan ammattilaisen kanssa elpymistä ja palautumista tukeva sekä toimintakykyä ylläpitävä liikuntaohjelma. Suunnitteluvaiheessa tulee kiinnittää huomiota täsmälliseen tietoon kyseessä olevan työn kuormitustekijöistä ja hyödyntää niitä liikuntaharjoitteita kootessa. Tärkeää on osata ajoittaa liikunta oikein ja toteuttaa sitä sopivissa määrin työnkuvaan nähden. Tavoitteena on ennaltaehkäistä rasitusvammoja ja tukea kehon kykyä elpyä fyysisistä suoritteista sekä ylläpitää normaalia hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. (Fogelholm ym. 2007 b, 61, 63.) Valmiiksi aktiiviset liikkujat löytävät monesti tapansa toteuttaa työpaikkaliikuntaa. Haasteeksi nousevat passiiviset, huonokuntoiset ja liikuntaan epäilevästi suhtautuvat työntekijät, jolloin ei riitä vain yksi liikuntaopetustuokio, vaan tulee panostaa muutoshakuiseen ja pitkäjänteiseen toimintaan. Itsestä huolta pitäminen ei näy vain omassa hyvinvoinnissa vaan heijastuu positiivisesti myös läheisiin, työtovereihin ja työnantajaan. (Aalto 2006 e, 39.)

Fyysisesti aktiivinen tai raskas työ ei ole syy jättää väliin vapaa-ajan liikuntaa eikä turvaa toimintakyvyn säilymistä. Fyysisessä työssä syntyy paljon liikettä, mutta sen kuormittavuus voi olla liian yksipuolista tuottaakseen keholle liikunnallista hyötyä. Työ voi myös tuntua raskaalta ilman, että se kehittäisi työntekijän hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, koska kuormituskerran kesto voi olla liian alhainen. Hyvän terveyden ja liikunnan myönteisten vaikutusten on tutkittu olevan kytköksissä nimenomaan vapaa-ajan liikuntaan. Hyvä fyysinen kunto auttaa töissä jaksamisessa sekä voi ennaltaehkäistä mahdollisia työstä aiheutuvia vammoja ja rasituksia. (Fogelholm ym. 2007 c, 27, 57.) Riskitekijöitä fyysisessä työssä, esimerkiksi toisto- ja vuorotyötä tekevillä, ovat staattiset kehon jännitystilat, huono ergonomia, toistuvat yksipuoliset liikeradat, haastavat työolot, pitkät työpäivät, huono neste- ja ravintotasapaino sekä omatoimisen liikunnan ja lihashuollon vähäisyys, tai puuttuminen. Näitä tekijöitä voidaan pyrkiä ennaltaehkäisemään toteuttamalla omatoimista liikuntaa ja venyttelyä niin työpäivän aikana kuin sen jälkeen, pukeutumaan oikein työtiloihin ja -oloihin nähden sekä huolehtimaan hyvästä ravinto- ja nestetasapainosta päivän aikana. (FairPlay-paimen 2004, 39.) Työpaikkaliikunnassa yritetään keskittyä nykyään pitkäjänteiseen ja opettavaan toimintaan. Pitkällä tähtäimellä ymmärretään, että muutos vaatii aikaa ja opettelua sekä kehittyminen toimintaan sitoutumista. (Aalto 2006 f, 47.)

3 Yleinen työhyvinvointi

Nykypäivänä työnkuvat muuttuvat ja monipuolistuvat jatkuvasti. Tämä nostaa työn vaatimustasoa ja lisää henkistä sekä fyysistä kuormittumista. Vuosien saatossa ihmisen suorituskyky heikkenee luonnollisesti pikkuhiljaa. Työuran aikana parikymppisestä kuusikymppiseksi suorituskyky heikkenee noin 30 prosenttia. Tästä huolimatta 20 kilon laatikko painaa aina saman verran. Silti pitäisi päästä samoihin tuloksiin kuin nuorempana ja säilyttää hyvä työkyky läpi koko työuran. (Aalto 2006 g, 13.) Ihminen tasapainoilee läpi elämänsä omien voimavarojen sekä työn asetettujen vaatimusten välillä. Jokainen on itse vastuussa omien tietotaitojen kehittamisestä sekä voimavarojen hallinnasta. Työnantaja puolestaan luo tasapainon mahdollistavat työolot ja -tehtävät. Ihmisen kasvaessa ja muuttuessa sekä työnkuvien vaihtuessa, tasapaino näiden kahden välillä voi horjua. Yksilö ei aina kykene muuttumaan riittävän nopeasti työn mukana, mikä voi luoda epätasapainoa elämän eri osa-alueille. Toimiva yhteistyö eri verkostojen välillä edistää yleensä yksilön hyvinvointia parhaiten. Ankkurina ovat perhe, ystävät ja läheiset, köytenä työnantaja mahdollistamassa voimavarojen kehittämisen ja veneenä eri tukiorganisaatiot kuten työterveyshuolto. Vastuu yksittäisen ihmisen työkyvystä ei kuulu vain yksilölle itselleen vaan yhtälailla työnantajalle ja koko yhteiskunnalle, sillä vaikuttavat yhteiskunnalliset rakenteet ja säännöt ovat kaiken toiminnan perusta. (Arbetshälsoinstitutet 2014.)

3.1 Työkyky hyvinvoinnin osana

Kompetenssi, eli kyky tehdä työtä, pitää sisällään yksilön fyysisen ja psyykkisen kyvykkyyden ja jaksamisen, ammatillisen pätevyyden, henkilökohtaisen suhteen työhön sekä siinä vaikuttavaan yhteisöön ja ympäristöön. Kehittämistoiminta, joka suuntautuu jollain tavoin työhön, työyhteisöön tai -ympäristöön on samalla yksilön kompetenssin ylläpitämistä. Työkyvyn perusta rakentuu yksilön fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä sekä terveydestä ja hyvinvoinnista. Kokonaisvaltainen hyvinvointi puolestaan muodostuu omista arvoista ja voimavaroista, itsestä ja muista huolehtimisesta, harrastuksista, koulutuksesta, työkokemuksesta sekä henkilökohtaisesta toiminta- ja elinympäristöstä. Hyvällä työkyvyllä haetaan tasapainoa yksilön toimintaedellytysten sekä tälle luodun toimenkuvan välillä. Oikeilla ratkaisuilla voidaan vaikuttaa positiivisesti yksittäisen ihmisen elämänlaatuun. Työntekijän kompetenssiin kiteytyvät yksilön työnteon eri ulottuvuudet läpi elämän. Lisäksi kompetenssiksi luetaan yksilön tietämys omista psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista voimavaroistaan. Työntekijä, joka ymmärtää ja reflektoi omia tuntemuksiaan, tietoaan, tahtoaan sekä kokemistaan, omaa hyvän työkyvyn. (Rissa 1996 c, 28; Aalto 2006 h, 13.)

Työkyvyn määritelmä on alati muuttuva. Se kasvaa ja muuttuu yhteiskunnallisen kehityksen myötä. Työkyky liitetään lähes kaikkiin työn tekemistä kuvaaviin seikkoihin. Keskeisiä asioita ovat yksilön oma terveys ja elintavat, työn piirteet, osaaminen ja ammattitaito sekä elämäntilanne suhteessa omaan itseensä ja lähipiiriin. Myös työkyvyttömyyden käsite on muuttunut. Aiemmin, vielä 1970-luvulla, keskityttiin fyysisiin sairauksiin. Noin kolmasosa työkyvyttömyyden syistä olivat verenkiertoelinten sairaudet, vajaa kolmannes tuli tuki- ja liikuntaelin ongelmista ja noin viisitoista prosenttia muodostui mielenterveyden häiriöistä. Tultaessa 2000-luvulle, suunta on kääntynyt päinvastaiseksi jolloin kolmasosan työkyvyttömyyden syistä muodostavat psyykkiset ongelmat, vajaa kolmannes johtuu tuki- ja liikuntaelinongelmista ja vain noin joka yhdeksäs tapaus todetaan verenkiertoelimistön sairauden syyksi. Tästä johtuen on täytynyt siirtyä lääketieteellisestä ajattelusta moniulotteisempaan, yksilön voimavarojen ja työtasapainon tarkasteluun. (Gould, Ilmarinen, Järvisalo & Koskinen 2006 a, 17–18.)

Työnantaja, joka ymmärtää yksilön voimavarojen ja kykyjen päälle sekä osaa tarjota tälle oikeanlaista työtä, saa optimoitua työntekijän kyvykkyyden käyttöönsä. Kompetenssi käsitteen alle kuuluu työkyvyn lisäksi terveys. Nämä kaksi kulkevat käsi kädessä, toisiaan sivuten. Yksilön kompetenssi on sidoksissa henkilökohtaisiin tekijöihin, kuten ikään, koulutukseen, kuntoon ja sairauksiin. Henkilökohtainen fyysinen ja henkinen kunto, ikääntyminen sekä terveydentilan muutokset vaikuttavat omalta osaltaan merkittävästi työkykyyn. Työntekijän kokema hyvinvointi työpaikalla on nähtävissä positiivisessa suhteessa niin työn laatuun, tuottavuuteen kuin sairauspoissaoloihin. Terveyttä vaalitaan esimerkiksi liikunnan avulla. Hyvän kompetenssin omaava työntekijä on koko työyhteisön yhteinen etu. Jokainen kokee työhyvinvoinnin yksilöllisesti siihen liittyvien tunteiden, tavoitteiden, arvojen ja odotusten kautta. Perusta työhyvinvoinnin tekijöille on silti sama, reilu johtajuus, mahdollisuus vaikuttaa omaan työkuvaan ja ammattitaitoon sekä sen ylläpitoon ja kehittämiseen. Työpaikan tärkeimmän voimavaran muodostavat ammattitaitoiset ja motivoituneet työntekijät. (Rissa 1996 d, 28; Aalto 2006 i, 13–14.)

Työkyvyn määrittäminen ja hallinta nykypäivänä on haasteellisempaa kuin koskaan aiemmin, sillä käynnissä on jatkuvasti lisätutkintoja sen sisältämistä eri ulottuvuuksista. Niiden pohjalta työkyvyn käsite laajenee ja muuttuu moniulotteisemmaksi ja samalla myös sen määrittäminen eri syistä johtuen hankaloituu. Tätä varten on kehitetty erilaisia malleja, jotka pyrkivät vastaamaan eri ulottuvuuksiin. Näitä ovat esimerkiksi terveyden ja toimintakyvyn malli, jolla pyritään keskittymään lääketieteellisiin selityksiin sekä kuormakuormittumismalli ihmisen tasapainoilun tarkasteluun työn vaatimusten ja omien voimavarojen välillä. Lisäksi on olemassa erilaisia integroituja malleja, joilla pyritään tarkastelua tehtäessä ottamaan jo totuttujen asioiden lisäksi huomioon tarkempia yksilöön kohdistuvia

seikkoja. Näillä tarkoitetaan esimerkiksi yksilön työyhteisöä, sen johtamista ja hallintaa sekä mikro- ja makroympäristöä. (Gould ym. 2006 b, 19.)

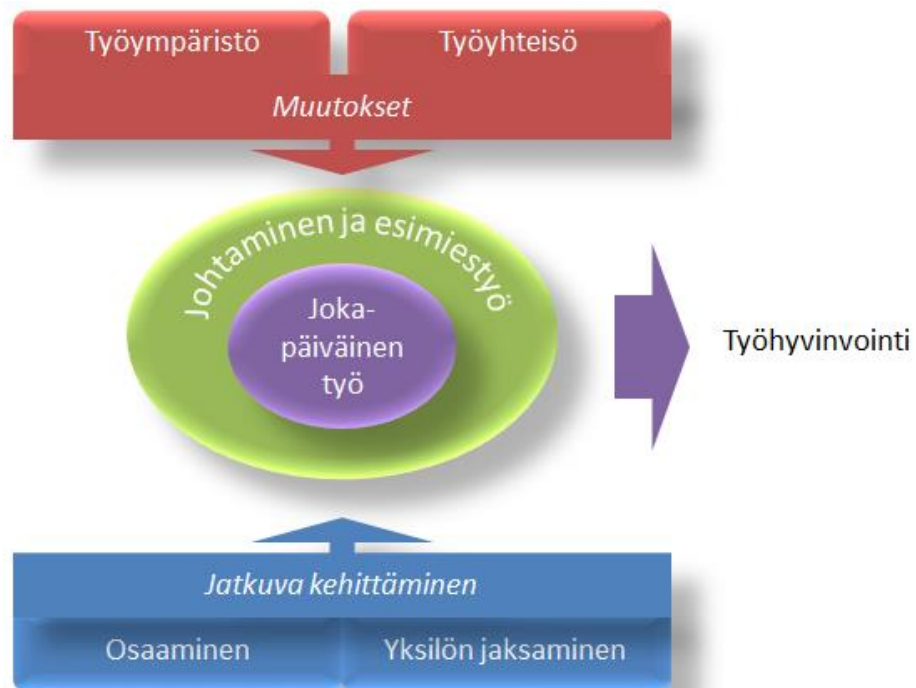
Työkyky liittyy hyvin läheisesti ammattiin. Eri aloilla, riippuen onko kyseessä toimihenkilö vai työntekijä, työssä selviytymistä haittaavat tekijät ja henkiset rasitteet ovat hyvin erilaisia. Työntekijäammateissa fyysisen rasituksen tuomat ongelmat ovat yleisiä. Ongelmien määrä ja laatu kuitenkin vaihtelee toimialasta ja työnantajasektorista riippuen. Myös työntekijöiden henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat merkittävästi eroihin. Näitä ovat esimerkiksi yksilön ikä, sukupuoli sekä sosioekonominen asema. (Gould ym. 2006 c, 82.)

3.2 Työkykyä ylläpitävästä toiminnasta työhyvinvoinnin tukemiseen

Työkykyä ylläpitävästä toiminnasta (Tyky) on puhuttu ensimmäisen kerran sen varhaisessa muodossa jo vuonna 1971, työmarkkinajärjestöjen sopimuksessa työpaikkaterveydenhuollon kehittämistä. Laajempaan tietoisuuteen käsite nousi kuitenkin vasta vuonna 1990, sen levittyä yhteiskuntaan, työpaikoille ja työterveyteen. Työkykyä ylläpitävä toiminta on oikeastaan sateenvarjokäsite, jonka alle voidaan lukea lukuisa määrä erilaisia terveydenhuoltoon, työturvallisuuteen, politiikkaan sekä tutkimus- ja kehittämissuunnitelmiin liittyviä alakäsitteitä. Iskulauseena Tyky-toiminta on myös erilaisten teemapäivien, koulutusten sekä työyhteisön retkien järjestämistä. Käsitteen katsotaan vastaavan terveyden edistämiseen kaikissa ikäluokissa eri työyhteisöissä. Lisäksi sen avulla edistetään muun muassa koulutuksia ja työssä osaamista, ikääntyvien työntekijöiden työuran pitkittämistä sekä pitkäaikaistyöttömien aktiivointia. Toiminnan tausta ulottuu yli kahdenkymmenenvuoden taakse, jonka ajalta on olemassa monia eri työmarkkinajärjestöjen sopimuksia sekä viranomaissäädöksiä ja ohjeita Tyky:n toteuttamiseen. Niiden pohjalta on suunniteltu erilaisia taulukoita, joiden pohjalta voidaan katsastaa onko Tyky-toiminnalla haettuja tavoitteita saavutettu ja missä määrin. (Martimo ym. 2010 d, 58–59.)

Työkykyä ylläpitävän toiminnan avulla voidaan lisätä niin yksilön kuin työryhmän hyvinvointia. Samalla sillä voidaan parantaa niin yrityksen kuin julkisen laitoksen palvelu- ja kilpailukykyä. Yhdessä luoden ja tehden parantuvat samalla niin laatu kuin tuottavuus. Työssä kehitettäviä osa-alueita on monia ja kaikkia tulisi edistää tasapainossa toisiinsa nähden. Nämä eri osa-alueet muodostavat integroidun työkäsityksen, joka pitää sisällään yksilön ja tämän ominaisuudet, työympäristön sekä -yhteisön. Pitkän tähtäimen Tyky-toiminnan tavoitteena on työntekijän työkyvyn säilyttäminen koko työuran ajan. (Rissa 1996 e, 8, 28.)

Työhyvinvointi pitää sisällään myös muuta kuin työkykyä ylläpitävää toimintaa. Tyky:n, vierellä puhutaan Tyhy:stä, eli työhyvinvoinnin edistämisestä ja työvirikettä nostavasta toiminnasta. Työkykyä ylläpitävän toiminnan aikana pääpaino on tuntunut olevan enemmän elämyksillä ja työpaikan virkistymisreissuilla. Se mielletään useimmiten kerran pari vuodessa järjestettäväksi Tyky-päiväksi. Sen sijaan työhyvinvoinnin edistämisen ja työviireen ylläpidon mallinnuksessa annetaan ymmärtää, että muutokseen tarvitaan tavoitteisiin ja valmennusohjeisiin sitoutumista ja opettelua, muutoin kehitystä parempaan ei tapahdu. Tyhy-toiminta on läsnä jokapäiväisissä arkisissa kohtaamisissa ja kuuluu yhteisesti koko organisaatiolle. Onnistunut Tyhy-toiminta kehittää tulevaa ajatellen tasaisesti ja monipuolisesti kaikkia työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä; työoloja ja -yhteisöä sekä työpaikkaa ja sen esimiestoimintaa, kuten kuvassa kolme havainnollistetaan. (Aalto 2006 j, 47; TYKY-päivä.net 2016, kuva 3.)

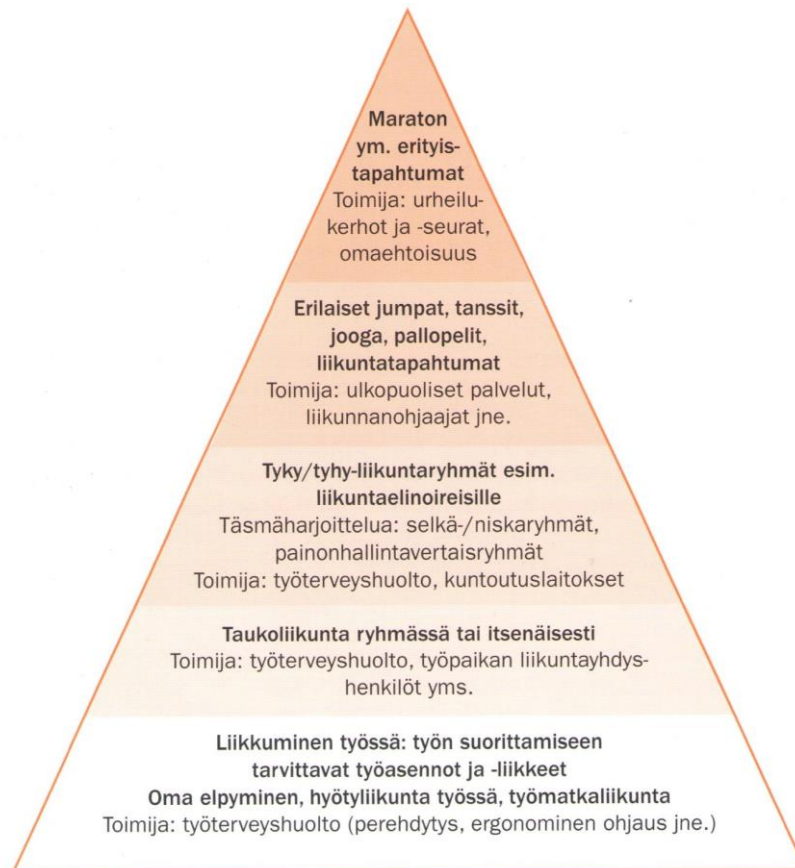


Kuva 3. Tyhy-toiminnan pitkän tähtäimen kehittäminen koskien jokapäiväisiä työoloja, -yhteisöä ja -organisaatiota sekä esimiestyötä ja johtamista. (TYKY-päivä.net 2016.)

3.3 Liikunta ja hyvinvointi

Liikunta käsitteenä on hyvin monipuolinen ja moniulotteinen. Kuvassa neljä näytetään liikunnan monia tasoja alkaen suurta osaa työntekijöitä koskevasta tauko- ja elpymisliikunnasta, jatkuen eri ryhmien toiminnasta vapaa-ajan arkiliikuntaan ja vain joidenkin har-

rastamaan kilpaurheilutoimintaan saakka. Samoin alalla vaikuttavia toimijoita on hyvin erilaisia ja he toimivat monissa eri tahoissa: työterveydessä, liikunta-alan ammattilaisina, liikuntapalveluiden tuottajina, vertaisohjaajina sekä urheiluseurojen toimijoina. Terveysliikunnalla tavoitellaan esimerkiksi työkyvyn ylläpitoon positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Suunnitellessa liikuntatoimintaa työpaikalle, on hyvä käyttää tukena työterveyspuolen asiantuntijuutta, jotta työhön sisältyvät erityispiirteet tulevat huomioiduiksi. Tällöin pystytään asettamaan oikeat tavoitteet ja vastaamaan todettuihin tarpeisiin. (Fogelholm ym. 2007 d, 78–79, kuva 4.)

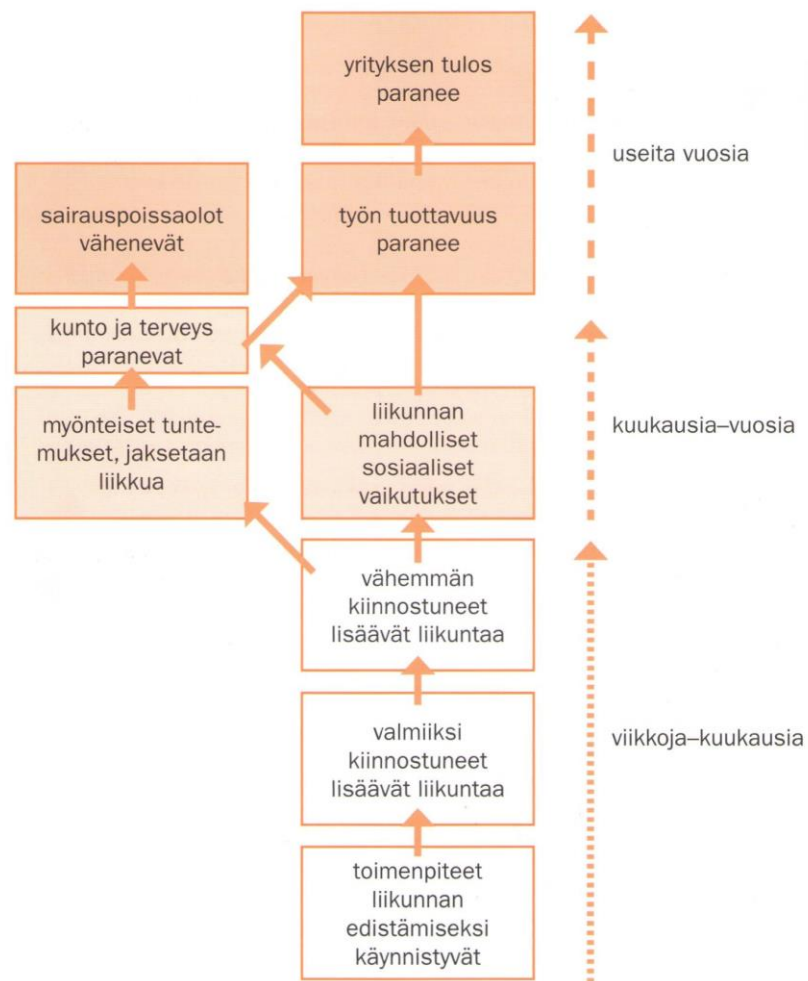


Kuva 4. Liikuntatoiminnan eri tasoja ja toimijoita (Fogelholm 2007, 78.)

Terveysliikunnan vaikuttavuuden ja laadun tarkastelu ovat olennaisia mittareita puhuttaessa suunnitellun toiminnan kestävästä kehityksestä. Seuranta voidaan kohdistaa esimerkiksi työntekijöiden kuntoon, tuottavuuteen, työtyytyväisyyteen ja sairauspoissaoloihin. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon arviointien ajankohta sekä niiden tarkempi sisältö ajatellen projektille asetettuja tavoitteita. Arviointeja tulisi suorittaa useampia. Mitä pidempi aika projektin aloituksesta on arviointiin, sitä vaikeampi on saada tarkkoja tuloksia monien yhtä aikaisesti vaikuttavien asioiden vuoksi. Myöhemmissä kyselyissä tulee arvioitavan työryhmän olla mahdollisimman suuri ja käyttää oikein ja tarkkaan valittuja mittareita. Ter-

veyttä edistävän liikuntatoiminnan laajemmat vaikutukset näkyvät esimerkiksi työpaikoilla joskus vasta vuosien kuluttua. Aiemmin voidaan selvittää, onko toiminta kulkemassa oikeaan suuntaan kyselyiden avulla, jotka koskevat työtyytyväisyyttä, koettua työ- ja toimintakykyä sekä koettua henkilökohtaista tuottavuutta. (Fogelholm ym. 2007 e, 94–95.)

Parhaimmillaan liikunta lisääntyy työyhteisössä niin töissä kuin vapaa-ajalla ja saa aikaan positiivista kehitystä niin työyhteisössä kuin työn toimenkuvassa ja yrityksessä itsessään. Kuten kuvassa viisi havainnollistetaan, tällä voi olla suotuisia vaikutuksia jo viikkojen sisällä asiasta kiinnostuneiden liikunnan lisäämiselle sekä myös heille, jotka ennen ovat sitä välttäneet. Hieman myöhemmin kuukauden tai vuoden kuluttua, voidaan havainnoida liikunnan vaikuttavuutta työntekijöiden mielialaan, yleiseen jaksavuuteen sekä kunnon ja terveyden paranemiseen. Myös sen mahdolliset sosiaaliset vaikutukset, kuten työilmapiirin paraneminen, ovat nähtävissä. Vuosien kuluttua projektin aloittamisesta pystytään tarkastelemaan lisätyn liikunnan mahdollisia vaikutuksia sairauspoissaoloihin, työn tuottavuuteen sekä yrityksen tuloksen paranemiseen. (Fogelholm ym. 2007 f, 94, kuva 5.)



Kuva 5. Liikunnan edistämismahdollisuuksia työpaikoilla (Fogelholm ym. 2007, 94.)

Liikunnalla on tutkittu olevan ihmisen työkykyyn monia positiivisia vaikutuksia. Sen tuomat terveysvaikutukset ovat yksi tärkeimmistä tekijöistä. Liikunta vaikuttaa muun muassa alentavasti ja ennaltaehkäisevästi työkyvyttömyyttä koskeviin sairauksiin. Lisäksi sillä on tutkitusti todettu olevan myönteistä vaikutusta selkäsairauksien ja niska-hartiaseudun vaivojen hoidossa sekä myönteisen mielialan tuottamisessa. Mieliala voi säilyä liikuntasuorituksen jälkeen tavallista parempana joitain tunteja tehdyn liikuntasuorituksen jälkeen. Liikunnasta saatu hyöty näkyy myös kansantautien ennaltaehkäisyssä. Nähtävissä on myös työkyvyttömyyseläkkeiden vähentyminen, mikä toimii perustana työeläkejärjestelmän antamalle yritysten ja työpaikkojen tuelle, työntekijöiden liikunnan harrastamisen lisäämisessä. (Aura & Sahi 2006 a, 26.)

Sanonnan mukaan liike on lääkettä. Fogelholmin (ym.) mukaan se kuuluu ja sopii kaikille iästä ja henkilökohtaisista ominaisuuksista riippumatta. Liikunnalla ennaltaehkäistään, hoidetaan sairauksia ja kuntoutetaan ihmisiä. Sillä on keskeinen merkitys toimintakyvyn säilymisessä läpi työelämän. Moni ajattelee liikkuvansa riittävästi, mutta liikkuva työ ja jatkuva kiire eivät ole terveystuonetta. Liikunta luo hyvän tuen moniulotteiselle stressinhallinnalle. Nykypäivänä työ on erilaista kuin ennen käsittäen paljon muuttuvia tekijöitä, epä säännöllisyyttä ja -varmuutta, uutta teknologiaa ja edellyttää jatkuvaa oppimista. Tämä luo pohjan hyvin moniulotteisille stressitekijöille ja jaksamisongelmille, jotka ovat suuria terveydellisiä riskitekijöitä. Itselle sopiva fyysinen aktiivisuus antaa positiivisia virikkeitä aivotoiminnalle ja parantaa unen laatua. Lähes kaikilla on mahdollisuus päästä terveystuonelle asetettuihin tavoitteisiin, kun ymmärretään, että tärkeintä ei ole huippukunnon saavuttaminen vaan työkyvyn säilyttäminen. (Fogelholm ym. 2007 g, 108.)

4 Työskentely kylmissä olosuhteissa

Ihminen kokee kylmyyden tunnetilana, joka ymmärretään ympäristöolojen kautta ja koetaan kylmän tuntemisena. Kylmyys on fyysinen reaktio, joka aiheuttaa ihon hermopäätteiden toiminnan vilkastumisen. Tämä reaktio ymmärretään aivoissa kylmyyden kokemisena ja tuntemisena. Lämpöviihtyvyydessä on yksilöllisiä fysiologisia eroja. Siihen vaikuttavat myös yksilön vireystila ja motivaatio, ruokailu, työskentely ja ympäristö sekä vuorokaudenaika. (Mäkinen ym. 1999 b, 7, 13–14.) Oltaessa pidempään alle 25 asteessa, ihminen tarvitsee asianmukaista vaatetusta tai muuta suojaa. Jo vähäiset muutokset elimistön lämpötilan säätötoiminnoissa voivat vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja lämpöviihtyvyyteen, eli subjektiiviseen tyytyväisyyteen ympäristöoloista. (Ilmarinen ym. 2011 a, 10; Mäkinen, Hassi, Tervaskanto-Mäentausta & Maunu 1999 a, 13.)

Kylmän määrittämiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Näitä ovat esimerkiksi eritasoiset kylmänhaitat, vaatetus sekä kylmässä tehtävän työn kuormitus. Lämpötilan laskiessa alle 10 °C alkaa kylmänhaittoja ilmetä. Haitat tulevat helpoiten esille kevyessä ruumiillisessa työssä kehon oman lämmöntuotannon ollessa vähäistä. Yleisimmin kylmettymisen kohteena ovat kädet ja jalat. Monessa eri työtehtävässä työskennellään kylmässä. Tällöin on tärkeää tietää, miten ehkäistä kylmänhaittoja. (Rintamäki 2010 a, 1.) Kylmän sietokyky on yksilöllinen ominaisuus. Sillä tarkoitetaan ihmisen kykyä säilyttää kehon lämpötasapaino sekä suojautua kylmyyden haitallisia vaikutuksia vastaan. Siihen vaikuttavat muun muassa ihmisen sekä sisäiset että ulkoiset ominaisuudet, sukupuoli, fyysinen kuntoisuus, ikä, sairaudet ja lääkitys. Esimerkiksi hyvin pienikokoinen ihminen voi kokea helpommin vilunväristyksiä, kuin suurempi toverinsa. Hyvä fyysinen kunto ja vankka kehonrakenne puolestaan voivat vaikuttaa suotuisasti kylmyyden sietokykyyn. (Mäkinen ym. 1999 c, 21.)

4.1 Kylmän vaikutuksia kehoon

Kylmän vaikutuksia kehoon voidaan määrittää kolmella tasolla. Nämä ovat lievä, kohtalainen ja voimakas jäähtyminen. Lievällä tasolla vaikutus näkyy lähinnä käsien toimintakyvyssä. Kohtalaisella jäähtymisen tasolla negatiivisia vaikutuksia alkaa näkyä käsien toimintakyvyssä, kehon ääreisosien lihasvoimassa sekä älyllisen toiminnan heikentymisessä. Voimakkaalla tasolla heikentyvät kaikki kehon toimintakyvyn muodot. Verenkierto supistuu kylmän vaikutuksesta kohottaen näin ollen verenpainetta ja kuormittaen sydäntä. Raskaassa työssä vaikutus tuntuu myös hengityselimistön jäähtymisenä, jolloin hengitystiet saattavat supistua. Verrattaessa lämpimässä ja kylmässä tehtävää samankaltaista työtä on todettu, että vuosien ajan kylmässä työskentely luo suuremmat riskit erityisesti nivel- ja lihasvaivoille. (Rintamäki 2010 b, 1.) Toistotyötä tehtäessä lihasten paikallinen altistuminen kylmälle kuormittaa lihaksia enemmän kuin normaalilämpötilassa työskentely.

Vielä enemmän kuormitusta syntyy, mikäli koko keho pääsee jäähtymään kylmän vaikutuksesta. (Oksa, Ducharme & Rintamäki 2003 a, 15.)

Oltaessa poikkeuksellisissa lämpöolosuhteissa, keho pyrkii hakemaan dynaamisen tasapainon lämmöntuotannon ja -luovutuksen välille. Tällainen tasapaino tarkoittaa, että keho tuottaa ja luovuttaa lämpöä yhtä paljon. Käytännössä tämäntaista tasapainoa on kuitenkin hankala saavuttaa oltaessa poikkeuksellisen lämpimässä tai kylmässä, koska molemmat tasapainotekijät saattavat toisistaan riippumatta vaihdella hyvin paljon. Tasapainon saavuttamiseen kuluu monesti näin ollen pidempi aika, tai sitten sitä ei saavuteta ollenkaan. (Ilmarinen ym. 2011 b, 12.)

Lihaksiston jäähtyminen saa aikaan maksimaalisen suorituskyvyn putoamisen. Heikkenemisen määrä vaihtelee noin 6-30 % välillä ja on riippuvainen jäähtymisen tasosta sekä liikkumisesta. Maksimaalisen suorituskyvyn tarkastamisen tarpeellisuus on suhteellisen harvinaista. Sen sijaan tulisi tarkastella siitä alemmaa kuormittavuuden tasoa, joka kasvaa jäähtymisen seurauksena vakiosuuruista työtä tehtäessä. Jäähtynyt lihas on alttiimpi kuormittumiselle kuin lämmin lihas. Tämän vuoksi tehtäessä vakiosuuruista työtä kylmässä, jäähtynyt lihas joutuu käyttämään suuremman osan kokonaiskapasiteetistaan kuin lämpimässä, toimiakseen tarvittavalla tavalla. Tästä aiheutuu lihakselle kuormitusta tavallista enemmän, jolloin myös sen palautuminen hidastuu. Erot kylmässä ja lämpimässä tehtävien samankaltaisten työtehtävien kuormittavuudessa ovat selvät. Vakiosuuruinen työ kylmässä tehtynä aiheuttaa jopa 30 % suuremman kuormittavuuden ja väsymisen lihakselle kuin vastaava työ lämpimässä. Tästä johtuen myös tuki- ja liikuntaelin oireiden riskit kasvavat kylmässä tehtävässä työssä. (Vuori 2005 b, 177–179.)

4.2 Kehon suojaaminen kylmältä

Asianmukainen vaatetus on ensimmäinen ja tärkein asia, jolla voi suojautua kylmänhaitoilta. Oikeanlainen vaatetus on väljä, kerroksittain puettu ja sopivaa materiaalia. Kehon varsinaisena lämmöneristeenä toimii ilma, joten väljyys vaatekerrosten välillä on tärkeää. Ensimmäinen kerros eli alusvaatetus pyrkii siirtämään kosteutta iholta seuraaville vaatekerroksille. Hyviä materiaaleja tähän ovat esimerkiksi polyesteri, polypropeeni ja villa. Seuraava kerros eli välivaatetus on kehon päälämmöneriste kylmässä. Hyviä materiaaleja ovat esimerkiksi fleece, villaneulos tai tekoturkis. Uloimman kerroksen tehtävänä on suojata mahdollisilta ympäristötekijöiltä ja sisältää työn vaatimat turvallisuus- ja käyttöedellytykset. (Rintamäki 2010 c, 2.)

Vaatetuksella on niin hyvät kuin huonot puolensa fyysisen toimintakyvyn kannalta. Vaate- tus voi heikentää toimintakykyä, mikäli se vaikuttaa työn suoritettavuuteen. Paksut vaate- kerrastot saattavat lisätä työn kuormittavuutta, koska painoa tulee enemmän. Samalla ne voivat häiritä kehon tuntoaisteja ja heikentää näppäryyttä muodostaen tiettyjä liikerajoittei- ta. Siksi tulee kiinnittää huomiota kylmään sopiviin materiaaleihin. Alle kosteutta siirtävää tekokuitua, väliin fleecettä tai villaa ja päälle tiivistä kangasta. Joissain kylmätöissä on eri- tyinen kylmäsuojavaatetus, joka kuuluu henkilönsuojaimiin. (Rintamäki 2010 d, 1, 29– 30.)

Kädet ja jalat jäähtyvät herkästi, joten myös ne tulee suojata. Samoin niihin voi soveltaa kerrospukeutumista laittamalla alimmaksi lämpöä eristävää ja hikoilua imevää kangasta, kuten villaa, ja päälle esimerkiksi nahkaa tai muuta suojaavaa materiaalia. Kylmätyösken- telyjalkineen tulee olla tukeva ja pitää jalat lämpiminä, estää liukastumisilta sekä suojata mahdollisilta mekaanisilta vaaratekijöiltä. Ihminen luovuttaa paljon lämpöä pään kautta, joten hyvä päähine on tärkeä kylmässä työskennellessä. Toimiva päähine suojaa niin pää- tä kuin niskan ja korvien aluetta, läpäisee kosteutta ja eristää lämpöä. Muita lämmönläh- teitä ovat esimerkiksi hanskoihin laitettavat lämpöpussit. Jokaisen tulee löytää omat kyl- mäherkät kohtansa ja suojata ne asianmukaisesti, jotta mahdollisilta haitoilta vältyttäisiin. (Rintamäki 2010 e, 30–31.)

Fyysisesti muuttuvassa kuormittavassa työssä sopivien vaatteiden valitseminen on haas- tavaa, sillä niiden lämpöeristävyyteen vaikuttavia tekijöitä on useita. Näitä ovat esimerkiksi kosteuden läpäisykyky ja kuljettuminen, kuivalämmöneristävyys, vaatteiden ilman lä- päisykyky, kehon asentojen muutokset, vaatetuksen aiheuttama paine sekä ihmisen liik- kuminen eli pumppausefekti, joka saa aikaan ilmavirtauksia vaatteiden välillä. (Parsons 1993, 103.) Fyysistä työtä tehdessä tulisi olla vaatteet, jotka luovuttavat ylimääräistä läm- pöä pysyäkseen kuivina. Vastaavasti lepohetkinä vaatetuksen tulisi olla lämmönluovutusta estävää materiaalia. (Lange Andersen, Masironi, Rutenfranz & Seliger 1978, 63.)

4.3 Kylmätyöskentelyyn lämpöä liikunnasta

Ihmiskehon fysiologiset säätömekanismit ovat aineenvaihdunta, hikoilu ja verenkiertovas- teet. Näiden säätöjen avulla keho pyrkii tasaamaan lämmöntuotantaan suhteessa sen luovutukseen. Kyseiset mekanismit toimivat kuitenkin vain suhteellisen lähellä vakioläm- pötiloja. Mentäessä kylmiin ääriolosuhteisiin kehon biologiset mekanismit heikkenevät ja tilalle tulee ihmisen oma aktiivisuus ja toiminta. Tällaista toimintaa ovat esimerkiksi asen- non muutokset, lihastyön kasvattaminen, vaatetuksen säätely ja hakeutuminen lämpöi- seen tilaan. (Ilmarinen ym. 2011 c, 12)

Kylmä vaikuttaa ihmisen toiminta- ja suorituskykyyn ja voi alentaa niitä. Jäähtyminen heikentää kehon suorituskyvyn kaikkia osa-alueita: nopeutta, voimaa, kestävyyttä, tehoa ja koordinaatiota. Suorituskyvyn kannalta lihaskudos on kudoksista tärkein ja kylmä saa aikaan sen jäähtymisen, jolloin suorituskyky luonnollisesti heikkenee. Lihasten maksimaalinen voimantuotanto ja nopeiden lihassyiden toiminta heikkenevät ja nivelten sekä lihasten jäykkyys lisääntyvät kylmässä työskennellessä. Tämän seurauksena keho väsy nopeammin eikä pysty yhtä pitkiin suorituksiin kuin lämpimässä. Kylmä aiheuttaa lihasten jäähtymisen, mikä tekee lihastyön raskaammaksi. Lisäksi kylmyys voi vaikuttaa vireystilaan, muistiin, hienomotoriikkaan ja oppimiseen niitä heikentävästi. Myös kuormittumisen tunne voi lisääntyä kylmätyöskentelyssä. Lihaksiston kyky tuottaa lämpöä mahdollistaa silti kylmässä työskentelyn. Suorituskykyä voidaan näin ollen ylläpitää lihastyöllä, joka nostaa lihasten, ihon sekä kehon sisäistä lämpötilaa. Liika lämpö puolestaan poistuu kehosta luonnollisesti joko hikoilemalla tai kuivana lämmönluovutuksena. (Vuori 2005 a, 174–177; Mäkinen ym. 1999 d, 23.)

Tehokkain keino ylläpitää tai palautella jo alentunutta suorituskykyä kylmässä on lihastyö. Tehtaessa töitä kylmässä lihastyön tehokkuus on noin 80 %, koska noin 20 % tehdystä työstä muuttuu lämmöksi. Suorituskykyyn ja kehon lämpötilaan voidaan vaikuttaa kahden tekijän suhteella. On löydettävä sopiva suhde kylmän aiheuttaman kehon lämpötilan alenemisen sekä työnteon tuoman kehon lämpenemisen välille. Näillä kahdella tekijällä voidaan selvittää suorituskyvyn muutoksia ja pyrkiä palauttamaan kehon lämpötilaa ja lihasten toimivuutta optimaalisiksi. (Vuori 2005 c, 180.)

Kylmä ja toistotyö yhdistyvät esimerkiksi elintarviketeollisuudessa, jossa tuki- ja liikuntaelinvammat ovat yleinen ongelma. Raskaassa dynaamisessa työssä jäähtyneet lihakset väsyvät normaalilämpöisiä lihaksia nopeammin. Tiettyyn vakiotyöhön tarvitaan suurempaa osaa lihasmassasta lihaksen ollessa väsynyt, tai sen lämpötilan ollessa normaalia matalampi. Verrattuna normaalilämpöisen lihaksen toimintaan, väsymys ja alentunut lihaksen lämpötila vaikuttavat tutkitusti hidastavasti lihaksen supistus- ja rentoutumisnopeuteen sekä sen maksimaalisen voimatason putoamiseen. (Oksa ym. 2003 b, 16.)

Tärkeä yhteys oman kehon sopeutuvuudessa kylmiin olosuhteisiin on autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston toiminta. Sen toimintaan vaikuttavat osaltaan perintötekijät sekä kehon rakenne ja koostumus, mutta sitä voi myös harjoituttaa kehittämällä lihas- ja kestävyyskuntoa. Tasapaino näiden kahden kuntotekijän välillä auttaa verenkiertoa sopeutumaan kylmään sekä nopeuttaa kehoa palautumaan kylmässä tehtävästä kuormituksesta. (Ilmarinen ym. 2011 d, 60.) Sopivalla elvyttävällä liikunnalla saadaan aikaan kehon rentoutumista ja palautumista. Hyvä elpymisliikunnan muoto on toiminnallinen

liikkuvuusharjoittelu. Lyhytkestoisilla venytyksillä venytetään ja supistetaan lihasta viemällä sitä vuorotellen lepo- ja ääriasentoon. Tämän ansiosta verenkierto vilkastuu ja lihasten aktiivisuus kasvaa. Samalla lihaksen lämpötila kohoaa aktiivisen lihastyön ansiosta, mikä parantaa sen elastisuutta sekä lihaksen kykyä hyödyntää harjoittelusta syntynyttä energiaa. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 37–42, 62.)

5 Elpymisliikkeet tutuiksi työpaikkaliikunnalla

Työtehtävät jotka sisältävät paljon seisomista ja ruumiillisesti raskasta työtä eivät välttämättä kehitä yleis- tai lihaskuntoa. Ne ovat monesti hieman voimaa vaativia, paikallaan tehtäviä liikkeitä, jotka sisältävät nopeaa toistotyötä. Verrattuna toimistotyöntekijöihin, tutkimusten mukaan ruumiillisen työn tekijöillä voi olla jopa keskimääräistä huonompi tuki- ja liikuntaelimestön sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kunto. Lihakset, jotka ylläpitävät työasentoa, ovat erityisen alttiita taipumaan kireyteen. Kireyden ja lihasjännitysten purkamiseen keho kaipaa vastapainoksi kestävyysharjoittelua sekä aktiivista venyttelyä. Hyviä venytysmenetelmiä ovat esimerkiksi pumppaava joustovenyttely sekä toistuva aktiivinen liikevenyttely. (Työterveyslaitos 1995 a, 70.) Hyvin suunniteltu ergonomia, työn organisointi sekä jaksottaminen auttavat ennaltaehkäisemään tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntyä. Keho pysyy toimintakykyisenä pidempään, kun kiinnitetään huomiota staattisten ja paljon toistoliikkeitä sisältävien töiden järkevään tauotukseen sekä niiden vastapainoksi tehtävään dynaamiseen liikuntaan. Tällä pyritään edistämään aineenvaihduntaa ja verenkiertoa, jotka auttavat työntekijää palautumaan työn tuomista rasituksista. (Aalto 2006 k, 11.)

5.1 Venyttelyt osaksi työpäivää

Venyttelystä ollaan montaa mieltä urheilijoiden, kuntoliikkujiin sekä liikunta-alan ammattilaisten keskuudessa. Tämä johtuu siitä, että venyttelyitä on erilaisia ja niitä tulisi toteuttaa eri yhteyksissä. Pitkiä staattisia venytyksiä käytetään kehon liikkuvuuden ylläpidossa. Tällöin lihasta pidetään venytyksessä 20–30 sekuntia, jolloin lihaksessa käynnistyy ensin venytysrefleksi, joka yrittää suojata lihasta liialliselta venyttämiseltä. Refleksi käynnistyy jo parin, kolmen sekunnin jälkeen, mutta lopulta lihas antaa periksi ja alkaa venymään. Tästä on kuitenkin seurauksena lihaksen energiavarastojen kuluttaminen, koska ne eivät saa riittävästi happea. Puutteesta johtuen lihas väsyy ja se heikentää suorituskykyä joksikin aikaa venytyksen jälkeen. Tämän vuoksi pidempiä harjoitteita ei suositella tehtäväksi ennen kovaa suorituskykyä vaativia suoritteita, kuten kilpailuja. Pitkät venyttelyt voivat myös entisestään kipeyttää lihasta ja alentaa voimantuottoa sekä saada siihen aikaan mikrovaurioita. (Kukkonen 2011 a, 10–11, 87.)

Dynaamisessa venyttelyssä lihasta pidetään venytyksessä parin sekunnin verran ja toistetaan liike 5-10 kertaa. Se toimii aktiivisen työn ohessa staattista venyttelyä paremmin, sillä lyhyet kontrolloidut venytykset herättelevät lihaksia ja poistavat niiden kireyttä. Samalla myös kudonsvaurioiden synty pienenee huomattavasti. Kyseisessä venyttelyssä lihakset eivät ole täysin rentoina eri liikeratojen avauksissa. Tästä johtuen teho liikkuvuuden pa-

rantamiseksi ei ole yhtä suuri kuin täysin rennon lihaksen venytys. Perus olemukseltaan dynaaminen venyttely on silti hyvin lähellä aktiivista kohdevenyttelyä. (Kukkonen 2011 b, 86; Aalto 2006 I, 125.)

Amerikkalaisen Aaron L. Mattesin 1970-luvulla kehittämä Active Isolated Stretching (AIS), eli aktiivinen kohdevenyttely, pyrkii vastaamaan venyttelyyn kohdistuneisiin ongelmiin. Venytykset tulisi pitää lyhyinä ja ääriasennossa maksimissaan parin sekunnin verran. Tämä toistettuna 8-10 kertaa antaa kohtuullisen tehon venytyksille. Eroa staattiseen venyttelyyn verrattuna tuo pumppaava toistoliike, jossa lihasta viedään ääriasentoon ja takaisin vuorotellen. Syvähengitys nopeuttaa hapen virtaamista esteettömästi ja nopeasti kudoksiin sekä kiihdyttää palamistuotteiden poistumista kudoksista. Aktiivinen kohdevenyttely palauttaa ja elvyttää lihaksia rasituksen jälkeen, vetreyttää ja aktivoi niitä sekä parantaa veren- ja imunesteiden kiertoa lihaksissa ja sidekudoksissa. (Kukkonen 2011 b, 11.)

Aktiivisessa kohdevenyttelyssä lihasta venytetään täysin rennossa asennossa. Sitä ei viedä kipurajalle saakka vaan ainoastaan sen lähelle pieneksi hetkeksi. Tällainen venyttely laajentaa kehon liikeratoja jolloin myös lihasten voimankäyttö tehostuu. Tärkeä yksityiskohta on myös oikeassa asennossa venyttäminen, jotta teho saadaan kohdennettua mahdollisimman tarkasti oikealle lihakselle. Venyttelyt, kuten muut fyysistä toimintakykyä vaativat suoritteet ovat yksilöllisesti koettavia. Joillekin staattiset tai dynaamiset venytykset voivat joissain tilanteissa toimia aktiivista kohdevenyttelyä paremmin. Tietyissä tilanteissa aktiivisen kohdevenyttelyn lyhyet pumppaavat liikkeet ovat puolestaan toimivampia, esimerkiksi silloin, kun ei haluta väsyttää lihasta kesken aktiivisen suorituksen vaan elvyttää sitä sekä aineenvaihduntaa. (Kukkonen 2011 c, 14, 16–17.)

5.2 Energiaa elpymisliikunnasta

Päätavoitteena elpymisliikunnalla on ennaltaehkäistä ja purkaa yksitoikkoisesta työstä aiheutuneita lihasjännityksiä sekä lihasväsymystä. Samalla yritetään parantaa lihaksen verenkiertoa pumppaavilla venytyksillä, jolloin liike etenee aina jännityksestä rentoutukseen. Tällaisella liikunnalla lihas alkaa saada myös paremmin happea, kuona-aineet poistuvat ja aineenvaihdunta elpyy. Pieni lyhyt tauko kesken työputken virkistää mieltä ja parantaa tarkkuutta sekä havainnointikykyä. Pienellä liikuntahetkellä lisätään myös omaa työssä viihtymistä ja tehokkuutta. (Aalto 2006 m, 75–76.)

Työntekijöiden liikunnan harrastamisen tukeminen ja edistäminen on luonnollinen osa yrityksen työhyvinvoinnin kehittämistä. Työpaikoilla järjestetyn liikunnan tulee olla hyvin suunniteltua määrätietoista toimintaa. Liikunnan kehitykseen työpaikalla voi saada tukea

esimerkiksi työterveyshuollosta ja paikallisilta tai kansallisilta liikuntajärjestöiltä sekä yksilöllisistä kampanjoista, joiden tehtävänä on liikunnallisen tiedon lisääminen. (Aura & Sahi 2006 b, 27.) Suurin osa suomalaisista työpaikoista, vuonna 2005 tehdyn työpaikkaliikuntabarometrin mukaan 85 %, tukee jollain tavalla henkilöstön liikuntaa. Työntekijöille etu on tärkeä ja eri liikuntamahdollisuuksiin suhtaudutaan yleisesti ottaen myönteisesti. Yleensä tuki koskee esimerkiksi alennuksia tietyille kuntosaleille ja uimahalleille sekä yksistään yrityksen henkilökunnalle järjestettyjä ryhmäliikuntatunteja ja -vuoroja. (Fogelholm ym. 2007, h.)

Elpymisliikunnan avulla pyritään löytämään tasapaino työn ja siitä aiheutuvan kuormituksen välille. Sopiva tasapaino auttaa työstä palautumisessa sekä ylläpitää hyvää psyykkistä vireystasoa. (Rauramo 2012, 53–54.) Liikunta tuottaa elimistöön mielihyvähormoni endorfiinia, joka lisää yksilön tyytyväisyyden tunnetta sekä hyvää ja positiivista mieltä. Lisäksi liikunnalla on hyvä purkaa työpäivän aikana mahdollisesti kertynyttä stressiä ja patoutumia. Säännölliset liikuntahetket parantavat kuntoa ja kohottavat yksilön energia- ja vireystasoa sekä itseluottamusta. Samalla ne edesauttavat henkisen tasapainon löytymistä ja hallintaa. (Aalto 2006 n, 36.)

6 Atria logistiikka

Atria Oyj on kansainvälinen suomalainen elintarvikealan yritys, jonka konserni jakaantuu neljään liiketoiminta-alueeseen: Atria Suomi, Atria Skandinavia, Atria Baltia sekä Atria Venäjä. Yrityksen palveluksessa on noin 4270 työntekijää ja sen liikevaihto oli vuonna 2015 1340 miljoonaa euroa. Sen toiminta laajenee, monipuolistuu ja kehittyy jatkuvasti. Atrian menestys perustuu kolmeen perusajatukseen: ruokaan, ihmisiin ja perinteisiin yli 110 vuoden kokemuksella. Näihin viittaa myös yrityksen slogan: ”Hyvä ruoka – parempi mieli.”. Atria on johtavia ruoka-alan yrityksiä Pohjoismaissa, Baltiassa ja Venäjällä. Se on tällä hetkellä maailman jäljitettävien lihatalo, sillä kuluttajat haluavat nykypäivänä tietää yhä tarkemmin ja useammin ruokansa alkuperän. Ei riitä, että liha on suomalaista, vaan halutaan tietää tarkemmin miltä tilalta se on lähtöisin. Tämä on noussut kuluttajien kohdalla yhdeksi ostokriteeriksi ja tiedon edistäminen tukee näin ollen myös ruuan tuotantoa Suomessa. (Atria 2016; Wilhelmi 2016, 21.)

Etelä-Pohjanmaalla sijaitseva Atria Suomi Oy:n logistiikka toimii omana osastonaan yrityskonsernissa. Osaston toiminnot etenevät hyvin johdonmukaisesti. Ensimmäisinä ovat keruutyöntekijät, jotka keräävät ja laittavat valmiiksi pakattuja pakkauksia eteenpäin linjastoon oikeille asiakkaille ja toisena keruupalmentajat, jotka huolehtivat mahdollisista ongelmatilanteista ja valvovat linjastoja. Ongelmatilanteista ja linjastojen toiminnan sujuvuudesta huolehtivat myös huolto- ja sähkömiehet, jotka katsovat, että työt rullaavat asiaankuuluvasti. Edempänä logistiikassa toimivat trukkimiehet, jotka siirtelevät tavaraa edelleen eteenpäin ja lastaavat rekkoihin, jotta nämä puolestaan pääsevät toimittamaan tavaran kauppoihin. Osastolla on myös oma johto- ja toimistohenkilöstö. Vakuityöntekijöitä on keuruussa kuutisenkymmentä sekä lisäksi noin kolmekymmentä osa-aikaista työntekijää. Sesonkiaikoina kausityöntekijät tuovat oman lisänsä yrityksen työyhteisöön.

Atria logistiikan keruutyö on kolmivuorotyönä tehtävää nopeatahtista toistotyötä, kylmässä (noin 4 °C) toteutettuna. Elpymisliikeoppaan nimi ”Liikettä lihoihin ja lihaksiin” juontaa keruutyöntekijöiden työnkuvasta. Heidän pääasiallisena tehtävänä on laittaa kirjaimellisesti liikettä valmiiksi pakattuihin lihoihin ja valmisruokiin linjastossa, mahdollisimman tarkasti ja nopeasti. Samalla liikettä saavat myös omat lihakset. Nopeuden ja tarkkuuden lisäksi tarvitaan hyvää peruskuntoa, jotta pysytään hyvässä urakkatahdissa. Omasta niin fyysisestä kuin psyykkisestä kunnosta huolehtiminen on tärkeää, jotta pystyy omalta osalta vastaamaan keruutyölle asetettuihin tavoitteisiin ja vaatimuksiin.

7 Projektin tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda uusi liikunnallinen urakkatyön toimintamalli Atria logistiikan keruutyöntekijöille. Malli toteutettiin elpymisliikeoppaan avulla, joka tehtiin niin työ- kuin kotikäyttöön. Sen tarkoituksena oli lisätä tietämystä mahdollisuuksista lisätä lihaksia palauttavaa liikettä urakkatyön oheen. Opas pyrki selvittämään miten ja millaisia liikkeitä oheisliikuntana olisi hyvä toteuttaa. Käytössä oppaan tavoitteena oli edistää keruutyöntekijöiden urakkatyön oheista elpymisliikuntaa sekä työhyvinvointia.

Urakkatyön oheisliikunnan avulla oli tarkoitus parantaa työkykyä ja työssä jaksamista. Lisäksi sillä pyrittiin auttamaan työntekijöitä löytämään uudenlaista tapaa tuoda liikettä niin työpäivään kuin sen ulkopuolelle. Elpymisliikeoppaan liikkeet ovat selkeitä ja käytännönläheisiä ja ne suunniteltiin toimimaan niin töissä kuin vapaa-ajalla. Työpisteillä oppaiden tarkoituksena oli hiljalleen luoda uudenlaisia liikuntakäytäntöjä työn oheen. Tuotaessa opas myös vapaa-ajan käyttöön saivat työntekijät mahdollisuuden kokeilla liikkeitä rauhassa ja ottaa niitä käyttöönsä tarpeen mukaan. Lisäksi tarkoituksena oli tukea yleisesti liikunnan harrastamista niin töissä kuin vapaa-ajalla.

Tavoitteena oli tehdä riittävän kattava ja yksinkertainen opas, jossa on jokaiselle työntekijälle jotakin. Erityishuomiota kiinnitettiin siihen, että oppaan liikkeet on kohdennettu logistiikan keruutyöstä aiheutuviin toistuviin liikeratoihin ja kehon elvyttämiseen niistä. Ulkoisesti oppaalla tavoiteltiin sitä, että työntekijän on helppo samaistua oppaan kuvien työntekijöihin ja työympäristöön. Liikkeet kuvattiin oikeassa työympäristössä, jotta ne olisi mahdollisimman helppo siirtää oppaasta oman työtoiminnan oheen. Tavoitteena oli madaltaa työntekijän kynnystä aloittaa elpymisliikunnan toteuttaminen.

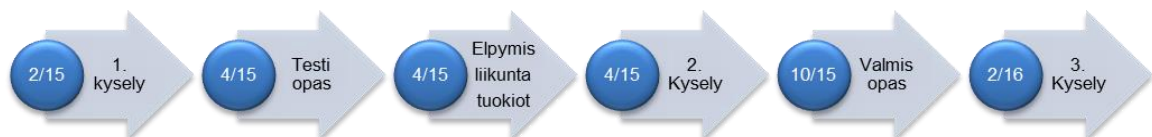
Organisaation näkökulmasta tavoitteena oli näkemysten ja asenteiden muuttaminen eli ymmärryksen hakeminen sille, että urakan oheisliikunnan toteuttaminen edesauttaa hyviä urakkatuloksia. Tarkoituksena oli saada esimiehet ja työterveyshuolto mukaan tukemaan ajatusta urakkatyön oheisliikunnasta sekä edesauttaa sen alkamista ja kehittymistä tulevaisuudessa. Tavoitteena oli myös koko työyhteisön motivointi ja innostaminen yleisen työhyvinvoinnin parantamiseen päivittäisen työpaikkaliikunnan avulla.

8 Projektin vaiheet

8.1 Alkukartoitus

Ajatus uuden toimintamallin toteuttamisesta syntyi hiljalleen kolmen vuoden Atria logistiikan keruussa työskentelyn aikana. Siinä ajassa ehti näkemään ja tuntemaan työn pitkäaikaisvaikutuksia sekä seurauksia, mikäli kehonhuolto jäi vähemmälle tai työ kuormitti muutoin fyysisesti. Erilaiset ratkaisumallit hakivat muotoaan ja keväällä 2015 pystyttiin erittelemään, miten ajatusta lähdettäisiin kehittämään eteenpäin elpymisliikeoppaan avulla.

Alustavat keskustelut projektin aloittamiseen käytiin tammikuussa 2015 Atria logistiikan johdon kanssa. Sovittiin, että projekti toteutetaan yhteistyössä Atria työterveyden työfysioterapeutti Marja Mäkisen kanssa. Hänen ammattitaidollaan ja asiantuntevuudellaan saatiin projektille tarvittavaa luotettavuutta, tarpeenmukaisuutta sekä tärkeää taustatukea. Opinnäytetyön vaiheittainen eteneminen on havainnollistettu kuvassa kuusi.



Kuva 6. Projektin vaiheet.

8.1.1 Kyselyn tarkoitus ja toteuttaminen

Elpymisliikeoppaan suunnittelu käynnistettiin ensimmäisellä kyselyllä. Kyselylomakkeet jaettiin kaikille töissä olleille logistiikan keruutyöntekijöille 25.2.2015. Heillä oli pari päivää aikaa kysymysten läpikäymiseen ja niiden pohtimiseen. Palautus tapahtui nimettömästi niin, että kaikki saivat turvallisesti kertoa omista henkilökohtaisista toiveista ja tarpeista. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa työntekijöiden yleisimpiä kehon kipupisteitä ja asentoja, jotka edesauttavat kolotusten syntyä. Samalla kysely toimi pohjana elpymisliikeoppaan suunnittelulle. Lisäksi sillä haettiin tietoa, minkälaiselle työpaikkaliikunnalle olisi eniten tarvetta ja mihin väliin se tulisi sijoittaa. Pohdittavaksi tuli myös se, miten saataisiin tasapainoon työ ja elpymisliikunta niin, ettei se häiritsisi urakatyön toteutumista. Kyselyn avulla saatiin listattua ne kehonosat, joissa työntekijät kokivat eniten kiputiloja sekä työliikkeet ja asennot, joista aiheutui suurin määrä rasituksia. Ensimmäisen kyselyn pohjalta luotiin projektin tavoitteet, joihin oppaan avulla oli tarkoitus yltää.

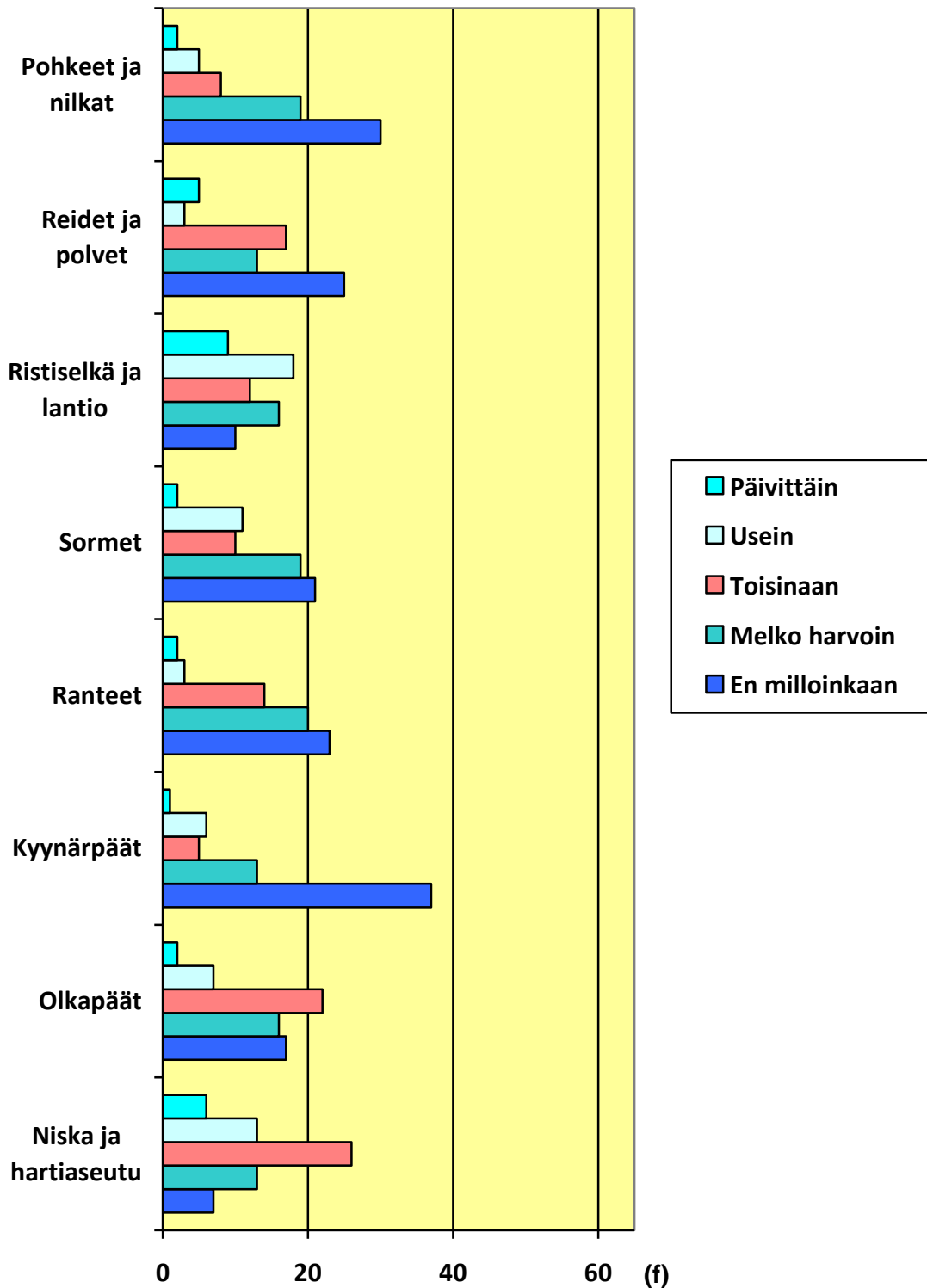
8.1.2 Alkukartoituksen tulokset

Ensimmäinen kyselylomake (liite 1) jaettiin 79 logistiikan keruutyöntekijälle, joista 65 palautti lomakkeen. Palautusprosentti oli 82 %. Siihen vastanneista 35 oli naisia ja 30 miehiä. Kyselyn tulokset on esitetty alla. Kuviot on suhteutettu kyselyyn vastanneiden määrään.

Kyselyyn vastanneista työntekijöistä yksi oli alle 20-vuotias, 26 oli 20–29-vuotiaita, 14 oli 30–39-vuotiaita, 13 oli 40–49-vuotiaita ja 11 oli yli 50-vuotiaita. Kaikista vastanneista neljä henkilöä oli ollut Atrialla töissä alle vuoden verran, 14 henkilöä 1-4 vuotta, 11 henkilöä 5-9 vuotta, 13 henkilöä 10–14 vuotta ja 23 henkilöä yli 15 vuotta.

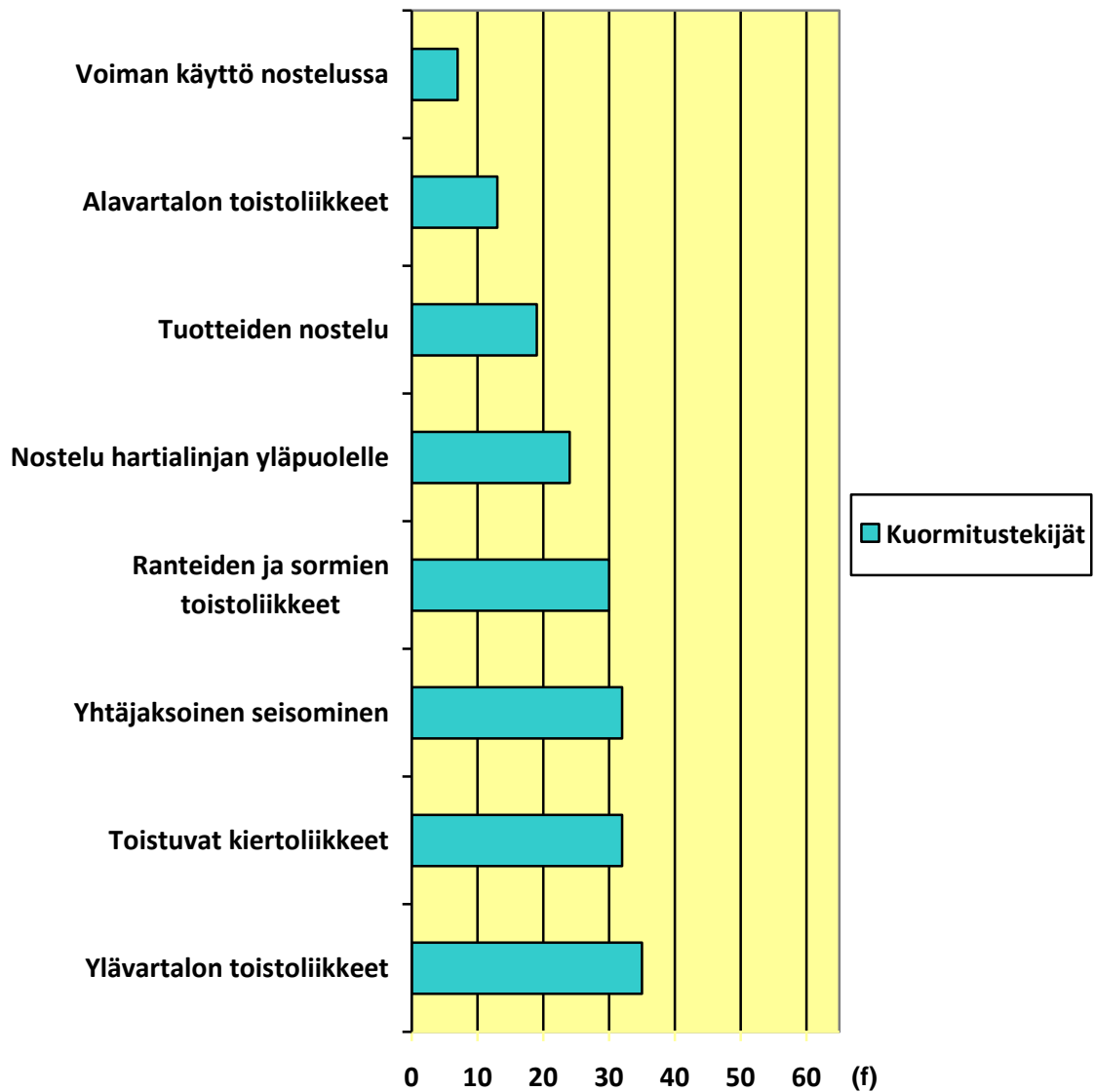
Taukoliikuntaa työpäivän aikana toteutti kahdeksan henkilöä kahdella, tai useammalla tauolla, 16 henkilöä yhdellä tauolla ja 40 henkilöä ei toteuttanut sitä ollenkaan. Vapaa-ajan liikuntaa toteutti 14 henkilöä yli neljä kertaa viikossa, 36 henkilöä kahdesta kolmeen kertaan viikossa ja 15 henkilöä kerran viikossa, tai harvemmin.

Kuviossa seitsemän on havainnollistettu, missä kehonosissa työntekijät tunsivat eniten kipuilua työpäivän aikana. Eniten kipuilua tapahtui ristiselän ja lantion alueella sekä niska- ja hartiaseudulla. Vähiten kipuilua tuntui kyynärpäissä sekä pohkeissa ja nilkoissa. Muutoin kipuilua tapahtui tasaisesti ympäri kehoa yksilöstä riippuen.



Kuvio 7. Työntekijöiden kokemat kiputilat työpäivän aikana (n=65)

Kuviossa kahdeksan on havainnollistettu keruutyöstä aiheutuvia kuormittavia tekijöitä. Eniten kuormitusta työntekijöille aiheutui ylävartalon toistoliikkeistä, toistuvista vartalon kiertoilikkeistä sekä yhtäjaksoisesta seisomisesta työpäivän aikana. Vähiten kuormitusta koitui voimankäytöstä nostelussa, alavartalon toistoliikkeistä sekä yleisesti tuotteiden nostelusta.



Kuvio 8. Työn kuormittavat tekijät (n=65)

Suurin osa työntekijöistä koki, että elpymisliikuntaa tarvittaisiin tauoille. Kyselyyn vastanneista 28 oli sitä mieltä, että tauoilla pitäisi ehdottomasti liikkua ja 28 mielestä elpymisliikuntaa voisi toteuttaa jonkin verran. Neljä työntekijää koki, ettei tarvinnut elpymisliikuntaa tauoille ja neljä ei osannut sanoa mielipidettään vastaukseen.

Rasitusvammoja oli ollut viimeisen vuoden aikana 21 kyselyyn vastanneista työntekijöistä. Vastanneista 43 ei ollut ollut rasitusperäisiä vammoja viimeisen vuoden aikana. Eniten vammoja oli käsiin ja selkään liittyvissä rasitustiloissa. Eriteltynä näitä oli erityisesti ran-teissa ja jännetupissa sekä alaselässä. Lisäksi rasituksia löytyi yläselästä, kyynärpäistä, polvista, nilkoista, sekä sormista.

Työntekijöistä 48 ajatteli elpymisliikunnasta olevan ehdottomasti apua työstä aiheutuvien rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä. Vastanneista 15 mietti, että siitä voisi olla apua jon-kin verran. Yhden mielestä siitä ei ollut ollenkaan apua ja yksi ei osannut kertoa mielipi-dettään.

Työntekijöiden omia ideoita ja toiveita tulevaa opasta ja elpymisliikuntaa ajatellen:

”Oppaan tulisi olla selkeä ja se ei saa olla monisivuinen pumaska, jota kukaan ei ehdi / viitsi selata.”

”Pitäisi ensin saada elpymisliikuntatauot. Kahvilla ja 20 min ruokatauolla pitää mielestäni saada syödä, ja juoda kahvinsa rauhassa, ettei niihin tarvitsisi yhdistää elpymisliikuntaa.”

”Olkapää ja lanteet tuntuvat olevan kovilla, hyvänä kolmosena ehkä lonkat. Näin nuorena ei vielä ongelmia ole, joten vanhoista työntekijöistä ja heidän vaivoistaan tulisi ottaa mallia ja ennaltaehkäistä.”

”Siinä pitäisi olla logistiikan työvaatetukseen sopivia selkeitä, kuvalla varustettuja käsivar-si-, niska-/olkapää-, polvielpymisliikkeitä. Selän suoristamisesta päivän aikana, muistutus (Ryhti).”

”Hartiat, selkä, ranteet, niska... oikeastaan kaikki kehonosat, koska työ on toistotyötä.”

”En osaa sanoa. Itse liikun vapaa-ajalla.”

”Selkä tuntuu prakaavan usein, joten selkää tukevaa liikuntaa.”

”Yksinkertainen opas, työn ohessa (esim. tavaraa odotellessa) tehtäviä helppoja venytyk-siä / keppijumppaa. Yläselän ja hartioiden jumeihin vaikuttavia liikkeitä, myös tennis- ja golf-kyynärpäät voisi jotenkin huomioida.”

Kokonaisuutena työntekijät toivoivat yksinkertaista koko kehon kattavaa elpymisliikeopasta. Pyyntönä oli, että opas sisältäisi kuvalliset ja selkeät ohjeet joihin on helppo samaistua. Erityistä huomiota toivottiin kiinnitettävän selkään, olkapäihin, niskaan, ranteisiin ja polviin.

8.2 Oppaan työstäminen

Toisena käynnistettiin suunnitteluvaihe, johon sisältyi liikkeiden läpikäyminen, pohdinta oppaan pituudesta sekä sen ulkomuodosta. Liikkeitä tutkittiin monipuolisesti kirja-, dvd-, ja internet-lähteistä. Samalla hyödynnettiin aikaisempaa, jo olemassa olevaa liikunta-alan kokemuspohjaa. Liikkeitä pohdittiin niin teoriassa kuin käytännössä kohdeympäristössä Atrian logistiikan keruutiloissa, käyttökelpoisten ja toimivien liikkeiden löytämiseksi. Pohjana toimivat ensimmäisen kyselylomakkeen sekä haastatteluiden tulokset.

8.2.1 Viisi pientä haastattelua

Laajemman kartoituksen tekemiseksi pidettiin ensimmäisen kyselyn jälkeen viisi haastattelua. Niihin osallistui nimettöminä viisi eri-ikäistä, tasaisesti molempia sukupuolia edustavaa logistiikan keruutyöntekijää. Haastattelut toteutettiin aikavälillä 20.–25.2.2015. Ne antoivat syvempää tietämystä työn vaikutuksista, kuten kuormittavuudesta, työnkuvan muuttumisesta vuosien varrella sekä mahdollisista kehitysideoista opasta varten.

8.2.2 Elpymisliikuntatuokiot

Oppaan tullessa valmiiksi ensimmäiseen muotoonsa, pidettiin sen pohjalta 9.4.2015 lyhyet, noin puolentunnin mittaiset elpymisliikuntatuokiot. Ne järjestettiin kaikille kolmelle vuorolle erikseen, aamuvuoron lopussa, iltavuoron alussa sekä yövuoron alussa Atria logistiikan keruutiloissa. Liikuntatuokiossa käytiin läpi oppaan liikkeitä, niiden perusteita sekä oikeita toteuttamistapoja. Lisäksi kerrottiin tarkemmin, miksi opasta ollaan keruutyöntekijöille tekemässä ja mikä sen tarkoitus on. Samalla liikuntatuokiot toimivat ryhmänhengen nostattajina sekä energian tuojina.

Liikuntatuokioissa testattiin uutta mahdollista elpymisliikuntavälinettä, kuminauhaa. Ennenkään keruutiloissa oli kepit, joilla voi jumppailla työpisteillä. Kuminauhaidea tuli eräältä haastateltavista. Todettaessa toimiviksi oheisliikuntavälineiksi, niitä olisi mahdollista hankkia työpisteille ja suunnitella varsinaiseen oppaaseen myös nauhoilla tehtäviä liikkeitä.

8.2.3 Palautekyselyn toteutus ja tulokset

Palautekysely (liite 2) pidettiin 22.4.2015 Atria logistiikan keruutyöntekijöistä kootulle 20 henkilön testiryhmälle. Heillä oli pari viikkoa aikaa testata oppaan ensiversiota, josta työstettiin lopulta varsinainen elpymisliikeopas. Kysely koski oppaan käytettävyyttä, selkeyttä, toimivuutta sekä parannusehdotuksia.

Testiryhmään osallistuneista 12 oli naisia ja 8 miehiä. Heidät valittiin sen mukaan, kuka halusi osallistua oppaan testaamiseen ja kehittämiseen. Kahdenkymmenen henkilön testiryhmä kerättiin niiden työntekijöiden joukosta, jotka olivat jo ehtineet tutustua oppaaseen, pystyivät arvioimaan sitä kyselyn muodossa sekä antamaan mahdollisia kehitysehdotuksia. Testiryhmään osallistuneista työntekijöistä viisi oli 20–29-vuotiaita, neljä oli 30–39 vuotiaita, kahdeksan oli 40–49-vuotiaita ja kolme yli 50-vuotiaita. Kyselylomakkeiden jakamisen jälkeen ryhmäläisillä oli pari päivää aikaa miettiä tarkemmin opasta, sen ulkoasua ja ohjeistuksia ennen lomakkeiden palautusta.

Kysymykset oli asetettu arvioitaviksi asteikolle ehdottomasti – jonkin verran – ei ollenkaan. Kyselyyn vastanneista kaikki kokivat oppaan ulkoasun ehdottoman selkeäksi sekä liikkeiden ohjeistukset ehdottoman ymmärrettäviksi. Liikevalikoima oli kaikkien mielestä riittävän monipuolinen. Kyselyyn vastanneista 17 koki löytäneensä itselleen ehdottomasti toteutettavia liikkeitä. Kolme arveli niitä löytyneen jonkin verran.

Työntekijöiden kehitysideoita testioppaasta sekä kokemuksia ja kommentteja:

”Liikkeet alaselälle hyviä! Tulee tarpeeseen. ...Hyvä että jumppaohjeita tekee sellainen henkilö joka tuntee työn. Ja on tehnyt sitä itse jo monta kesää.”

”Kepin kanssa 'soutuliikkeestä' tuli heti suosikki. Mukava /tarpeellinen saada hyvät oppaat. ...esim. myös kuvina vaihtumaan työpaikan ”mainostaululle” (tv).”

”Oppaan tekijä oli paneutunut opinnäytetyöhön todella vankalla kokemuksella; laajasti. Ottaen huomioon koko ropan. Sain paljon vinkkejä myös omaan vapaa-aikaani; miten venytellä, työuraa kun on vielä jäljellä.”

”Hyvä ja selkeä opas, joka tulee todellakin tarpeeseen!”

”Hyvä kun on useampia liikevaihtoehtoja. ...Ohjeita voi hyödyntää myös kotona työpäivän jälkeen!”

”Liikkeitä oli ainakin paljon. Jos niistä ei löydä itselle sopivia niin kumma on...”

”Opas oli selkeä ja siitä löytää varmasti jokainen mieleisensä ’liikkeen’ jolla helpottaa ’ongelmakohtia’ kropassaan. On täysin itsestä kiinni haluaako tehdä itsensä eteen mitään. Itse löysin monia mieleisiä liikkeitä ja aikaa niiden tekemiseen.”

”Mä oon niin tietämätön tällaisista asioista. Niin mun mielestä tää oli aivan loistava, ettei oo mitään kehittävää sanottavaa.”

”Elpymisliikeopas on meidän työssä ehdottoman tärkeä, kiitos siitä.”

”Tee sellainen ’videosarja’ pyörimään alakerran tv-ruutuihin. Ja ylöskin. Nähtynä jää mieleen.”

”Hyvät ja selkeät ohjeet. Mukava tehdä töitä ku välillä vähä venyttelöö.”

Testiryhmä koki elpymisliikeoppaan tarpeelliseksi urakkatyön oheisliikunnan lisäämiseksi. Se koettiin riittävän monipuoliseksi ja selkeäksi, mutta monen liikkeen kohdalla riitti vielä pohdittavaa ja kehitettävää. Työntekijöiltä tuli hyviä ja konkreettisia kehitysehdotuksia esimerkiksi joistain ohjeistuksista ja tarkoituksista sekä niiden epäselvyyksistä. Monet kokivat oppaasta olevan hyötyä myös vapaa-ajalla, joten pohdittiin miten opas saataisiin jaettua kaikille työntekijöille myös kotikäyttöön. Jokainen löysi itselleen soveltuvia liikkeitä tehtäväksi työn oheen kehon palauttamiseksi ja elvyttämiseksi työn rasituksista.

9 Elpymisliikeopas

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi 51-sivuinen värillinen elpymisliikeopas, josta tehtiin kaksi eri muotoa, kirjallinen fyysinen opas työpisteille ja pdf. versiona tallennettu sähköinen opas työntekijöiden vapaa-ajan käyttöön (Liite 4.). Kirjallisia oppaita teetettiin 55 kappaletta, jolloin ne saatiin lähes joka työpisteelle sekä taukokuoneisiin. Oppaan kuvissa malleina toimivat logistiikan opiskelijatyöntekijät työvaatetuksessa. Kuvat otettiin logistiikan keruuti-loissa, jotta työympäristö on aito ja helposti samaistuttava. Samalla työntekijä näkee konkreettisesti missä ja miten liikkeitä voi työpisteillä toteuttaa.

Oppaan alkuun lisättiin lyhyt informaatio elpymisliikunnasta, oppaassa käytetyistä liikkeistä sekä niiden oikeasta toteutustavasta. Oppaasta tehtiin hyvin monipuolinen ja jopa laaja, koska eri kehonosat kipeytyivät eri henkilöillä ja toiveita tuli koko kehoa koskien. Jokaista kehonosaa kohden otettiin mukaan pari kolme liikettä, yhteensä 52 eri liikekehittelyä. Sisällysluettelo suunniteltiin tarkkaan, koska siitä näkee, millä sivulla minkäkin kehonosan liikkeet ovat. Tarkoituksena oli, että työntekijä voi oman tilanteen ja tarpeiden mukaan valita itselleen tehtäväksi sopivat liikkeet.

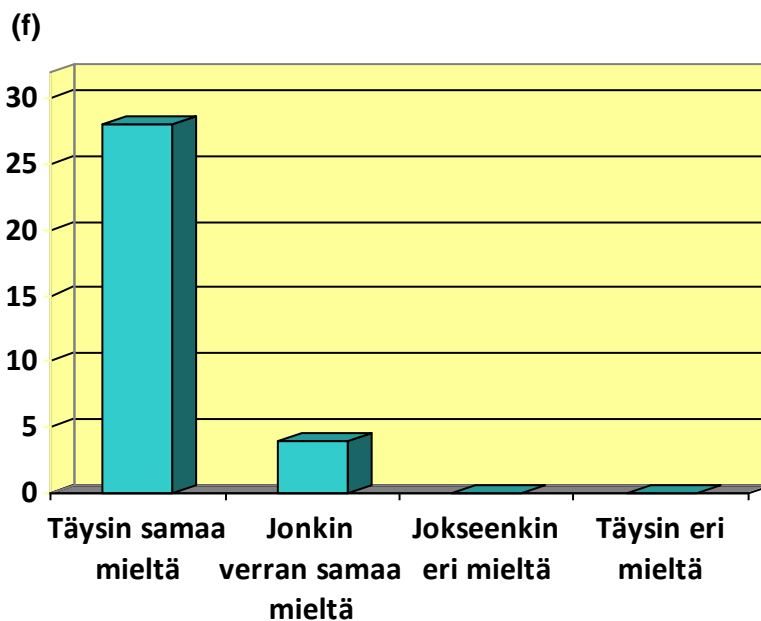
Elpymisliikeopas suunniteltiin niin, että se sisältää sekä kuvalliset että sanalliset ohjeet eri liikkeiden toteutukseen. Kuvat otettiin näyttämään liikeradan eteneminen joko kaksi- tai kolmivaiheisesti liikkeen aloituksesta loppuasentoon. Sanallisesti ohjeet kirjoitettiin kertomaan liikkeen aloitusasennon, oikean ja puhtaan suoritustavan, vaikutettavan kehonosan sekä liikkeen keston. Yhdessä kuvat ja tekstit muodostivat mahdollisimman selkeät ja toimivat ohjeistukset elpymisliikkeiden toteuttamiselle. Oppaan lopputarkistuksen teki Atrian työterveyden fysioterapeutti Marja Mäkinen. Tällä tavoin varmistettiin, että liikkeet ovat sopivia, oikein ohjeistettuja sekä turvallisia toteuttaa.

Oppaan liikkeet noudattivat dynaamisen venyttelyn sekä aktiivisen kohdevenyttelyn periaatteita. Ne suunniteltiin vastaliikkeiksi logistiikan keruun työliikkeille. Liikkeitä tehtiin toteutettaviksi omalla keholla sekä kepin ja kuminauhan avustuksella. Oppaiden myötä työpisteille hankittiin kuminauhat, jotta kaikki oppaan liikkeet oli mahdollista työn ohessa toteuttaa. Oppaat toimivat ensikäden ohjeistuksena urakan oheisliikunnassa.

10 Loppuarviointi

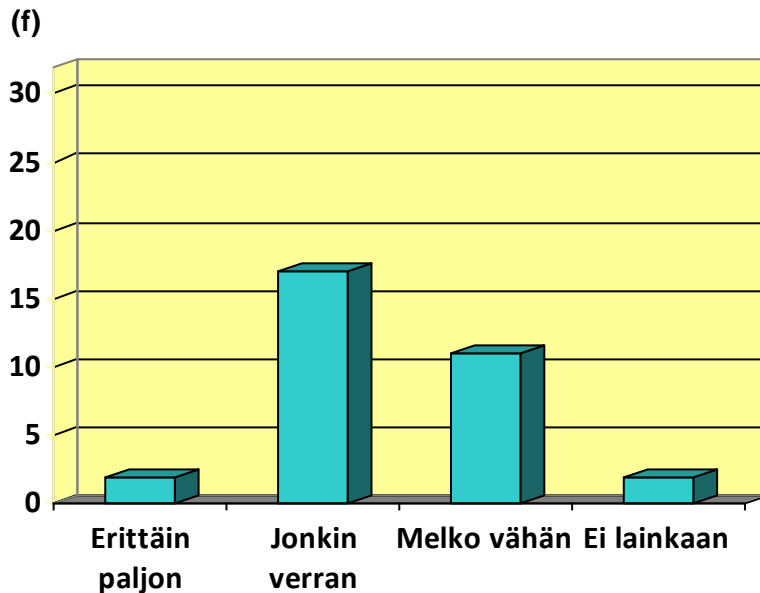
Loppukysely (liite 3) pidettiin 15.2.2016 kaikille paikalla olleille Atria logistiikan keruutyöntekijöille. Kyselylomakkeen sai 64 keruutyöntekijää, joista 32 vastasi ja palautti lomakkeen. Kysely jaettiin henkilökohtaisesti jokaiselle työntekijälle. Samalla kerrattiin liikkeiden toimintaa ja perusteita oppaiden tuomiselle keruutyöpisteille. Kyselyllä toteutettiin mielipidemittaus elpymisliikeopasta koskien neliportaisella asteikolla. Lisäksi se käsitti vapaiden kysymyksien osiot koskien oppaan tuomia hyötyjä itselle ja mahdollisia kehitysehdotuksia. Tulokset on havainnollistettu alla olevissa kuvioissa.

Kyselyyn vastanneista työntekijöistä reilusti yli puolet piti opasta ulkoisesti erittäin selkeänä. Tähän arviointiin kuuluivat niin kuvalliset kuin sanalliset ohjeet, oppaan yleinen luettavuus sekä käytetyt värit ja fontit. Myös muutama hajonta mielipiteissä löytyi. Kaikki eivät olleet yksimielisiä siitä, että ymmärsivät heti kaikkien liikkeiden ja kuvien tarkoituksen ja toteuttamisen. Kokonaisuutena opas koettiin silti ulkoisilta seikoiltaan hyvin toimivaksi. (Kuvio 9)



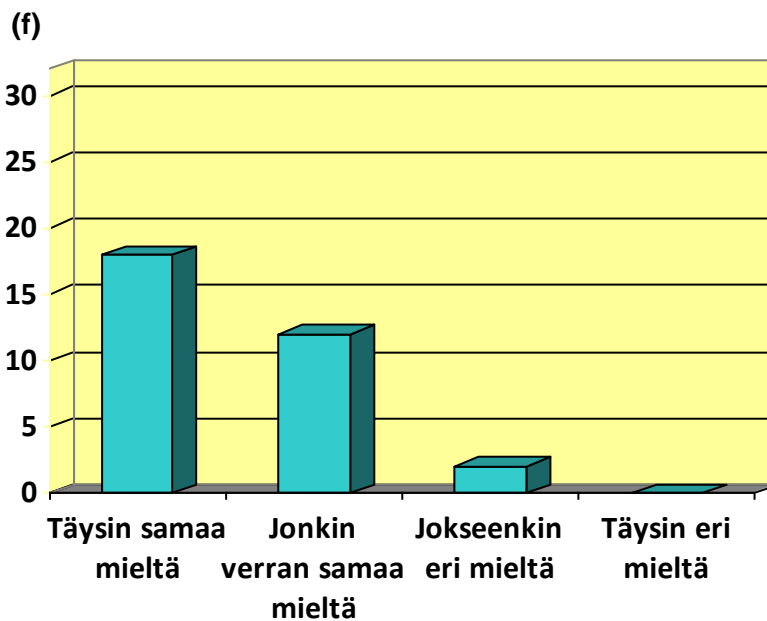
Kuvio 9. Keruutyöntekijöiden mielipiteet oppaan ulkoasun selkeydestä (n=32)

Puolet kyselyyn vastanneista työntekijöistä oli ehtinyt kokeilla oppaan ohjeistuksia urakan ohessa tehtävään liikuntaan jonkin verran neljän kuukauden testiaikana. Säännöllisempään käyttöön opas oli tullut parille henkilölle ja reilulla kymmenellä käyttö oli aika vähäistä. Pari työntekijää ei ollut toistaiseksi käyttänyt opasta. (Kuvio 10)



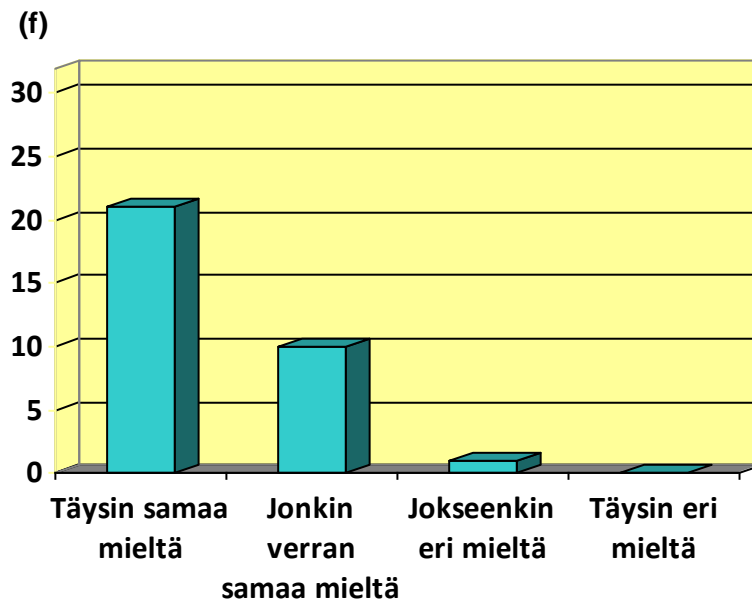
Kuvio 10. Oppaan käyttömäärä urakan ohessa tehtävään liikuntaan (n=32)

Opas koettiin kyselyssä yleisesti ottaen varsin tarpeelliseksi. Yli puolet vastanneista oli asiasta täysin samaa mieltä, hieman alle puolet jokseenkin samaa mieltä ja pari työntekijää ei kokenut opasta kovin tarpeelliseksi. (Kuvio 11)



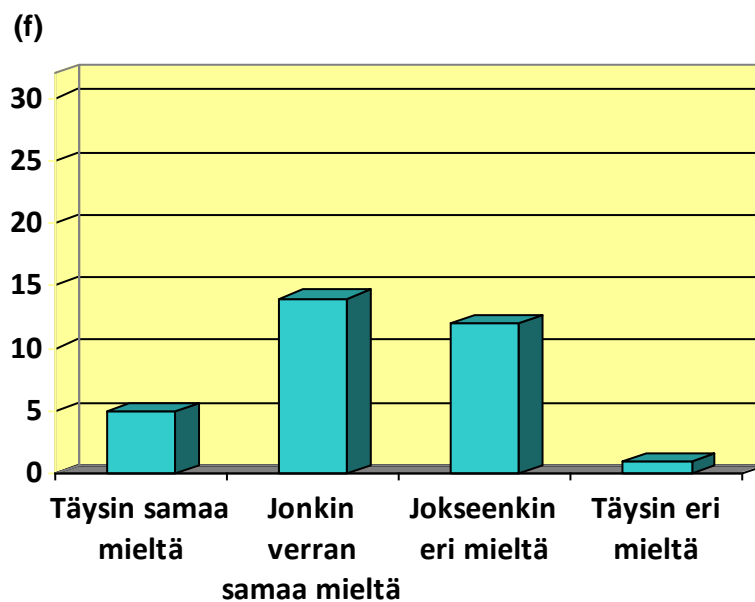
Kuvio 11. Oppaan kokeminen tarpeelliseksi (n=32)

Oppaan liikkeitä koettiin pääsääntöisesti helposti toteutettaviksi. Yli puolet vastanneista piti liikkeitä ja niiden toteutusta helppoina. Kymmenen mielestä joitain liikkeitä oli helpompi toteuttaa kuin toisia ja yksi koki liikkeitä haastavammiksi. (Kuvio 12)



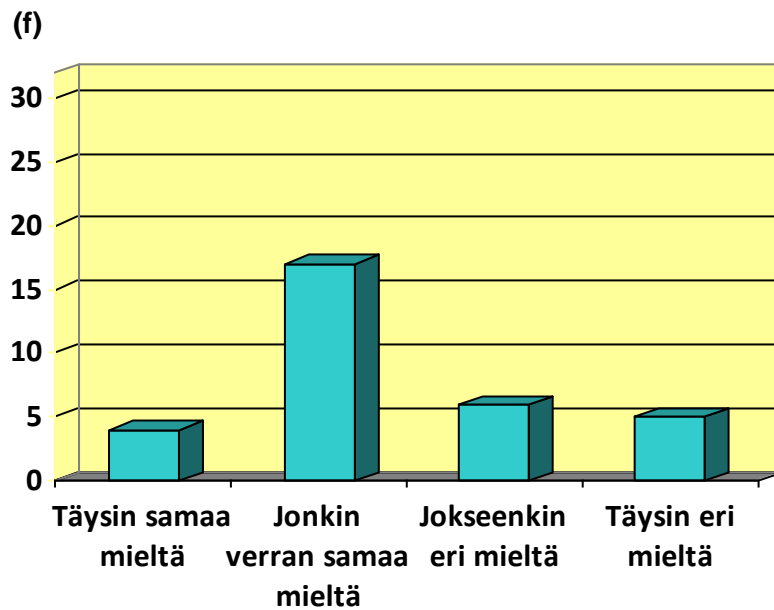
Kuvio 12. Mielipiteet oppaan liikkeiden helposta toteutettavuudesta (n=32)

Kyselyyn vastanneista viisi oli löytänyt itselleen uusia liikunnallisia rutiineja työpäiviinsä. Neljälletoista oli muodostunut joitain uusia rutiineja, kahdelletoista hyvin vähän ja yksi vastanneista ei ollut toistaiseksi saanut uusia liikuntavirikkeitä työpäiviinsä. (Kuvio 13)



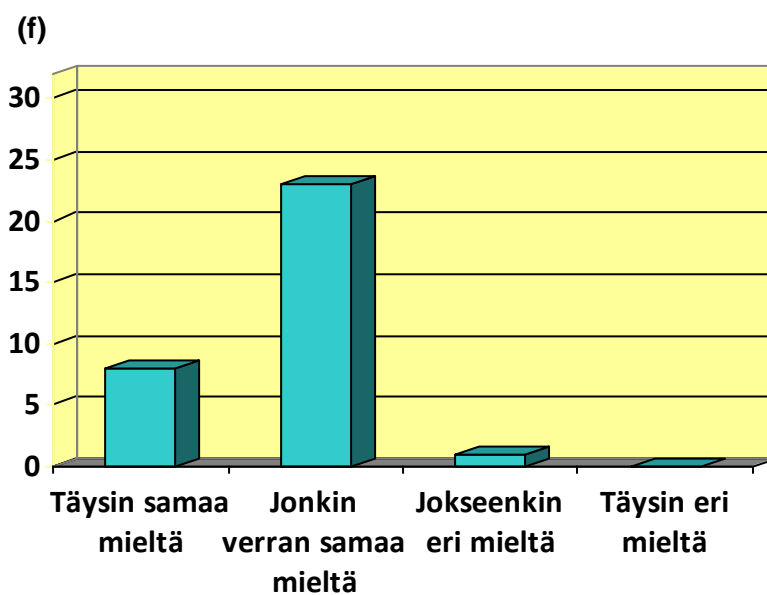
Kuvio 13. Mielipiteet oppaan tuomien uusien liikunnallisten rutiinien muodostumisesta työpäivään (n=32)

Alle puolet kyselyyn vastanneista arveli oppaasta olevan hyötyä myös vapaa-ajalla. Neljä työntekijää vastasi hyötывänsä oppaasta paljon vapaa-aikana ja kymmenen arveli tarvitsevänsä opasta hyvin vähäisesti tai ei ollenkaan. (Kuvio 14)



Kuvio 14. Mielipiteet oppaan hyödyistä myös muuna kuin työaikana (n=32)

Kaikki kyselyyn vastanneista ajattelivat käyttävänsä opasta tulevaisuudessa urakan oheisliikuntaan, osa enemmän ja osa vähemmän. Reilusti yli puolet arveli käyttävänsä sitä jonkin verran työn ohessa, kahdeksan ajatteli sille löytyvän hyvin paljon käyttöä ja yksi arveli käytön olevan tulevaisuudessa kohtuullisen vähäistä. (Kuvio 15)



Kuvio 15. Mielipiteet oppaan käytöstä tulevaisuudessa urakan oheisliikuntaan (n=32)

Työntekijöiden kokemuksia elpymisliikeoppaasta sekä sen vaikutuksia itseen tai omaan työskentelyyn:

”Hartiat saa liikkuvuutta. Niskakivut väheni.”

”Tulee aktiiviseen käyttöön minulle vähän myöhemmin, varmasti.”

”Hartiat eivät ole olleet yhtä jumissa.”

”Olkapäät ovat vetreämmässä kunnossa.”

”Olisi vielä enemmänkin vaikutuksia jos hoksaisin heti ottaa ohjeet eteen, kun tulee sopivaa aikaa jumppaamiseen.”

”Muutama liike jäänyt käyttöön, joita voi tehdä ilman apuvälineitä.”

”Melko vähän, sillä urheilen päivittäin.”

”Silloin tällöin urakan ohessa tulee tehtyä joitain liikkeitä työn ohessa.”

”Työpäivän jälkeen ei ole enää niin jumissa kuin ennen, eli lihakset pysyy vetreämpinä.”

”Kotona venyttelen nykyään. Aiemmin en.”

”Käsien/ranteiden kivut lieventyneet! Keppijumppaliikkeet selälle on vähentänyt päivän aikana tapahtuvaa väsähtämistä (löysä ryhti).”

”Lapaluiden ojentaminen silloin tällöin. Vastavenytykset. ☺”

”Oppinut uusia liikkeitä, jotka ovat helppoja toteuttaa. Kotonakin tullut enemmän venytettyä.”

”Jos on enemmän vaivaa jossain lihasryhmässä, tulen käyttämään opasta ”jumeihin”.”

”Niskakivut helpottanut.”

”Positiivinen vaikutus.”

Työntekijät kokivat saaneensa konkreettista hyötyä hartioiden liikkuvuuden parantamiseen, niskakipujen vähenemiseen, olkapäiden vetreytymiseen, kotona venyttelyyn sekä käsien ja ranteiden kiputilojen alentamiseen. Lisäksi oppaan tuoma liikunta sai aikaan positiivista mieltä.

Työntekijöiden kehitysehdotuksia oppaaseen ja elpymisliikuntaan liittyen:

”Oppaat voisi myös sijoittaa kartsauspöytienkin läheisyyteen. Siellä ei tule tehtyä elpymisliikuntaa ja sinne voisi myös sijoittaa pari keppiä ja kuminauhoja.”

”Atria voisi hommata venytysnauhoja ja vaihtaa kovettuneet uusiin muutaman kuukauden välein.”

”Opas on paras mahdollinen, selkeä, hyvin kuvitettu. Miksi muuttaa täydellistä teosta. ☺”

”Yhteinen jumppa ennen työn alkua. Toimii kerran raksatyömaillakin isoissa firmoissa!”

Työntekijöiltä tuli muutamia kehitysideoita tulevaa ajatellen. He toivat esille tärkeitä seikkoja, joilla pystytään entisestään parantamaan yleistä työhyvinvointia ja työssä viihtymistä. Oppaat ja liikuntavälineet oli sijoitettu suhteellisen tasaisesti työpisteille, mutta yksi työpiste kaipasi vielä lisäiltävää. Yhteinen liikuntahetki olisi monen työntekijän mielestä mukava ennen työn alkamista.

11 Pohdinta

Elpymisliikeopas koettiin hyvin selkeäksi ja tarpeelliseksi Atria logistiikan keruuosastolla. Puolet työntekijöistä (n=32) otti oppaan käyttöönsä pian sen valmistumisen jälkeen. Heistä suurin osa toteutti testausaikana jonkin verran urakkatyön oheisliikuntaa ja arveli elpymisliikkeiden käytön kasvavan tulevaisuudessa. Opas koettiin hyödylliseksi myös vapaa-ajan liikunnan toteuttamisessa. Työntekijät huomasivat elpymisliikkeiden tuomia konkreettisia hyötyjä testausaikana; kehon kiputilojen vähenemistä, ylävartalon liikkuvuuden lisääntymistä sekä lihasten vetreytymistä. Uusi liikunnallinen toimintamalli otettiin vastaan sopivalla mielenkiinnolla ja innokkuudella. Samalla mukaan mahtui myös aavistus epäilevyyttä, mikä kasvatti motivaatiota luoda jotain tarpeenmukaista ja kestäväää. Toimintamalli käsitti totuttujen työtapojen muutoksen ja siksi se otettiin käyttöön vaihe kerrallaan. Työntekijät olivat projektin alusta saakka mukana kehittämässä elpymisliikeopasta. Näin muodostui työyhteisön näköinen ja heidän tarpeisiinsa sopiva opas uuden toimintamallin toteuttamiseen.

11.1 Projektin kulku

Alussa työn tavoitteena oli luoda kattavampi taukoliikuntaopas jo olemassa olevien ohjeiden rinnalle. Projektin ensimmäinen vaihe sujui odotetusti ja ensimmäinen kyselylomake antoi kattavat vastaukset ja odotukset opasta koskien. Tulosten saamisen jälkeen projektin tavoite muuttui, sillä vastausten perusteella tarvetta löytyi taukoliikuntaa enemmän urakkatyön oheisliikunnalle. Varsinaisen taukoliikunnan toteuttaminen nopeatempoisessa tehdastyössä on haastavaa, sillä sen toteuttamiseen ei ole ylimääräistä aikaa. Lyhyiden taukojen aikana on hyvä hieman levätä ja nauttia ravitseva välipala, jotta pysyy hyvässä urakkatahdissa läpi työpäivän ja jaksaa niin fyysisesti kuin henkisesti. Liikunnan lisääminen koettiin silti tärkeäksi, sillä fyysisestä toistotyöstä aiheutuu yksipuolista kuormitusta, joka aiheuttaa herkästi kireyttä lihaksiin. Siksi tuli löytää keino päästä purkamaan lihaksiin kertyneitä jännitystiloja jo työpäivän aikana.

Taukojen sijaan alettiin pohtia tarkemmin liikunnan sijoittamista urakkatyön oheen. Sitä toteutettaisiin niin lyhyissä pätkissä, ettei se häiritsisi urakkaa. Tällöin ei tarvittaisi erillisiä urakkamäärytyksiä urakkatyön keskeyttävän liikunnan vuoksi ja työntekijä saisi tarvitsemaansa elpymisliikettä työpäiväänsä. Lisäksi se auttaisi työntekijää pitämään kehon mahdollisimman toimintakykyisenä ja virkeänä koko päivän. Tästä päädyttiin kehittämään urakkatyön oheista elpymisliikuntaa, jolla pystyttäisiin elvyttämään ja palauttamaan lihaksia jo työpäivän aikana.

Ensimmäinen kysely jaettiin henkilökohtaisesti kaikille logistiikan keruutyöntekijöille. Henkilökohtainen jakaminen valittiin jotta saatiin samalla selvittää kyselyn ja opinnäytetyön tarkoitusta työntekijöille, ja jotta palautusprosentti olisi mahdollisimman suuri. Tämä toimi, sillä 85 % työntekijöistä (n=65) vastasi kyselyyn. Vastanneista henkilöstä naisia oli 35 ja miehiä 30, eli vastauksiin saatiin tasainen otanta kaikista logistiikan keruutyöntekijöistä. Vastaukset kattoivat monipuolisesti sekä miesten että naisten näkökulmia eri kysymyksiin. Kun tuloksia analysoitiin tarkemmin, naisten ja miesten keskinäiset vastaukset lomakkeissa eivät juuri eronneet toisistaan. Oli hyvä, että kyselyyn vastasivat kaikenikäiset työntekijät. Vähemmän aikaa Atria logistiikan keruussa olleet työntekijät tiesivät työn aloittamiseen liittyvistä vaivoista, kun taas jo pidempään Atrialla olleet osasivat ajatella myös pidemmällä aikavälillä syntyneitä ongelmia sekä niihin kohdistuvia kehitysideoita. Tämä monipuolista ajattelutapaa eri liikekehittelyiden suunnitteluvaiheessa.

Yli puolet työntekijöistä vastasi kyselyyn, ettei toteuta taukoliikuntaa ollenkaan. Tulos antoi aihetta pohtia, miten asiaa voisi parantaa. Liikunnalliset ihmiset erottuivat joukosta ja oli selkeästi nähtävissä, että vapaa-ajan liikunnallinen aktiivisuus ja taukoliikunnan määrä korreloivat keskenään. Vapaa-ajallaan paljon liikkuvat toteuttivat päivän aikana keskimääräistä enemmän myös elvyttävää taukoliikuntaa. Jotkut eivät kokeneet kaipaavansa työn oheista liikuntaa urakatyössä tehtävien liikkeiden lisäksi. Silti elpymisliikunnan toteuttaminen työn ohessa palauttaisi ja elvyttäisi kehoa ja voisi vaikuttaa positiivisesti urakkatuloksiin. Jotkut kokivat omaavansa tarpeeksi hyvän peruskunnon ja huoltavansa itseään vapaalla riittävästi pystymällä niillä kompensoimaan työstä aiheutuvia kuormituksia.

Liikunta itsessään on avain hyvään työkykyyn ja yleiseen positiiviseen olotilaan. Se vahvistaa lihaksia ja luita, jänteitä ja kudoksia sekä ennaltaehkäisee ja hidastaa kehon vanhenemis- ja rappeutumisprosesseja. Lisäksi sillä on aineenvaihduntaa parantava sekä ylipainoa ehkäisevä vaikutus. Energinen työntekijä jaksaa huolehtia itsestään ja jaksamisestaan sekä huomioida niin asiakkaat kuin muut työyhteisön jäsenet. (Aalto 2006 o, 19.) Vapaa-ajan liikuntaa harrasti yli puolet vastanneista noin kolme kertaa viikossa, mikä on hyvä keskimääräinen ja yleisten liikuntasuosituksen mukainen viikkoliikuntamäärä. Se kompensoi työajalla tehtävän liikunnan vähäisyyttä. Alle yleisten liikuntasuosituksen liikkuvien joukko oli silti myös kohtuullisen suuri. Erityisesti harvemmin liikkuville voisi olla apua elvyttävistä urakan oheisliikkeistä, jotta kehon jännitystiloihin tulisi vastaliikettä jo työaikana. Sopiva työn tauottaminen myös ennaltaehkäisisi kehoon syntyviä rasisuhteita. Liikkeiden tullessa tutummiksi olisi ne helpompi siirtää myös vapaa-ajalla toteutettaviksi ja löytää myös muita itselle sopivia liikuntamuotoja.

Kipuulia koettiin kyselyn mukaan työntekijästä riippuen tasaisesti ympäri kehoa joten pyrittiin siihen, että oppaasta löytyi täsmäliikkeitä koskien kaikkia kehonosia. Huomiota tuli kiinnittää kehoa kuormittaviin työliikkeisiin siten, että elpymisliikkeet toimisivat jonkinlaisina vastaliikkeinä niille. Samoin tuli miettiä, miten oppaan aktiivisilla venytyksillä ja liikeradoilla pystyttäisiin mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti purkamaan kehon toistotyöstä aiheutuvia lihasten jännitystiloja ja samalla elvyttämään verenkiertoa. Liikkeitä suunniteltiin tehtäviksi oman kehon lisäksi kepillä ja kuminauhalla, jotta saatiin luotua riittävän monipuolisia liikeratoja. Kyselyn tulosten avulla saatiin kohdennettua liikkeitä työryhmälle sopiviksi.

Ensimmäisen kyselyn pohjalta onnistuttiin tekemään toimiva tarvekartoitus sekä luomaan siihen sopiva ratkaisumalli. Projektin aikataulutukseen olisi tullut kiinnittää tarkempaa huomiota, sillä siinä ei lopulta pysytty. Se suunniteltiin liian tiukaksi, jolloin asioiden kanssa alussa hieman hätäiltiin. Elpymisliikuntatuokioiden onnistuivat vielä aikataulutuksen mukaisesti ja ne toimivat hyvinä ryhmähengen nostattajina sekä yhtenä vaiheena oppaan tuomisessa sisälle työyhteisöön. Uusien liikkeiden testaus onnistui hyvin ja osittain jo siinä vaiheessa nähtiin, mitkä niistä olivat toimivia ja mitkä eivät. Elpymisliikeopas alkoi löytää muotonsa sekä venytystekniikat joihin liikkeet pohjautuivat. Liikuntatuokioissa oli käytössä vielä staattisia venytyksiä, mutta siinä vaiheessa ymmärrettiin, että ne eivät toimisi keruutyön ohessa, koska olivat liian pitkiä. Tarvittiin aktiivisempaa liikkuvuusharjoittelua.

Liikkeiden tarkentuessa ja oppaan ensiversion valmistuttua testiryhmä (n=20) pääsi kokeilemaan, miten ne käytännössä toimivat. Suurin osa oli kokeneita työntekijöitä, joten he tiesivät omia heikkouksiaan ja vahvuuksiaan työn teossa ja mitkä lihasryhmät tarvitsisivat lisäpalautusta ja elvyttämistä työn oheen. Aikataulutuksen ollessa tiukka testiaika jäi turhan lyhyeksi, mutta tehokkaalla toiminnalla työntekijät onnistuivat silti hyvin arvioimaan liikkeitä. Suurin osa liikkeistä koettiin hyvin toimiviksi palautekyselyssä, mutta myös kehitettävää löytyi niin liikkeiden ohjeistuksissa kuin tarpeellisuuden pohdinnassa.

Tässä vaiheessa alettiin ymmärtää, että oppaan korjaamiseen ja valmiiksi saamiseen tulisi menemään vielä jonkin verran aikaa. Siksi projektin aikataulutusta muutettiin muutamasta kuukaudesta reiluun vuoteen. Näin iso muutos teki alkuun haastavaksi projektin eri vaiheiden tarkastelun. Piti luoda uudelleen pohjasuunnitelma ja miettiä tarkemmin, miten seuraavat vaiheet tulisivat etenemään. Aikataulumuutokset olivat haastavia myös työyhteisölle, sillä tiedottamisen ollessa epävarmaa, laski se hetkeksi projektin uskottavuutta. Isommat projektin sisäiset vaihtelut lisäsivät myös haastetta uuden toimintamallin esittelyssä ja työyhteisöön tuomisessa. Ensivaiheiden jälkeen projekti saatiin kulkemaan suhteellisen jouhevasti ja joustavuutta löytyi niin projektin toteuttajilta kuin yhteistyötahoilta. Hyvä suunnittelu on puoli työtä ja nyt se osa jäi hieman vaillinaiseksi projektin kulun alku-

peräisessä suunnitelmassa. Sitä tuki kuitenkin taito toteuttaa asioita käytännössä, jolla suunnittelun puutteita saatiin riittävästi kompensoitua ja vietyä projekti loppuun saakka yhtenä kokonaisuutena.

Tuleva opas keskitettiin lopulta urakka- eli keruutyön ohessa tehtävään liikuntaan, sillä sille oli perusteltu paikkansa. Urakkapätkät ovat noin parin tunnin luokkaa ja noin tunnin välein olisi hyvä pitää pieni elvyttävä tauko, mieluiten liikunnan ja venyttelyn merkeissä. Elpymisliikeoppaan ohjeistukset toimivat hieman eri periaatteella kuin perinteinen taukoliikunta ja toivat liikunnan osaksi työhetkiä eikä pelkästään taukoja. Tauot eivät ole pitkiä, joten monesti niiden pienet lepo hetket tulevat tarpeeseen. Siksi on hyvä, että liike siirrettiin liikkeen oheen, eli parannettiin liikkeellä itsellään toisen liikkeen tuomia rasituksia.

Hyvin tärkeässä osassa projektin onnistumisen kannalta olivat Atria logistiikan työjohdon sekä työterveyshuollon työfysioterapeutin sitoutuminen siihen. Projektin läpivieminen oli hyvä aloittaa ylemmiltä tahoilta, sillä näin luotiin uskottava pohja uudelle toimintamallille. Johdon ja työfysioterapeutin mukana olo loivat lisäksi uskallusta ja motivaatiota työyhteisölle kokeilla jotain aivan uutta. Haastetta loi se, että tämänkaltaista urakkatyön toimintamallia tehdasympäristössä ei aikaisemmin ollut kokeiltu vielä missään päin maailmaa. Siksi aikaisempaa tutkimustietoa ei ollut olemassa ja jouduttiin ottamaan hyppy tuntemattomaan. Tiedossa oli silti, että yleisesti ottaen liikunnan lisäämisellä työpäivään on tutkitusti useimmiten positiivinen vaikutus niin yksittäiseen työntekijään kuin koko työyhteisöön. Siihen ja muuhun samankaltaiseen tutkimustietoon pohjaten päätettiin kokeilla uudenlaista tapaa lisätä liikuntaa urakkatyön oheen tehdastyypissä työympäristössä.

Alkuun oli hieman haasteellista, kun liikkeet olivat työntekijöille uusia, eikä ollut totuttu katkaisemaan urakkaa kesken, elpymisliikkeiden toteuttamista varten. Liikkeiden tullessa tutuiksi opasta ei enää tarvittu muuhun käyttöön kuin varmistukseen oikeasta suoritustekniikasta. Tällöin liikkeet alkoivat luonnistua kuin itsestään, kun osattiin kuunnella oman kehon tarpeita ja käyttää niihin soveltuvaa elpymisliikuntaa. Moni huomioi myös sen tärkeän seikan, ettei urakkatyön oheisliikunnan toteuttaminen ole urakkatuloksesta pois. Päinvastoin, lyhyet alle minuutista pariin minuuttiin kestävät elvyttävät pätkät virkistivät mieltä ja kehoa ja saivat aikaan lisäenergiaa, jolla oli positiivinen vaikutus työtehoon. Parhaimmillaan ne kasvattivat henkilökohtaista tulosta, mikä on urakkatyötä tehtäessä tärkeä seikka puhuttaessa tulosvastikkeisesta työtavasta. Lisäksi joillain työntekijöillä liikkeet vähensivät kehon kiputiloja ja lihaskireyksiä.

Projektia toteutettiin tiiviissä tahdissa helmikuusta 2015 huhtikuun loppuun saakka ja laitettiin kiireisen kesäsesongin ajaksi jäihin. Tämä oli hyvä päätös, sillä uusi liikunnallinen

toimintamalli oli helpompi tuoda sisälle työyhteisöön sesonkiajan ulkopuolella, jolloin sille ehdittiin antaa huomiota ja keskittyä sen tuomiin uusiin mahdollisuuksiin monipuolistaa omaa työnkuva. Samalla oli jo nähtävissä, että työntekijät muistivat sen olemassa olon ja jäivät miettimään ja pohtimaan muutamaksi kuukaudeksi olisiko oppaista todellista hyötyä oman työ- ja toimintakyvyn tukemisessa. Totuttuja ajatusmalleja oli onnistuttu jo jonkin verran muuttamaan ja oli nähtävissä varovaista kokeilua ja harjoittelua työn ohessa tehtävään liikuntaan. Kesä toimi omatoimisen terveydenedistämistoiminnan aikana, johon opas antoi jo joitain työkaluja ja edesauttoi sen mahdollistamista.

Elpymisliikeopas valmistui loppusyksystä 2015 ja tuotiin sisään työyhteisöön lähes jokaiselle työpisteelle fyysisenä kirjallisena oppaana. Työntekijöillä oli myös mahdollisuus saada se kotikäyttöön sähköisenä pdf.versiona. Oppaat tulivat lopulta työyhteisöön aika nopeasti. Alkusyksystä oli tarkoituksena pitää uudet elpymisliikuntatuokiot, jotka olisivat valmistelleet oppaiden tulemistä työpisteille. Niiden pitämiselle ei kuitenkaan löydetty sopivaa väliä. Nyt oppaat tulivat hieman liian nopeasti eikä niiden toimintaidea ollut vielä kaikille täysin selvä. Uutta toimintamallia selvennettiin vielä hieman myöhemmin oppaiden tulemisen jälkeen. Valmiiksi liikunnallisille ihmisille opas tuli nopeammin käyttöön sillä heillä oli jo olemassa olevaa tietotaitoa elpymisliikkeiden sijoittamisessa uuteen toimintaympäristöön. Monella oli kokemusta venyttelystä entuudestaan ja eri liikuntaharrastusten tuoma siirtovaikutus auttoi liikunnan sijoittamista myös työn oheen.

Kokonaisuutena projektin suunnittelu eteni osista kokonaisuuteen tekniikalla aina mieltien edellisessä vaiheessa miten seuraava vaihe tulisi etenemään. Tällä tavoin oli haastavaa monitoroida projektin aikana eri vaiheita ja seurata oliko projekti etenemässä haluttuun suuntaan vai ei. Myös tarvittavia muutoksia oli tällöin haastavampi nähdä ja toteuttaa. Kyseisessä projektissa pelasti paljon tehokas ja nopea toiminta niin suunnittelussa, toteutuksessa kuin työntekijöiden aloitteellisessa toiminnassa läpi projektin. Yhteistyö oli kaikesta huolimatta onnistunutta eri tahojen kanssa ja kohderyhmä säilytti suurimmaksi osaksi mielenkiintonsa eläen projektin mukana.

11.2 Opas uuden toimintamallin välineenä

Elpymisliikeopas koettiin hyvin selkeäksi ja toimivaksi ehjäksi kokonaisuudeksi. Se sisälsi kaikki tarvittavat osiot urakkatyön oheisliikunnan suorittamiseksi. Venyttelytekniikoiksi valikoituivat lopulta dynaaminen venyttely sekä aktiivinen kohdevenyttely. Kuten Kukkonen (2011, d, 86) toteaa, aktiivisen kohdevenyttelyn tehokkuus on juuri venytettävien lihasten rentouttamisessa, jolloin liikkuvuus parantuu merkittävästi ja vammojen riskit pienenevät huomattavasti. Alkuun pohdittiin pelkästään aktiivisen kohdevenyttelyn käyttöä, mutta to-

dettiin, ettei kaikkia liikkeitä voinut suorittaa työpisteillä täysin rennoilla lihaksilla, kuten tekniikassa pitäisi. Siksi osa liikkeistä otettiin mukaan dynaamisen venyttelyn periaatteilla, eli muutoin samoilla kuin aktiivisen kohdevenyttelyn, mutta lihaksen ei tarvitse sitä venytettäessä olla täysin rennossa tilassa.

Keruutyö altistaa rasitusvammoille, mikäli kehonhuolto on jäänyt vähemmälle huomiolle. Kukkonen mukaan aktiivisella kohdevenyttelyllä pystytään vaikuttamaan alkavien rasitusvammojen hoitoon ja ehkäisyyn sekä kudoksiin muodostuvien kiinnikkeiden syntyyn ja ennaltaehkäisyyn. Ensin toteutetaan venyttelyitä varovaisemmalla liikkeellä ja vähitellen kasvatetaan niiden liikelaaajuutta. Lihaksille ja nivelille on hyvä antaa liikettä ja toimintaa, jotta saadaan verenkierto vilkastumaan, kudoksille happea ja kuona-aineet poistumaan kehosta. (Kukkonen 2011 e, 92–93, 103.) Tehtäessä työtä, joka rasittaa lihaksia melko yksipuolisesti, olisi tärkeää toteuttaa sen rinnalla säännöllistä aktiivista kohdevenyttelyä. Näin saataisiin poistettua lihaksiin syntyneitä kireyksiä ja korjattua niiden epätasapainoja.

Oppaaseen valikoitui liikkeitä tehtäviksi omalla keholla, kepillä sekä uudella välineellä, kuminauhalla. Sillä tehtävät liikkeet olivat hyviä ja tehokkaita, joten päätettiin, että nauhat ovat tulleet jäädäkseen. Ne tulivat käyttöön lähes jokaiselle työpisteelle. Ongelmaksi kuitenkin muodostui niiden kumimateriaalin jäykistyminen hiljalleen kylmissä olosuhteissa. Toimiakseen jatkossa niitä pitäisi säännöllisin väliajoin, noin puolen vuoden välein, vaihtaa uusiin, jotta niiden elastisuus säilyisi eikä elpymisliikkeiden toteutettavuus kärsisi. Tämä on myös taloudellinen kysymys, joten kuminauhojen säilyminen elpymisliikuntavälineenä jää tulevaisuuden pohdintoihin.

Kuviin, joilla havainnollistettiin oppaan liikekehittelyitä, valittiin opiskelijatyöntekijöitä, jotta kuvausten aikataulutukset sujuivat mahdollisimman jouhevasti. Kuvat koettiin hyvin samaistuttaviksi aidon toimintaympäristönsä ansiosta. Työntekijöitä kuvattiin oikeilla työpisteillä työvaatetuksessa. Liikkeiden suorittaminen koettiin helpommaksi, kun nähtiin missä kohdin liikkeitä voisi toteuttaa, missä keppiä mahtui pyörittelemään ja mihin kuminauhan sai kiinnitettyä. Samalla kuvat kertoivat jo pääpiirteittäin ohjeet, joten heille jotka eivät jaksaneet keskittyä ohjeistuksiin sen tarkemmin, kuvat avasivat liikkeitä jo kohtuullisen hyvin.

Kirjalliset ohjeistukset koettiin loogisiksi ja selkeiksi niiden edetessä tietyssä järjestyksessä joka kuvassa. Jotkin ohjeistuksista sisälsivät lisäksi soveltavia ohjeita liikkeiden suorittamiseksi. Fontti oli joillekin heikkonäköisille hieman pientä, mutta he saivat kaipaamaansa infon oppaan pdf. versiosta, josta he pystyivät tekstiä suurentamaan ja vapaa-ajallaan paremmin perehtymään liikkeiden oikeisiin suoritustekniikoihin. Pienempään fonttiin päätettiin, jotta oppaasta saatiin näppärän kokoinen. Liian isokokoinen opas olisi ollut hanka-

la käyttää työpisteillä. Oppaan ohjeistusten pääpaino on selkeästi värillisissä kuvissa ja niistä on liikkeiden toteutus pääpiirteittäin ymmärrettävissä myös ilman tekstejä.

Loppukyselyllä helmikuussa 2016 haluttiin tiedustella, miten hyvin opas on löytänyt paikansa työyhteisössä ja miten toimivaksi se on käytännössä koettu. Kysely pidettiin neljän kuukauden testiajan jälkeen. Sen palautti puolet vastanneista (n=32), mikä voi selittyä sillä, että kaikki eivät olleet vielä ehtineet opasta testata tai ottaa käyttöön, eivätkä siksi halunneet kyselyyn vastata. Oppaan lähtökohtaselvitys toteutettiin kattavasti koko logistiikan keruutyöyhteisölle, mutta itse oppaan valmistuttua sen arvioiminen jäi verrattain pienen ryhmän käsiin. Reilun kolmenkymmenen ihmisen mielipiteet oppaasta ei riitä tekemään siitä luotettavaa tutkimusta, mutta se on hyvin suuntaa antava. Opas perustuu monelta osin mielipideseikkoihin, kuten ulkoasuun, kuviin ja esitystapaan ja tällaisista asioista jokaisella saa olla oma mielipide.

Oppaan tehtävänä oli tuottaa iloa ja liikkuvuutta koko Atria logistiikan keruutyöyhteisölle. Se toteutui heidän osalta, jotka oppaan olivat saaneet tähän mennessä otettua käyttöön. Yhteiset liikuntahetket oppaan parissa sai lähes kaikki työntekijät liikkeelle ja yhdessä tekemisestä pidettiin paljon. Välillä käytäviltä kuului huikkauksia milloin seuraavan kerran jumppaillaan, tai mitä piti tehdä saadakseen selän jumeja auki. Yksi toisensa jälkeen uskaltautui hieman enemmän kokeilemaan oppaan toimivuutta itselleen. Pääasia on, että luotiin mahdollisuus toteuttaa keruutyön ohessa liikuntaa, mikäli kokee sitä tarvitsevansa. Työntekijät tuntuivat kokevan erityisen tärkeäksi, että oppaan toteutti joku omista työntekijöistä. Tällöin he pystyivät luottamaan siihen, että oppaan tekijä tiesi, mitä keruutyö käytännössä on ja mihin kehonosiin se erityisesti vaikuttaa.

Työn kehittämistä tulee avustaa ja toteuttaa sellaisen, joka ymmärtää kokonaisvaltaisemmin työhyvinvoinnin lähtökohtia, kuvailee Mäkitalo. Kehittämisen mahdollistaja auttaa tarjoamalla työkaluja ja asiantuntemusta, mutta ei ensisijaisesti toimi ongelmatilanteiden ratkaisijana tai tarjoa valmiita vastauksia. Tarkoituksena on enemmän olla tukena ratkaisuja tehtäessä ja vastausten etsinnässä. Todelliset tekijät ja toteuttajat löytyvät työyhteisön sisäältä, jotka omalla kokeilullaan luovat pohjan asioiden käyttöönottamiselle. (Mäkitalo ym. 2008 d, 29.)

Elpymisliikeopas oli uuden toimintamallin kehittämisen työkalu. Työntekijöiden tuli itse löytää mallin tuomia hyötyjä, jotta se tulisi vakituisempaan ja laajempaan käyttöön. Toimintamallilla luotiin työntekoon pieniä elvyttäviä mikrotaukoja työn oheisliikunnan merkeissä. Näiden taukojen tehtävänä oli toimia kehon ja mielen virkistäjinä, jotta työntekijä saisi parhaan potentiaalinsa käyttöön ja näin ollen tehostettua työntekoaan. Pienistä lii-

kuntatauoista on hyötyä niin työntekijälle kuin työnantajalle. Hyvän työ- ja toimintakyvyn omaava työntekijä on yksi tärkeimmistä yrityksen voimavaroista. Samalla yksilön hyvinvointi lisää koko työyhteisön yleistä työhyvinvointia.

Uuden toimintamallin myötä jokainen työntekijä voi halutessaan kehittää itselleen sopivat rutiinit urakkatyön oheisliikuntaan. Elpymisliikeopas toimii esimerkkinä, mutta liikkeitä on olemassa enemmän ja jokaisella on oma lisänsä tuotavana oppaan oheen. Vaatii uskallusta ja energiaa aloittaa, mutta alkuun päästyä on helpompi jatkaa ja kehittää toimintaa edelleen. Erityisesti silloin, jos kokee elpymisliikkeet tarpeellisiksi ja hyödyllisiksi oman työtoiminnan oheen.

11.3 Tulevaisuuden hyötyjä ja haasteita

Atria logistiikan keruutyö sisältää jo valmiiksi paljon omalta keholta vaativia fyysisiä tekijöitä. Vuorotyöhön tottumaton voi kokea sen alkuun haasteena omalle keholle. Sisäisen kellon löytyminen ottaa aikansa ja tämä voi näkyä esimerkiksi omassa jaksamisessa sekä työn tuloksissa. Keho kuitenkin tottuu ja sopeutuu kohtuullisen nopeasti. Omat toimet, esimerkiksi hyvä ravinto, riittävä lepo ja elvyttävä liikunta ovat tässä avainasemassa.

Haastetta antaa myös urakkatyön nopeatahtisuus. Nopeus kasvaa kokemuksen myötä. Työliikkeet siirtyvät ajan myötä tuhansien toistojen jälkeen lihasmuistiin ja työ automatisoituu siltä osin suurimmaksi osaksi. Työ ei silti pysy täysin samanlaisena, sillä uusia eri tavoin kerättäviä tuotteita tulee kaiken aikaa ja työntekijän tulee sopeutua näihin muutoksiin omassa toiminnassaan. Työstä seuraa paljon toistoja, jotka kuormittavat kehoa. Mikäli työasennot ovat kunnossa, toistotyön ei pitäisi vaikuttaa kehoon sitä hajottavasti. Silti toistot itsessään kuormittavat lihaksia ja tästä syystä olisi hyvä tarjota keholle palauttavia vastaliikkeitä aina, kun mahdollista.

Erityisesti yövuorot ovat monelle tavallista kuormittavampia. Kehon toiminnot hidastuvat ja rauhoittuvat öisin luonnostaan. Lisättäessä tähän kylmässä työskentelyn (keruutiloissa noin 4 °C), joka jäähdyttää lihaksia ja hidastaa niiden toimintaa sekä kehon palautumista, on tärkeää tukea omia kehon toimintoja elvyttävillä liikkeillä. Ne tuottavat energiaa ja virkistävät ja lämmittävät mieltä sekä lihaksia niin yöllä kuin päivällä. Toisille haastetta luovat aamuvuorot, mikäli uni on jäänyt liian lyhyeksi. Myös tällöin keho kaipaa muuta kuin jatkuvaa ja kuormittavaa toistoliikettä. Aamuisin keho on valmiiksi hieman jäykempi ja toistotyö kylmässä lisää entisestään lihasten kireyksiä. Silloin on tärkeää jo työpäivän aikana helpottaa ja vapauttaa kehoon kertyneitä jännitystiloja.

Elpymisliikeoppaan venytyksistä on hyötyä myös vapaa-ajalla. Niitä voi toteuttaa työstä, tai urheilusuorituksesta palautumiseen, tai lämmittelyyn. Lisäksi niillä on hyvä elvyttää päivän aikana lihaksiin kertyneitä jännityksiä ja kireyksiä. Keho rasittuu ja kuormittuu päivän aikana eri toimista ja aktiviteeteista tai niiden puuttumisesta johtuen. Kukkosen mukaan aktiivinen kohdevenyttely on sen pumpppaavan liikkeen ansiosta omiaan parantamaan aineenvaihduntaa ja veren- sekä imunesteiden kiertoa lihaksiin ja kudoksiin. Siihen kuuluu myös aktiivinen liikkeiden toistojen mukainen syvähengitys, joka parantaa kehon hapen saantia sekä edesauttaa palamistuotteiden poistumista elimistöstä ja lieventää lihasten kiputiloja. Kohdevenyttely parantaa lihasten suorituskykyä eikä väsytä niitä. Kunnollinen liikeratojen avaaminen auttaa ennaltaehkäisemään mahdollisia venähdyksiä, tai revähdyksiä. (Kukkonen 2011 f, 11–12.)

Oppaan liikkeistä on hyötyä niin liikunnallisille kuin ei-liikunnallisille ihmisille. Niihin ei tarvita erityistä osaamista etukäteen, tai notkeutta ja venyvyyttä, sillä ne muokkaantuvat kehon luonnollisten liikeratojen mukaan tehtäviksi. Venytysliikettä viedään pieneksi hetkeksi lähelle omaa kipurajaa, mutta ei aivan sinne saakka. Näin ollen venytys toteutetaan omaa kehoa kuunnellen. Säännöllinen tekeminen lisää liikkuvuutta ja venytysliikeratojen laajuutta. Staattinen venyttely on voinut jättää joidenkin mieleen ikäviä muistoja pitkistä ja kivuliaista venytystuokioista. Dynaamisella venyttelyllä ja aktiivisella kohdevenyttelyllä tällaista ei pääse syntymään, koska yksittäiset venytykset ovat hyvin lyhytaikaisia. Niiden pumpppaava luonne myös lämmittää ja virkistää kehoa samanaikaisesti, mikä lisää tämänkaltaisten venyttelyiden mielekkyyttä.

Kehoa elvyttävän liikunnan lisääminen työn oheen hyödyttää koko työyhteisöä. Työntekijät saavat tarvitsemaansa palauttavaa liikuntaa ollakseen energisempiä, tehokkaampia sekä positiivisempia niin töissä kuin vapaa-aikana. Fogelholmin (ym.) mukaan työhyvinvoinnin lisäämiseen tarvitaan sitoutuvuutta koko työyhteisöltä ja se on monipuolista kehittämistyötä. Samaten tarvitaan eri alojen asiantuntijoita, jotta mahdollistetaan terveyttä edistävä toiminta. (Fogelholm ym. 2007 i, 13.) Liikuntaneuvonta on haasteellista, sillä se herättää paljon eri tunnetiloja. Jokaisella työntekijällä on entuudestaan jokin käsitys liikunnasta ja se vaikuttaa osaltaan uusien liikuntakäytäntöjen mielekkyyteen. Siksi on hyvä, että liikunnalliset käytännöt ovat vapaaehtoisia ja niitä voi kukin halutessaan tai tarvitessaan toteuttaa.

Voi mennä kuukausia tai vuosia ennen kuin joku löytää elpymisliikeoppaan omakseen. Siksi on tärkeää, että ohjeistuksia on saatavilla, koska keho muokkaantuu ajan kanssa ja koskaan ei tiedä milloin elpymisliikunnan käyttö tulee itselle ajankohtaiseksi. Jo pienet elpymisliikehetket urakkatyön lomassa voivat toimia yhteishenkeä nostattavina ja ryhmää

yhdistävinä tekijöinä. Samalla, kun pyörittelee keppiä muutaman kerran ympäri ja näkee, että vieruskaveri jumppailee myös, tulee olo mukaan kuulumisesta sekä yhdessä tekemisestä. Tällä voi olla positiivisia vaikutuksia niin yksilön kuin ryhmän mielialaan sekä sen jäsenten väliseen yhteistyöhön. Aallon mukaan liikunnalla on hyvä vaikutus suorituskyvyn ylläpitoon ja työkuormituksen vähenemiseen. Näin energiaa jää työssä jaksamiseen ja siitä palautumiseen, omasta niin henkisestä kuin fyysisestä kunnosta huolehtimiseen sekä työkaverien huomioonottamiseen. (Aalto 2006 p, 19.)

Tulevaisuudessa haasteena on toimintamallin jatkuminen varsinaisen projektin päätyttyä. Mikäli johtotaso ja työterveyshuolto sekä keruutyöntekijät kokevat liikunnallisen mallin toimivaksi tavaksi toteuttaa urakkatyötä on todennäköisempää, että yhä useampi alkaa sitä jatkossa toteuttaa. Tähän vaikuttaa myös pitkälti se, miten paljon hyötynäkökulmia uudesta toimintamallista arvellaan olevan vanhaan verraten. Tällä hetkellä tutkimustuloksena ovat lähinnä työntekijöiden omat mielipiteet sekä projektin toteuttajan hypoteesit siitä, miten kyseistä toimintamallia varten suunnitellun urakkatyön oheisliikunnan tulisi vaikuttaa positiivisesti sekä kehoon että mieleen. Lisätietoja varten, esimerkiksi siitä onko urakan oheisliikunnalla vaikutusta rasitusvammoihin tai sairauspoissaoloihin, tulisi tehdä pitkántähtäimen tutkimussuunnitelmia. Niillä voitaisiin tarkemmin seurata uuden toimintamallin vaikutuksia työntekijöihin ja koko Atria logistiikan keruutyöyhteisöön.

11.4 Kehitysideoita

Konseptina urakan oheisliikuntaa voisi toteuttaa samankaltaisissa työympäristöissä. Sen toimintaperiaatteet ovat hyvin yleistettävissä ja muokattavissa eri työnkuvien mukaan. Jokaiselle työpaikalle tulisi suunnitella kohdennetut venytysliikkeet työstä aiheutuvien kuormittavien liikkeiden vastapainoksi. Erityisesti tehdastyön tyyppisissä ympäristöissä työpäivän aikainen työpaikkaliikunta jää usein liian vähäiselle huomiolle. Sille ei löydetä sopivaa taukoa, ohjaajaa tai suorituspaikkaa. Elvyttävät lyhytkestoiset aktiiviset venyttelyt on helppo sijoittaa työn oheen eikä sen suurempia järjestelyjä tarvita. Tämä tosin vaatii työntekijän omaehtoisen aktiivisuuden, sillä kukaan ei ole ohjaamassa tai näyttämässä liikkeitä. Hyvä koulutus oheisliikuntaan olisi seuraava vaihe tarvekartoituksen ja sopivien liikkeiden löytymisen jälkeen. Hyvä opas toimii opettajana sen jälkeen, kun ei ole mahdollista saada itse henkilöä paikalle jokaiseen liikuntahetkeen.

Tulevaisuudessa voisi toteuttaa pitkän tähtäimen seurannan, jolla katsottaisiin elpymisliikoppaan toimivuutta käytännössä sekä tarkempia vaikutuksia työntekijöihin. Mitä mahdollisia vaikutuksia sillä on esimerkiksi rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä, sairauspoissaoloissa ja niiden mahdollisessa vähenemisessä sekä työhyvinvoinnin edistämisessä.

Rasitusvammojen kohdalla tulisi toteuttaa aktiivisen kohdevenyttelyn liikkeitä, sillä vain niillä on tutkitusti vaikutusta rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä. Sairauspoissaoloja pystyttäisiin seuraamaan yleisellä tasolla ja vertaamalla esimerkiksi eri työryhmiä keskenään, joissa toinen ryhmä toteuttaa urakkatyön oheista elpymisliikuntaa ja toinen ei. Työhyvinvoinnin paranemisen seurantaan tulisi suunnitella siihen soveltuvat mittarit joita voisi olla useampia. Voitaisiin arvioida esimerkiksi työntekijöiden työssä viihtymistä, vireys- ja energiatilojen muutoksia sekä omia työssä jaksamisen kokemuksia.

Jatkossa voitaisiin seurata miten urakan oheisliikunta lähtee etenemään oppaan käyttöönoton jälkeen. Unohtuuko se saman tien, kun joku ei ole siitä muistuttamassa, vai ovatko työntekijät itse tarpeeksi aktiivisia sen jatkamiselle. Sen käyttäjäkunta todennäköisesti vaihtelee työyhteisön muuttuessa sekä jokaisen oman henkilökohtaisen olon ja elämäntilanteen mukaan. Tärkeää olisi edelleen lisätä tietoa sen toteuttamisesta. Siitä voisi laittaa muistuttavia kuvia ja tietopätkiä keruutiloissa oleviin infotelevisioihin. Työntekijät seuraavat niitä päivittäin, joten siitä ne jäisivät mieleen ja palautuisivat muistiin sekä toimisivat hyvinä muistin virkistäjinä säännöllisen urakkatyön oheisliikunnan toteuttamisessa.

Huomiota voisi kiinnittää myös siihen, onko urakkatyön oheisliikunnan toteuttamisella joi-
tain vaikutusta yksittäisten työntekijöiden työtehoon ja urakkatuloksiin. Tämä onnistuisi seuraamalla esimerkiksi muutaman henkilön tuloksia ennen liikuntaa sekä niiden mahdollista muuttumista työn oheisliikunnan käyttöönoton jälkeen. Samalla pystyttäisiin arvioimaan työtehoa, sillä mitä tehokkaampi työntekijä päivän aikana on sitä suurempiin urakkatuloksiin hän yltää.

Jatkotutkimuksena voitaisiin katsoa onko naisten ja miesten välillä eroja elpymisliikunnan toteuttamisessa. Samalla voisi kerätä tarkempaa tietoa miten kumpikin sukupuoli kokee liikunnallisen aktiviteetin lisäämisen työpäivään ja onko venyttelyjen suhteen joi-
tain eroja ryhmien välillä. Tutkimuksessa voitaisiin myös katsoa, kokevatko molemmat sukupuolet työstä aiheutuvat kuormitukset samalla tavoin ja mitä keinoja käytetään niistä palautumiseen.

11.5 Hyvinvoivan työntekijän tärkeys

Maailman menossa pysyvällä ja kehittyvällä yrityksellä on yleensä kaikki perusteet kunnossa: toimiva liikeidea, osaava johto ja muu henkilökunta sekä vakaa paikka markkinoilla. Sillä on kykyä ja näkemystä vastata alati muuttuvaan kysyntään ja haasteisiin. Mäkitalon (ym.) mukaan työssä tapahtuva muutos ja työntekijän ammatillinen kehitys kulkevat rinnakkain. Toisille muutos tulee sopivaan kohtaan ja edesauttaa sekä monipuolistaa jo

olemassa olevaa työtoimintaa. Toisilta taas muutos tuntuu hidastavan tai vaikeuttavan aiemmin muodostunutta ammatillista osaamista. Siksi työyhteisön jäsenet kokevat ristiriitaisia tunteita totuttuja toimintamalleja muutettaessa ja heidät tulee ottaa huomioon myös yksilöinä näiden muutosten toteutuessa. Selkeän vision ja kokonaiskuvan luominen auttaa työntekijöitä näkemään minne toiminta on menossa, mitä elementtejä se sisältää vanhas- ta ja miksi on perusteltua lisätä siihen jotain uutta. (Mäkitalo ym. 2008 d, 31–32.) Koko työyhteisö on tärkeää pitää ajan tasalla yrityksen toiminnassa, jotta muutosten tullessa ajankohtaisiksi ymmärretään miten vanhat ja uudet toimintaelementit yhdistyvät ja pyrkivät kehittämään ja parantamaan työyhteisön ja yrityksen toimintaa entisestään.

Työhyvinvointi on laaja käsite ja kattaa monipuolisesti yrityksen eri toimintoja. Atria logis- tiikan keruuosastolla tuetaan ja kannustetaan työntekijöitä olemaan osana yrityksen toi- minnan kehittämistä. Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa ja innovoida uutta. Tehtyihin kehitysehdotuksiin reagoidaan ja ne tutkitaan tarkasti jotta nähdään olisiko niistä konkreet- tista hyötyä yrityksen, tai työyhteisön kannalta. Tällä luodaan mielekkyyttä olla kokonais- valtaisena osana koko yritystä eikä vastata vain ja ainoastaan omasta työnkuvastaan. Samalla saadaan työntekijä tuntemaan itsensä tärkeäksi, kun kaikkien toiminnalla on väliä ja mahdollisuus vaikuttaa. Esimerkiksi kyseisen projektin mahdollisuuksiin tartuttiin ja pää- tettiin katsoa olisiko uudella liikunnallisella toimintamallilla mahdollisia hyötyjä tulevaisuu- den kannalta niin yritystä kuin keruutyöntekijöiden toimenkuvaa ja hyvinvointia ajatellen.

Työntekijöiden hyvinvointi on osa koko yrityksen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Innovatiiviset, tuotteliaat ja virkeät työntekijät toimivat yrityksen kasvoina, mikä voi parantaa yrityk- sen imagoa. Elpymisliikunta on tarkoitettu kaikille toteutettavaksi. Jokaisella on eri lähtö- kohdat liikunnan toteuttamiselle, kuten omat voimavarat, elämäntilanne ja -hallinta sekä niin henkinen, fyysinen kuin sosiaalinen ympäristö. Ihminen muodostaa monipuolisen ko- konaisuuden, jonka tulisi pysyä mahdollisimman tasapainoisena ollakseen onnellinen ja energinen. Yleensä tähän riittää se, että suurin osa elämän osa-alueista on kunnossa. Työ muodostaa yhden merkittävimmistä elämänalueista ja siksi on tärkeää, että työnkuvia kehitetään ja rikastetaan tarpeiden ja tilanteiden mukaan.

Työn oheisliikunta hyödyttää myös esimiehiä ja koko yritystä, sillä tuottavat ja energiset työntekijät luovat yritykselle vankan perustan. Samalla yksittäisen työntekijän tuottavuuden ja tehokkuuden kasvu nostaa myös yrityksen kokonaisvaltaista tuottavuutta ja tehok- kuutta. Työntekijöiden parempi työviihtyvyys voi vaikuttaa sairauspoissaolojen vähenemi- seen sekä työyhteisön ryhmähengen paranemiseen. Tällä voi olla vaikutusta myös yksilön henkilökohtaiseen elämään ja sen eri osa-alueiden paranemiseen. Parempi fyysinen kun- to ja työssä jaksaminen puolestaan edesauttavat hyvän toimintakyvyn säilymistä läpi työ-

uran. Lisäksi ekstra aktiivisuus työpäivän aikana luo positiivisia virikkeitä aivotoiminnalle, mikä voi johtaa uusien innovaatioiden syntyyn. Työntekijät pystyvät olemaan myös aktiivisemmin mukana työympäristönsä kehittämisessä, kun heidän omaa työssä jaksavuutta ja viihtyvyyttä tuetaan.

Liikunta ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Liikunnallisten tapojen muodostumista niin työpäivään kuin vapaalle tulisi edistää ja tukea kaikin mahdollisin tavoin. Työpaikalla uusien mahdollisuuksien huomaaminen ja niihin tarttuminen on tärkeää. Atria logistiikan keruuosasto toimi edelläkävijänä luotaessa uusi liikunnallinen urakkatyön toimintamalli, jota jokainen työntekijä voi kokeilla ja halutessaan ottaa käyttöönsä. Lähtökohdat liikkumiselle syntyvät niin henkilökohtaisista kuin yleisistä näkökohdista. Jokaiselle on löydettävissä jonkinlaista liikettä, jota päivän aikana toteuttaa. Suurimmaksi osaksi kaikenlaista liikettä voi soveltaa ja muuttaa omiin tarkoituksiin sopivaksi. Joskus tarvitaan joku muu huomaamaan, miten lisätä liikettä päivään. Sanotaan, että liike on lääkettä, koska liikkeillä itsellään pystytään elvyttämään ja palauttamaan toisten liikkeiden luomia kehon rasituksia. Siksi liike parantaa liikettä.

Lähteet

Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas – käytännön ohjeita työhyvinvointiin. 1. painos. WSOYpro/Docendo tuotteet. Jyväskylä.

American Council on Exercise. 2016. Fostering a workplace culture of physical activity.

Luettavissa:

https://www.acefitness.org/acefit/healthy_living_fit_facts_content.aspx?itemid=3120. Luettu: 12.4.2016.

Arbetshälsoinstitutet. 2014. Arbetsförmågan. Luettavissa:

http://www.ttl.fi/sv/halsa_arbetsformaga/arbetsformagan/sidor/default.aspx. Luettu: 12.4.2016.

Arvonen, S. & Kailajärvi, J. 2002. Ryhti ja liike, nostotekniikkaa ja tankojumppaa. Edita Prima Oy. Helsinki.

Atria. 2016. Atria on kansainvälinen suomalainen. Luettavissa:

<https://www.atria.fi/konserni/>. Luettu: 13.4.2016.

Aura, O. & Sahi, T. 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Edita Prima Oy. Helsinki.

Docendo Sport. Työpaikan taukoliikunta. WSOYpro/Docendo-tuotteet. Videotallenne. Katsottu: 9.4.2015.

Elixia. 2014. Keppijumpalla liikkuvuutta hartioihin. Luettavissa:

<http://sykesport.fi/kehonhuolto/keppijumpalla-liikkuvuutta-hartioihin/>. Luettu: 8.3.2015.

FairPlay-paimen. 2004. Jumittaako? Työhyvinvoinnin lihahuolto-opas. Forssan kirjapaino. Forssa.

Gould, R., Ilmarinen, J., Jarvisalo, J. & Koskinen, S. 2006. Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Hakapaino Oy. Helsinki.

Haikarainen, T. 2010. Pumpaavat venytykset. Luettavissa: [http://th-](http://th-valmennus.blogspot.fi/2010/06/pumppaavat-venytykset.html)

[valmennus.blogspot.fi/2010/06/pumppaavat-venytykset.html](http://th-valmennus.blogspot.fi/2010/06/pumppaavat-venytykset.html). Luettu: 5.4.2015.

Haikarainen, T. 2013. Osaatko venytellä oikein? Näillä tempuilla paikat avautuvat yllättävän helposti. Luettavissa: <http://www.iltasanomat.fi/haku/?search-term=KKlohjelma%2FTimo%20Haikarainen>. Luettu: 5.4.2015.

Huippula, J. 2011. Aktiivinen kohdevenyttely. Luettavissa: <http://huippula.blogspot.fi/2011/09/aktiivinen-kohdevenyttely.html>. Luettu: 5.4.2015.

Hyvinkään kaupunki. 2014. Kuntoklinikka, taukoliikunta. Luettavissa: <http://www.hyvinkaa.fi/Tiedostot/Terveysthuolto/tyte/Taukoliikunta.pdf>. Luettu: 8.3.2015.

Ilmarinen, R., Lindholm, H., Läärä, J., Peltonen, O-M., Rintamäki, H. & Tammela, E. 2011. Hypotermia. Kylmän haitat työssä ja vapaa-aikana. Työterveyslaitos. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Tampere.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus Opetus 2000. Bookwell Oy. Juva.

Kantaneva, M. & Kasurinen, R. 2001. Keppijumppa. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Katsaras, S. 2012. Dynaamista venyttelyä, osa 1. Luettavissa: <http://www.primifit.fi/artikkelit/dynaaminen1.html>. Luettu: 24.4.2015.

Kauppinen, P. & Nevala, A. 2005. Liikunnan monet kasvot. Kirjoituksia ihanteista, kilpailemisesta ja urheiluviihteestä. Pohjois-Karjalan historiallisen yhdistyksen vuosikirja. Kopiajyvä Oy. Joensuu.

Korhonen, O. 2001. Lisää liikkumista ja liikuntaa! Työterveyslaitos. Vammalan Kirjapaino Oy. Helsinki.

Kukkonen, P. 2011. Aktiivinen kohdevenyttely. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Lange Andersen, K., Masironi, R., Rutenfranz, J. & Seliger, V. 1978. Habitual Physical Activity and Health. WHO Regional Publications, European Series No. 6. Copenhagen.

Martimo, K-P., Antti-Poika, M. & Uitti, J. 2010. Työstä terveyttä. Työterveyslaitos. Duodecim. 1. painos. WS Bookwell Oy. Porvoo.

- Mäkinen, T., Hassi, J., Tervaskanto-Mäentausta, T. & Maunu, M-L. 1999. Suomalaisen kylmäopas. Rati riti ralla tuli talvi halla. Työterveyslaitos. MIKTOR. Helsinki.
- Mäkitalo, J. & Paso, E. 2008. Työ, työ ja työ, työlähtöinen työterveyshuolto ja kuntoutus. Kalevaprint Oy.
- Oksa, J., Ducharme, M. & Rintamäki, H. 2003. Toistotyön ja kylmän yhteisvaikutus lihas-ten toimintaan. Työ ja ihminen. Työympäristötutkimuksen aikakauskirja. 1/2003. 17. vuosikerta. Luettavissa:
http://www.ttl.fi/fi/tyo_ja_ihminen/Documents/Tyojaihminen_1_2003.pdf. Luettu: 13.4.2016.
- OK TODAY. 2012. En av landets bästa arbetsplatser. OK Indrivnings kundtidning 1/2012. Luettavissa: <https://www.okperinta.fi/uploads/files/OK-Today-01-2012-sv-web.pdf>. Luettu: 12.4.2016.
- Parsons, K. 1993. Human Thermal Environments: The Effects of Hot, Moderate, and cold Environments on Human Health, Comfort, and Performance. Burgess Science Press. Basingstoke, Great Britain.
- Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, K. 2002. Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. Ws Bookwell Oy. Juva.
- Perttunen, R. 2014 a. Keppijumppa fyysisestä rasituksesta palautumiseen. Luettavissa: <http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/keppijumppa-fyysisesta-rasituksesta-palautumiseen/>. Luettu: 8.3.2015.
- Perttunen, R. 2014 b. Neljä liikettä alakropan venyttelyyn. Luettavissa: <http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/nelja-liiketta-alakropan-venyttelyyn/>. Luettu: 8.3.2015.
- Perttunen, R. 2014 c. Sykesport.fi - Liikkuvuus - Rintalihasvenytys. Luettavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=TY0m1SsLR2Y>. Luettu: 8.3.2015.
- Perttunen, R. 2014 d. Yläselkä jumissa? Kokeile tätä venytystä. Luettavissa: <http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/ylaselka-jumissa-kokeile-tata-venytysta/>. Luettu: 8.3.2015.
- Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat: viisi vaikuttavaa askelta. 2. uudistettu painos. Edita. Helsinki.

Rintamäki, H. 2010. Kylmässä työskentely. Työterveyslaitos. Luettavissa:
http://www.ttl.fi/fi/tietokortit/Documents/Tietokortti%20%20_kylm%C3%A4ty%C3%B6.pdf
. Luettu: 23.4.2015.

Rissa, K. 1996. Panosta työkykyyn. Työeläkelaitosten liitto. Työturvallisuuskeskus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P.D. & Montag, H-J. 2009. Käytännön lihahuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. VK-kustannus. Lahti.

Saukkonen, L. 2014. Rentouta hartiat heiluriliikkeellä. Luettavissa:
<http://sykesport.fi/kehonhuolto/rentouta-hartiat-heiluriliikkeella/>. Luettu: 8.3.2015.

Selkakanava.fi. 2014 a. Jumppakissan taukojumppa. Luettavissa:
<http://www.selkakanava.fi/taukojumppa>. Luettu: 29.3.2015.

Selkakanava.fi. 2014 b. Keppijumppa 1. Luettavissa:
<http://www.selkakanava.fi/keppijumppa-1>. Luettu: 29.3.2015.

Selkakanava.fi. 2014 c. Keppijumppa 2. Luettavissa:
<http://www.selkakanava.fi/keppijumppa-2>. Luettu: 29.3.2015.

Selkakanava.fi. 2014 d. Kuminauhajumppa 1. Luettavissa:
<http://www.selkakanava.fi/kuminauhajumppa-1>. Luettu: 29.3.2015.

Selkakanava.fi. 2014 e. Kuminauhajumppa 2. Luettavissa:
<http://www.selkakanava.fi/kuminauhajumppa-2>. Luettu: 29.3.2015.

Selkakanava.fi. 2015. Selkärangan liikkuvuusharjoituksia selkäkipuun. Luettavissa:
<http://www.selkakanava.fi/selkarangan-liikkuvuusharjoituksia-selkakiipuun>. Luettu: 29.3.2015.

Tirronen, R. 2010. Suomessa hyödynnetään vähän uusia työkäytäntöjä. Luettavissa:
<http://www.aka.fi/fi/akatemia/media/Tiedotteet1/20101/Suomessa-hyodynnetaan-vahan-uus-tyokaytantoja/>. Luettu: 7.3.2016.

Tyky-Päivä.net. 2016. TYHY-toiminta. Luettavissa: <http://www.tykypaiva.net/tyhy-toiminta/>.
Luettu: 27.3.2016.

Työterveyslaitos. 1995. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia – Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Painatuskeskus Oy. Helsinki.

Työterveyslaitos. & Sosiaali- ja terveysministeriö. 1996. Tositarinoita työkyvyn ylläpitämisestä. Seminaariraportti. Helsinki.

Työturvallisuuskeskus. Työasennot ja työliikkeet. Luettavissa: http://www.tyoturva.fi/tyosuojelu/fyysinen_tyokuormitus/tyoasennot_ja_tyoliikkeet. Luettu: 5.4.2015.

Uusitalo-Ovaska, E. & Kumpukoski, P. 2015. Taukoliikunta. Luettavissa: <http://www.rennostiliikkuen.fi/index.php?page=liikkujan-opas>. Luettu: 8.3.2015.

Verve. 2016. Työlähtöinen välinepaketti. Luettavissa: <http://www.verve.fi/verve-2/toimintatapamme/tyolahtoinen-valinepaketti.html>. Luettu: 8.3.2016.

Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä. Duodecim. Helsinki.

Väänänen, J. 2014 a. Helpolla niskavenytyksellä veri kiertämään. Luettavissa: <http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/helpolla-niskavenytyksella-veri-kiertamaan/>. Luettu: 8.3.2015.

Väänänen, J. 2014 b. Kaularangan asento kuntoon kahdella liikkeellä. Luettavissa: <http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/kaularangan-asento-kuntoon-kahdella-liikkeella/>. Luettu: 8.3.2015.

Väänänen, J. 2014 c. Paranna niskan liikkuvuutta helpolla liikkeellä. Luettavissa: <http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/paranna-niskan-liikkuvuutta-helpolla-liikkeella/>. Luettu: 8.3.2015.

Väänänen, J. 2014 d. Simppeli liike kaulan lihasten venyttelyyn. Luettavissa: <http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/simppeli-liike-kaulan-lihasten-venyttelyyn/>. Luettu: 8.3.2015.

Wilhelmi. 2016. Atria on maailman jäljitettävvin lihatalo. Atrian henkilöstön oma lehti. 1/2016.

Liitteet

Liite 1. Ensimmäinen kysely



HAAGA-HELIA
ammattikorkeakoulu

Kyselylomake 1

1(4)

25.2.2015

Hyvä Atrian logistiikkatyöntekijä,

Tämä kyselylomake on osa opinnäytetyötäni, koskien teille suunniteltua ja tulevaa elpymisliikuntaopasta. Lomakkeen tarkoituksena on kartoittaa teidän yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinongelmia, sekä mahdollisia toiveita elpymisliikunnan sisällöstä.

Opiskelen tällä hetkellä neljättä vuotta Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa, Vierumäen toimipisteessä, liikunnanohjaajaksi. Opinnäytetyön tavoitteena on toteuttaa käytännönläheinen opas, jonka tarkoituksena on lisätä elpymisliikunnan määrää tauoilla. Tällä tavoin pyritään vähentämään tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia, sekä niistä mahdollisesti aiheutuvia rasitusvammoja. Samalla pyritään parantamaan yleistä työhyvinvointia.

Kyselylomakkeet käsitellään ehdottoman luottamuksellisina ja nimettöminä, eli yksittäistä vastaajaa ei tunnisteta. Opinnäytetyöni valmistuu loppukeväästä 2015. Tämän jälkeen saatte uuden oppaan käyttöönne. Vastaamalla kyselylomakkeeseen voit vaikuttaa omalta osaltasi oppaan sisältöön. Lomakkeen täyttäminen vie 5-10 minuuttia.

Kyselylomakkeet palautetaan 27.2.2015 mennessä palautuslaatikkoihin, jotka sijaitsevat sekä ylä- että alakerran leimauslaitteen vieressä. Laatikot säilyvät suljettuina, kunnes ne haetaan kyselylomakkeineen tarkasteltaviksi.

Kiitos osallistumisesta!

Yhteistyöterveisin,

Sanna Mäntymaa, sanna-maria.mantymaa@myy.haaga-helia.fi

Vierumäki, Kaskelantie 10, 19120 Vierumäki
Puhelin 0400 230 407
Sähköposti: opintotoimisto.vierumaki@haaga-helia.fi

Vastaa alla oleviin kysymyksiin itseäsi koskevan vaihtoehdon mukaisesti.

1. Sukupuoli

- a. Nainen
- b. Mies

2. Ikä

- a. Alle 20 vuotta
- b. 20–29 vuotta
- c. 30–39 vuotta
- d. 40–49 vuotta
- e. Yli 50 vuotta

3. Kauanko olet työskennellyt Atrialla?

- a. Alle vuoden
- b. 1-4 vuotta, josta logistiikassa ___ vuotta.
- c. 5-9 vuotta, josta logistiikassa ___ vuotta.
- d. 10–14 vuotta, josta logistiikassa ___ vuotta.
- e. Yli 15 vuotta, josta logistiikassa ___ vuotta.

4. Toteutatko yleensä työpäivän aikana taukoliikuntaa?

- a. En ollenkaan
- b. Yhdellä tauolla
- c. Kahdella, tai useammalla tauolla

5. Harrastatko liikuntaa vapaa-ajallasi?

- a. Kerran viikossa, tai harvemmin
- b. 2-3 kertaa viikossa
- c. Yli neljä kertaa viikossa

6. Miten usein olet tuntenut kipuilua, tai särkyä eri kehonosissa viimeisen kolmen kuukauden aikana? Merkitse vastauksesi rastilla asteikoille en milloinkaan - päivittäin.

Kehonosa	En milloinkaan	Melko harvoin	Toisinaan	Usein	Päivittäin
Niska- ja hartiasetu					
Olkapäät					
Kyynärpäät					
Ranteet					
Sormet					
Ristiselkä ja lantio					
Reidet ja polvet					
Pohkeet ja nilkat					

7. Mitkä työstä aiheutuvat tekijät kuormittavat eniten tuki ja liikuntaelimestöäsi? Voit ympyröidä myös useamman vaihtoehdon.

- Ranteiden ja sormien toistoliikkeet
- Ylävartalon toistoliikkeet
- Alavartalon toistoliikkeet
- Tuotteiden nostelu
- Käsillä nostelu hartialinjan yläpuolella
- Voiman käyttö nostelussa
- Vartalon toistuvat kiertoliikkeet
- Yhtäjaksoinen seisominen

Vierumäki, Kaskelantie 10, 19120 Vierumäki
Puhelin 0400 230 407
Sähköposti: opintotoimisto.vierumaki@haaga-helia.fi

8. Koetko elpymisliikunnan tarpeelliseksi tauoille?

- a. En ollenkaan
- b. Jonkin verran
- c. Ehdottomasti
- d. En osaa sanoa

9. Onko sinulla ollut rasitusvammoja viimeisen vuoden aikana?

- a. Ei
- b. On, missä _____.

10. Voisiko mielestäsi elpymisliikunnasta olla apua rasitusvammojen ennaltaehkäisyyn?

- a. Ei ollenkaan
- b. Jonkin verran
- c. Ehdottomasti
- d. En osaa sanoa

11. Mitkä ovat omat toiveesi ja odotuksesi elpymisliikuntaoppaasta? Haluaisitko, että etenkin tietyt kehonosat tulisivat huomioonotetuiksi?

Liite 2. Palautekysely



Kyselylomake 2

1(3)

22.4.2015

Hyvä Atrian logistiikkatyöntekijä,

Tämä kyselylomake on viimeinen osa opinnäytetyötäni, koskien teille suunnattua elpymisliikeopasta. Lomakkeen tarkoituksena on kartoittaa mielipiteitänne oppaasta, sen ulkoasusta, ohjeiden ymmärrettävyydestä sekä liikkeiden toimivuudesta.

Kyselylomakkeet käsitellään ehdottoman luottamuksellisina ja nimettöminä, eli yksittäistä vastaajaa ei tunnisteta. Vastaamalla kyselylomakkeeseen annat arvokasta tietoa oppaan toimivuudesta, sekä mahdollisista kehitysehdotuksista. Lomakkeen täyttäminen vie noin 5 minuuttia. Tulen henkilökohtaisesti keräämään kyselylomakkeet takaisin 23.4.2015.

Kiitos osallistumisesta!

Yhteistyöterveisin,

Sanna Mäntymaa, sanna-maria.mantymaa@myy.haaga-helia.fi

Vierumäki, Kaskelantie 10, 19120 Vierumäki
Puhelin 0400 230 407
Sähköposti: opintotoimisto.vierumaki@haaga-helia.fi

Vastaa alla oleviin kysymyksiin itseäsi koskevan vaihtoehdon mukaisesti.

1. Sukupuoli

- a. Nainen
- b. Mies

2. Ikä

- a. Alle 20 vuotta
- b. 20–29 vuotta
- c. 30–39 vuotta
- d. 40–49 vuotta
- e. Yli 50 vuotta

3. Onko oppaan ulkoasu mielestäsi selkeä?

- a. Ei ole
- b. Jonkin verran
- c. Kyllä on

4. Koetko oppaan ohjeistukset selkeästi ymmärrettäviksi?

- a. En ollenkaan
- b. Jonkin verran
- c. Ehdottomasti

5. Sisältääkö opas mielestäsi tarpeeksi monipuolisen liikevalikoiman?

- a. En ollenkaan
- b. Jonkin verran
- c. Ehdottomasti

6. Oletko löytänyt itsellesi sopivia elpymisliikkeitä?

- a. En ollenkaan.
- b. Jonkin verran
- c. Ehdottomasti

Vierumäki, Kaskelantie 10, 19120 Vierumäki
Puhelin 0400 230 407
Sähköposti: opintotoimisto.vierumaki@haaga-helia.fi

7. Alla voit esittää omia kommenttejasi oppaaseen liittyen ja antaa mahdollisia kehitysehdotuksia.

15.2.2016

Hyvä Atrian logistiikkatyöntekijä,

Tämä kyselylomake on osa opinnäytetyötäni, koskien teille suunnattua elpymisliikeopasta. Lomakkeen tarkoituksena on kartoittaa mielipiteitä oppaan käytännön toimivuudesta testausjakson aikana. Vastaamalla kyselylomakkeeseen annat arvokasta tietoa oppaan selkeydestä, toimivuudesta sekä mahdollisista kehitysehdoista.

Kyselylomakkeet käsitellään ehdottoman luottamuksellisina ja nimettöinä, eli yksittäistä vastaajaa ei tunnisteta. Lomakkeen täyttäminen vie noin 5 minuuttia. Palautus tapahtuu palautuslaatikoihin, jotka sijaitsevat sekä ylä- että alakerran leimauslaitteiden luona. Lomake tulee palauttaa lauantaihin 20.2.2016 mennessä.

Kiitos osallistumisesta!

Yhteistyöterveisin,

Sanna Mäntymaa, sanna-maria.mantymaa@myy.haaga-helia.fi

Vierumäki, Kaskelantie 10, 19120 Vierumäki
Puhelin 0400 230 407
Sähköposti: opintotoimisto.vierumaki@haaga-helia.fi

1. Alla esitetyt kysymykset on suunniteltu elpymisliikeoppaan mielipidemittausta varten. Kysymyksiin vastataan ruksaamalla omaa mielipidettä vastaava ympyrä.

2. Onko oppaan ulkoasu (kansilehti, liikekuvat ja ohjeistukset) mielestäsi selkeä?

Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Oletko käyttänyt opasta urakan ohessa tehtävään liikuntaan?

Erittäin paljon	Jonkin verran	Melko vähän	Ei lainkaan
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Oletko kokenut oppaan tarpeelliseksi?

Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Oletko kokenut oppaan liikkeet helposti toteutettaviksi?

Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15.2.2016

6. Onko opas tuonut uusia liikunnallisia rutiineja työpäivääsi?

Erittäin	Jonkin	Melko	Ei
paljon	verran	vähän	lainkaan
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Oletko käyttänyt oppaan ohjeita hyödyksi myös muuna kuin työaikana?

Erittäin	Jonkin	Melko	Ei
paljon	verran	vähän	lainkaan
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Aiotko tulevaisuudessa toteuttaa urakan oheisliikuntaa?

Erittäin	Jonkin	Melko	Ei
paljon	verran	vähän	lainkaan
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Onko oppaalla ollut joitain vaikutuksia, tai muutoksia itseesi, tai työskentelyysi?

10. Alla voit kertoa omia kommenttejasi oppaaseen ja urakan oheisliikuntaan liittyen ja antaa mahdollisia kehitysehdotuksia.

Liite 4. Liikettä lihoihin ja lihaksiin – Elpymisliikeopas

Liikettä lihoihin ja lihaksiin



Elpymisliikeopas

Atria logistiikan keruutyöntekijöille

© Sanna Mäntymaa, Seinäjoki 2015.

Sisällysluettelo

Alkusanat	4
Pään, niskan ja kaulan venytykset	8
Rintakehän ja lapojen avaukset	12
Olkapäiden aktivointi	16
Käsivarsien elpymisliikkeet	21
Ranteiden ja sormien huolto	28
Kylkien taivuttelut	31
Yläselän liikuttelut	34
Alaselän verryttelyt	37
Lantion ja jalkojen palauttelut	41
Pohkeiden ja nilkkojen venyttelyt	45
Lähteet	48

Alkusanat

Tästä oppaasta saat ohjeistukset urakan oheisen elpymisliikunnan toteuttamiseen.

Oppaasta löydät sekä kuvallisen että sanallisen ohjeistuksen elpymisliikkeiden tekemiseen.

Liikkeet on valittu oppaaseen monipuolisesti, koko kehoa ajatellen.

Oppaan avulla pääset alkuun elpymisliikunnan toteuttamisessa työpäivän aikana.

Elpymisliikunta pähkinäkuoressa

Elpymis- eli taukoliikuntaa olisi suositeltavaa toteuttaa varsinaisten taukojen lisäksi työn ohessa, tehtäessä pidempikestoista toistotyötä. Se toimii kehon elvyttäjänä ja pitää työtehoa yllä.


Liikkeiden avulla pyritään vapauttamaan lihasjännityksiä niissä lihasryhmissä, jotka toistotyössä kuormittuvat eniten.

Elpymisliikkeitä toteutetaan oppaassa kahdella tapaa. Dynaaminen venyttely on jatkuvaliikkeistä ja aktiivinen kohdevenyttely pitää sisällään lyhyitä, pumppaavia venytyksiä.

Lyhytkestoiset venytysliikkeet aikaansaavat liikkuvuutta kireisiin lihaksiin ja auttavat avaamaan lihasjumeja. Lisäksi ne pyrkivät estämään lihasten väsymisen ja pitämään ne aktiivisina.

Tavoitteena on parantaa kehon aineenvaihduntaa, nopeuttaa työstä palautumista, laajentaa liikeratoja sekä tehostaa lihasten suorituskykyä ja voimantuottoa.


Yleisohjeita




Toteuta elpymisliikkeitä noin tunnin, puolentoista välein. Valitse omiin tarpeisiisi sopivia liikkeitä.




Tee venytysliikkeet pumppaavina ja lyhytkestoisina, viemällä venytystä vuorotellen lepo- ja ääriasentoon.



Pidä lihasta lähellä ääriasentoa vain 1-2 sekunnin ajan, rentouta ja toista rauhallisesti. Tee 8-10 toistoa per liike.



Toteuta elpymisliikkeitä yhdellä kertaa parista kymmenestä sekunnista pariin minuuttiin.



Tee liikkeitä ennaltaehkäisevästi, eli jo ennen kipeytyneitä lihaksia, saadaksesi energiaa ja jaksaksesi paremmin.

Liikkeiden ohjeistus

Ensimmäinen kohta selittää liikkeen alkuasennon ja aloituksen.

Toinen kohta selventää, miten liike toteutetaan oikein ja puhtaasti.

Kolmas kohta tarkoittaa, mihin kehonosaan liike vaikuttaa.

Neljäs kohta kertoo liikkeen keston ja toistomäärän.

Pään, niskan ja kaulan venytykset



Käännä päätä käden avustuksella, vuorotellen kohti olkapäitä, kainaloita ja lattiaa.

Paina vastakkaista käsivartta ja olkapäätä lattiaa kohden syventääksesi venytystä.

Venytykset kohdistuvat niskan eri osiin ja pyrkivät lisäämään kaularangan liikkuvuutta.

Tee lyhyitä, pumppaavia, 1-2 sekunnin mittaisia venytyksiä, 8-10 toiston verran.

Aseta peukalot leuan alle ja vie päätä eteen ja taakse, kuten alla.

Toteuta liike rauhallisessa tahdissa. Pyri pitämään leuka vaakatasossa.

Liikkeellä pyritään parantamaan niskan liikkuvuutta sekä pään asentoa.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista 8-10 kertaa.



Aseta yllä olevan kuvan mukaisesti toinen käsi leuan alle ja toinen pään takaosaan.

Käännä päätä rauhallisesti ylöspäin ja palauta sitten alas perusasentoon.

Liikkeellä elvytetään pään taaksetaivutusta sekä venytetään kaulan lihaksia.

Pidä venytyksessä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista 8-10 kertaa.





Käännä päätä rauhallisesti sivulta sivulle, ensin vaakatasossa ja sitten rintakehän suuntaisesti.

Kädet voivat avustaa ja ohjata liikkeitä.

Nämä kaularangan kierto liikkeet avittavat jumiutunutta niskaa sekä kipeytyneitä hartioita.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista molemmat liikeparit 8-10 kertaa.



Aseta kädet ristiin niskan taakse niin, että pikkurillit ovat pään takaosaa vasten.

Lähde tuomaan kyynärpäitä yhteen eteen. Kädet pysyvät ristissä niskan takana.

Liike auttaa purkamaan niskaan ja kaularankaan kertyneitä lihasjännityksiä.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista 8-10 kertaa.

Rintakehän ja lapojen avaukset

Aseta kädet niskan taakse ja avaa kyynärpäät rennosti sivuille. Katse on suoraan eteenpäin.

Lähde vetämään lapoja yhteen ja vie samalla kyynärpäitä taaksepäin.

Yläselän ja lapojen lihaksia saadaan näin aktivoitua.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista 8-10 kertaa.



Aseta kädet sivuille, kyynärpäät noin 90° kulmaan. Lähde viemään kyynärpäitä suoraan taaksepäin. Tee sitten vastaliike eli selän pyöristys, antamalla itsellesi halaus.

Ensimmäinen liike tuntuu lapojen alaosassa ja keskiselässä. Pyri puristamaan siinä luoja yhteen. Toinen liike tuntuu lapojen yläosassa.

Liike pyrkii lisäämään selän liikkuvuutta.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista liike 8-10 kertaa.



Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Taita kuminauha kaksinkerroin ja ota sen molemmista päistä kiinni.

Nosta kuminauha niskan taakse ja avaa kädet suoriksi sivuille. Venytä kuminauhaa liikkeen mukana. Pidä katse suoraan eteenpäin.

Liike antaa lavoille ja käsivarsille hyvän venytyksen.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista liike 8-10 kertaa.





Aseta keppi selän taakse. Ota kepeistä mahdollisimman kapea ja tukeva ote. Kädet pitävät kiinni kepin samoista kohdista liikkeiden ajan.

Lähde vetämään alemmalla kädellä keppiä alaspäin. Vedä tämän jälkeen keppiä ylöspäin ylemmällä kädellä.

Venytyks tuntuu ensin ylemmän käden ojentajalihaksissa. Toiseksi se kohdistuu alemman käden olka- ja käsivarren lihaksiin. Liike lisää yläselän liikkuvuutta.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia ja rentouta keskelle. Toista 8-10 kertaa molempiin suuntiin.

Olkapäiden aktivointi

Hyppyyttele olkapäitä ylös ja alas.

Jätä liike hetkeksi ylös korviin ja rentouta, kuten alla olevissa kuvissa.

Liike lisää käsivarsien ja olkapäiden aineenvaihduntaa.

Jätä liike korviin 1-2 sekunniksi, rentouta ja toista 8-10 kertaa.



Hyppyyttele olkapäitä ylös ja alas, kuten yllä.

Avaa sormet sivuille, tehostaaksesi liikettä.

Liike lisää erityisesti sormien aineenvaihduntaa.

Toista hyppyyttelyjä jatkuvina liikkeinä, 8-10 toiston verran.

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Aseta keppi niskan taakse ja laita molemmat ranteet rennosti kepin päälle. Sormet ovat vapaina ja rentoina.

Lähde kääntämään ylävartaloa suorana puolelta toiselle. Ensin rauhallisemmin ja sitten oman tunnon mukaan liikettä nopeuttaen.

Liike venyttää selän ja rintarangan lihaksia sekä pyrkii lisäämään niiden liikkuvuutta. Liike vetreyttää myös olkapäiden lihaksia.

Toteuta kierrot jatkuvaliikkeisinä puolelta toiselle. Toista 8-10 kertaa.





Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Pidä selkä suorana ja taivuta vartaloa eteenpäin kevyeen etukenoon. Keppi lepää rennosti käsissä, mahdollisimman leveässä otteessa.

Lähde viemään keppiä takayläviistoon puolelta toiselle, ensin rauhallisesti, ja sitten hieman nopeammin liikeradan löydyttyä. Pidä hartiat ja käsivarret mahdollisimman rentoina.

Liike avaa ja rentouttaa tehokkaasti olkapäitä ja selkää.

Toteuta kierrot jatkuvaliikkeisinä puolelta toiselle. Toista 8-10 kertaa.

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Ota kepeistä niin leveä ote, että pystyt viemään sen vaivatta kädet suorina selän taakse.

Aloita liike edestä. Vie keppi pään yli suorin käsin alaselälle ja tuo takaisin samaa reittiä pitkin. Pyri pitämään kädet suorina ja hartiat alhaalla liikkeen ajan.

Liike pyrkii avaamaan ja venyttämään olkapäiden ja lapojen lihaksia, rintakehää sekä yläselkää.

Voit tehdä liikettä yhtäjaksoisesti, tai pitää kepin ollessa selän päällä 1-2 sekunnin venytyksen, ja tuoda sitten kepin eteen. Toista liike 8-10 kertaa.





Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa.

Ota kepeistä niin leveä ote, että saat vietyä sen vaivatta kädet suorina koko ylävartalon ympäri.

Liike avaa ja venyttää koko ylävartaloa.

Toteuta liike yhtäjaksoisena. Tee molempiin suuntiin 8-10 kokonaista kiertoa.

Käsivarsien elpymisliikkeet

Kiinnitä kuminauha esimerkiksi metallisen työtason jalkaan. Ota nauhan molemmista päistä kiinni. Pidä hartiat ja käsivarret rentoina.

Lähde vetämään nauhaa vuorotellen molemmilla käsillä suoraan taaksepäin. Kynärpäät koukistuvat taka-asennossa noin 90° kulmaan.

Liike elvyttää ja venyttää käden koukistajia sekä muita käsivarren lihaksia.

Pidä liikettä venytyksessä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista 8-10 kertaa.





Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Aseta kuminauha selän taakse, suunnilleen kainaloiden alle, ja ota sen molemmista päistä kiinni.

Ala tekemään nyrkkeilyliikkeitä vuorokäsin suoraan eteenpäin. Pyri pitämään liike hartialinjan tasolla.

Liike elvyttää ja venyttää käden ojentajia sekä muita käsivarren lihaksia.

Pidä liikettä venytyksessä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista 8-10 kertaa.

Avaa kuminauha leveäksi. Asetu seisomaan jalat yhdessä kuminauhan päälle. Ota molemmilla käsillä kiinni sen toisesta päästä. Pidä kädet rentoina.

Pidä napakasti kiinni kuminauhasta ja vedä sitä kyynärpäät edellä ylöspäin. Kädet tulevat liikkeen ylävaiheessa leuan alle ja kyynärpäät ovat pään tasolla.

Liike aktivoi olkapäitä sekä muita käsivarren lihaksia.

Pidä liikettä yläasennossa 1-2 sekuntia, rentouta ja toista 8-10 kertaa.





Ota selän takana kiinni kuminauhan molemmista päistä.

Ojenna ylempää kättä kattoa kohden kyynärpäältä suoristaen. Pidä alempi käsi paikoillaan. Tee liike molemmilla käsillä.

Liike elvyttää ja venyttää käden ojentajia sekä muita käsivarren lihaksia.

Pidä liikettä yläasennossa 1-2 sekuntia, rentouta ja toista 8-10 kertaa.

Aseta nauhan toinen pää sisempään käteen ja laita käsi 90° kulmaan.

Pidä kyynärpää kiinni kyljessä ja käännä kättä sisään päin, kuten alla.

Liike elvyttää kyynärvarren lihaksia.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista 8-10 kertaa.



Aseta nauhan toinen pää ulompaan käteen ja laita käsi 90° kulmaan.

Pidä kyynärpää kiinni kyljessä ja käännä kättä kyynärpästä sivulle, kuten yllä.

Liike venyttää kyynärvarren lihaksia.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista 8-10 kertaa.

Aseta toinen käsi nyrkissä lantiolle, avaa kyynärpää suoraan sivulle. Toinen käsi on rentona vartalon sivulla.

Ota vapaalla kädellä kiinni kyynärpästä ja lähde tuomaan sitä varovasti eteenpäin venytykseen.

Liike venyttää monipuolisesti käsi- ja kyynärvarren lihaksia.

Pidä liikettä venytyksessä 1-2 sekuntia ja rentouta. Toista 8-10 pumppavaa venytystä molemmille käsille.



Aseta keppi toisen olkapään taakse ja ota siitä kiinni saman puoleisella kädellä. Pidä kepin puoleisen käden kyynärpäätä hartioiden tasolla.

Ota vapaalla kädellä, vartalon edestä, kepin puolivälistä kiinni. Lähde nostamaan keppiä varovasti ylöspäin. Pyri pitämään hartiat rentoina.

Venytyks tuntuu etenkin olka- ja kyynärvarren lihaksissa.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia ja rentouta. Toista 8-10 pumppaavaa venytystä molemmille käsille.



Ranteiden ja sormien huolto

Pidä kyynärpäät kylkien vieressä ja tuo kädet vartalon eteen.

Käännä ensin sormia kohti kattoa ja lattiaa. Käännä niitä sen jälkeen sivulta sivulle.

Liikkeet vetreyttävät ja elvyttävät ranteiden ja sormien lihaksia.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista liikeparit 8-10 kertaa.



Aseta kämmenet yhteen, kuten alla.
Pidä sormet yhdessä.

Purista kämmeniä yhteen edessä. Jännitä
samalla käsi- ja olkavarren lihaksia.

Liike elvyttää ja venyttää kämmenien,
ranteiden sekä käsivarsien lihaksia.

Pidä liikettä puristuksessa 1-2 sekuntia,
rentouta ja toista 8-10 kertaa.



Aseta kämmenet yhteen kuten yllä.
Pidä sormet erillään.

Purista kämmeniä yhteen edessä.
Jännitä samalla käsi- ja olkavarsia.

Liike venyttää ja vetreyttää erityisesti
sormien ja kämmenien lihaksia.

Pidä liikettä puristuksessa 1-2 sekuntia,
rentouta ja toista 8-10 kertaa.



Aseta keppi vartalon eteen, kuten alla.
Suorista käsivarret ja ota hyvä ote kepistä.

Rullaile keppiä eteenpäin. Tuo
vuorotellen molempia ranteita eteen.

Liike elvyttää ranteiden lihaksia.

Tee yhtäjaksoista rullailua 8-10 toiston
verran molemmille ranteille.



Aseta keppi vartalon eteen, kuten yllä.
Suorista käsivarret ja ota hyvä ote kepistä.

Lähde kääntelemään keppiä puolelta
toiselle, niin pitkälle kuin mahdollista.

Liike venyttää ranteiden lihaksia.

Pidä liikettä venytyksessä 1-2 sekuntia,
rentouta ja toista 8-10 kertaa.



Kylkien taivuttelut

Aseta keppi niskan taakse ja laita ranteet lepäämään rentoina kepin päälle.

Lähde taivuttelemaan ylävartaloa puolelta toiselle mahdollisimman suorana.

Liike venyttää ja vetreyttää kylkien ja olkapäiden lihaksia.

Tee jatkuvaliikkeisiä taivutteluja 8-10 toiston verran molemmille kyljille.



Aseta kuminauha toisen jalan alle ja ota samalta puolelta nauhasta kiinni.

Lähde taivuttamaan suoraan sivulle. Nauha antaa liikkeelle vastuksen.

Liike vahvistaa kylkien lihaksia.

Pidä 1-2 sekuntia ja rentouta. Toista 8-10 kertaa molemmille jaloille.





Aseta kuminauha toisen jalan alle. Ota nauhasta kiinni saman puolen kädellä ja koukista se 90° kulmaan. Kallista ylävartaloa eteenpäin.

Lähde nostamaan kuminauhaa kädellä vartalon vierestä kohti kainaloa. Kynärpää osoittaa takaseinään. Katse seuraa mukana.

Liike aktivoi yläselkää ja lapojen aluetta. Kyljet saavat samalla liikettä.

Pidä liikettä yllä 1-2 sekuntia ja rentouta keskelle. Toista liike 8-10 kertaa molemmille käsille.

Yläselän liikuttelut

- 1 Aseta keppi niskan taakse ja ota siitä leveä ote. Pidä selkä suorana.
- 2 Lähde kääntämään ylävartaloa kepin avustuksella puolelta toiselle.
- 3 Liike vetreyttää yläselän lihaksia ja selkärankaa.
- 4 Tee yhtäjaksoisia kiertoja 8-10 toiston verran molemmille puolille.



Aseta keppi niskan taakse ja ota siitä leveä ote. Kallista ylävartaloa selkä suorana kevyesti eteenpäin.

Lähde kääntämään vartaloa kepin ohjauksella puolelta toiselle. Katse seuraa mukana. Pidä liikkeen ajan selkä suorana ja vartalo etukenossa.

Liike elvyttää ylä- ja keskiselän lihaksia, sekä selkärankaa.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia, rentouta keskelle ja toista 8-10 kertaa.



Aseta keppi selän taakse kainaloiden alle. Ota käsillä leveä ote sen alta.

Lähde tekemään soutuliikkeitä ensin eteenpäin ja sitten taaksepäin.

Liike vetreyttää yläselkää ja muita ylävartalon lihaksia.

Tee soutuliikkeitä yhtäjaksoisesti 8-10 toiston verran molempiin suuntiin.



Alaselän verryttelyt



Seiso hartioiden leveysessä haara-asennossa ja aseta kädet vyötärölle.

Notkista ensin selkää koukistamalla polvia ja katso kohti kattoa.
Pyöristä sitten selkä suoristamalla jalat ja vie katse lattiaan.

Liikkeet venyttävät ja avaavat alaselän lihaksia.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista liikkeitä 8-10 kertaa.

Nosta keppi rintakehälle ja aseta kädet ristiin sen päälle, kuten alla.

Pyöristä selkä hitaasti alas nikama nikamalta ja rullaa takaisin ylös.

Liike vetreyttää selän lihaksia.

Pidä liikettä ala-asennossa 1-2 sekuntia, rentouta ja toista 8-10 kertaa.



Seiso jalat yhdessä ja ota käsillä kiinni polvien takaa, kuten yllä.

Pyöristä ensin yläselkää kohti kattoa ja sitten suorista viemällä rintakehää polviin.

Ensimmäinen liike venyttää yläselkää ja toinen alaselän ja reisien takaosien lihaksia.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista liikkeitä 8-10 kertaa.





Aseta keppi niskan taakse ja ota siitä leveä ote käsillä.

Lähde taivuttamaan selkää suorana vaaka-asentoon. Pidä katse eteenpäin.

Liike venyttää ja elvyttää alaselän ja takareisien lihaksia.

Pidä liikettä venytyksessä 1-2 sekuntia, rentouta ja toista 8-10 kertaa.



Asetu seisomaan tukevaan haara-asentoon ja hae hyvä tasapaino. Laita kädet vyötärölle tasapainon tueksi.

Lähde viemään jalkaa taakse ojennukseen. Liikkeen ei tarvitse olla iso, pieni pito taakse riittää. Toista liike vuorotellen molemmilla jaloilla.

Liike tukee tasapainoa ylläpitävien lihasten toimintaa. Lisäksi se toimii hyvänä venytysliikkeenä alaselän, lonkankoukistajien sekä reisien lihaksille.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia ja rentouta keskelle. Toista 8-10 kertaa molemmille jaloille.

Lantion ja jalkojen palauttelut

Ota askel eteenpäin ja aseta kädet vyötärölle tasapainon tueksi.

Lähde viemään lantiota eteenpäin koukistamalla etummaista jalkaa.

Liike venyttää ja elvyttää lantion seudun lihaksia.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia ja rentouta. Toista 8-10 pumppavaa venytystä molemmille puolille.



Asetu seisomaan kuminauhan päälle pieneen haara-asentoon. Ota kuminauhan päistä kiinni ja aseta se sopivalle kireydelle.

Lähde koukistamaan jalkoja, kuin tuolille istuttaessa, noin 90° kulmaan. Suorista samalla toista kättä eteenpäin. Kuminauha antaa vastuksen.

Liike vahvistaa ja vetreyttää etenkin reisien ja käsivarsien lihaksia.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia ja rentouta pystyasentoon. Toista 8-10 kertaa molemmille puolille.





Seiso leveässä haara-asennossa. Aseta keppi niskan taakse ja ota siitä leveä ote.

Ala tekemään sivukyykkyä puolelta toiselle. Pidä selkä suorana. Kyykkää niin syvälle, että polvi on noin 90° kulmassa liikkeen ala-asennossa.

Liike venyttää ja vetreyttää monipuolisesti jalkojen lihaksia.

Pidä liikettä venytyksessä 1-2 sekuntia ja rentouta keskelle. Toista liike 8-10 kertaa molemmille jaloille.

Aseta keppi niskan taakse ja ota siitä leveä ote käsillä. Ota askel eteenpäin.

Lähde taivuttamaan ylävartaloa suoralla selällä edessä olevan jalan päälle. Voit myös hieman koukistaa takana olevaa jalkaa.

Liike venyttää ja vetreyttää takareisien lihaksia.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia ja rentouta yläasentoon. Toista liike molemmille jaloille 8-10 kertaa.



Pohkeiden ja nilkkojen venyttelyt

Aseta keppi niskan taakse ja ota siitä leveä ote käsillä. Pidä selkä suorana.

Astu toinen jalka eteen niin, että vain kanta jää maahan ja varpaat ovat ilmassa. Taivuta ylävartaloa selkä suorana jalan päälle.

Venytytys tuntuu pohkeiden lihaksissa.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia ja rentouta yläasentoon. Toista liike 8-10 kertaa molemmille jaloille.





Aseta toisen jalan päkiä jotain tasoa vasten. Ota käsillä tasosta tukea.

Nojaa ylävartaloa tasoa vasten. Pidä ensin venytettävä jalka suorana. Sen jälkeen koukista sitä venytyksessä, jolloin eri kohta vetreytyy.

Venytyksessä tuntee pohkeen yläosassa venytettävän jalan ollessa suorana. Jalkaa koukistettaessa, tuntee venytyksessä enemmän pohkeen alaosassa.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia ja rentouta. Toista liike molemmille jaloille 8-10 kertaa.

Seiso tukevasti ja hae hyvä tasapaino. Sen löydettyäsi nosta toinen jalka eteen.

Lähde koukistamaan ja ojentamaan nilkkaa. Lähde sitten taivuttamaan nilkkaa sivulta sivulle pumpppaavin venytysliikkein.

Liikkeet elvyttävät ja venyttävät nilkan seudun lihaksia sekä varpaita.

Pidä venytystä yllä 1-2 sekuntia ja vaihda keskustan kautta vastaliikkeeseen. Toista liikepareja 8-10 kertaa molemmille jaloille.



Lähteet

Docendo Sport. Työpaikan taukoliikunta. WSOYpro/Docendo-tuotteet. Videotallenne. Katsottu: 9.4.2015.

Elixia. 2014. Keppijumpalla liikkuvuutta hartioihin. Luettavissa: <http://sykesport.fi/kehonhuolto/keppijumpalla-liikkuvuutta-hartioihin/>. Luettu: 8.3.2015.

Haikarainen, T. 2013. Osaatko venytellä oikein? Näillä tempuilla paikat avautuvat yllättävän helposti. Luettavissa: <http://www.iltasanomat.fi/haku/?search-term=KKIohjelma%2FTimo%20Haikarainen>. Luettu: 5.4.2015.

Haikarainen, T. 2010. Pumppaavat venytykset. Luettavissa: <http://th-valmennus.blogspot.fi/2010/06/pumppaavat-venytykset.html>. Luettu: 5.4.2015.

Huippula, J. 2011. Aktiivinen kohdevenyttely. Luettavissa: <http://huippula.blogspot.fi/2011/09/aktiivinen-kohdevenyttely.html>. Luettu: 5.4.2015.

Hyvinkään kaupunki. 2014. Kuntoklinikka, taukoliikunta. Luettavissa: <http://www.hyvinkaa.fi/Tiedostot/Terveysthuolto/tyte/Taukoliikunta.pdf>. Luettu: 8.3.2015.

Kukkonen, P. 2011. Aktiivinen kohdevenyttely. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Perttunen, R. 2014. Keppijumppa fyysisestä rasituksesta palautumiseen. Luettavissa: <http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/keppijumppa-fyysisesta-rasituksesta-palautumiseen/>. Luettu: 8.3.2015.

Perttunen, R. 2014. Neljä liikettä alakropan venyttelyyn. Luettavissa: <http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/nelja-liiketta-alakropan-venyttelyyn/>. Luettu: 8.3.2015.

Perttunen, R. 2014. Sykesport.fi - Liikkuvuus - Rintalihasvenytys. Luettavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=TY0m1SsLR2Y>. Luettu: 8.3.2015.

Perttunen, R. 2014. Yläselkä jumissa? Kokeile tätä venytystä. Luettavissa: <http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/ylaselka-jumissa-kokeile-tata-venytysta>. Luettu: 8.3.2015.

Saukkonen, L. 2014. Rentouta hartiat heiluriliikkeellä. Luettavissa: <http://sykesport.fi/kehonhuolto/rentouta-hartiat-heiluriliikkeella/>. Luettu: 8.3.2015.

Selkäkanava.fi. 2014. Jumppakissan taukojumppa. Luettavissa: <http://www.selkakanava.fi/taukojumppa>. Luettu: 29.3.2015.

Selkäkanava.fi. 2014. Keppijumppa 1. Luettavissa: <http://www.selkakanava.fi/keppijumppa-1>. Luettu: 29.3.2015.

Selkäkanava.fi. 2014. Keppijumppa 2. Luettavissa: <http://www.selkakanava.fi/keppijumppa-2>. Luettu: 29.3.2015.

Selkäkanava.fi. 2014. Kuminauhajumppa 1. Luettavissa: <http://www.selkakanava.fi/kuminauhajumppa-1>. Luettu: 29.3.2015.

- Selkäkanava.fi. 2014. Kuminauhajumppa 2. Luettavissa:
<http://www.selkakanava.fi/kuminauhajumppa-2>. Luettu: 29.3.2015.
- Selkäkanava.fi. 2015. Selkärangan liikkuvuusharjoituksia selkäkipuun. Luettavissa:
<http://www.selkakanava.fi/selkarangan-liikkuvuusharjoituksia-selkakipuun>.
Luettu: 29.3.2015.
- Työturvallisuuskeskus. Työasennot ja työliikkeet. Luettavissa:
http://www.tyoturva.fi/tyosuojelu/fyysinen_tyokuormitus/tyoasennot_ja_tyoliikkeet.
Luettu: 5.4.2015.
- Uusitalo-Ovaska, E., Pirkko Kumpukoski, P. 2015. Taukoliikunta. Luettavissa:
<http://www.rennostiliikkuen.fi/index.php?page=liikkujan-opas>. Luettu: 8.3.2015.
- Väänänen, J. 2014. Helpolla niskavenytyksellä veri kiertämään. Luettavissa:
<http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/helpolla-niskavenytyksella-veri-kiertamaan/>.
Luettu: 8.3.2015.
- Väänänen, J. 2014. Kaularangan asento kuntoon kahdella liikkeellä. Luettavissa:
<http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/kaularangan-asento-kuntoon-kahdella-liikkeella/>.
Luettu: 8.3.2015.
- Väänänen, J. 2014. Paranna niskan liikkuvuutta helpolla liikkeellä. Luettavissa:
<http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/paranna-niskan-liikkuvuutta-helpolla-liikkeella/>.
Luettu: 8.3.2015.
- Väänänen, J. 2014. Simppeli liike kaulan lihasten venyttelyyn. Luettavissa:
<http://sykesport.fi/tyohyvinvointi/simppeli-liike-kaulan-lihasten-venyttelyyn/>.
Luettu: 8.3.2015.

Kuvalähteet

© Sanna Mäntymaa

Kuvissa Atria logistiikan keruutyöntekijät