

Heidi Jaakola ja Marika Pirinen

## **RYHTIÄ YRITTÄJILLE!**

Kotitreeniohjelma SoteYBoost -hankkeen sosiaalialan yrittäjille

## **RYHTIÄ YRITTÄJILLE!**

Kotitreeniohjelma SoteYBoost -hankkeen sosiaalialan yrittäjille

Heidi Jaakola ja Marika Pirinen  
Opinnäytetyö  
Syksy 2017  
Fysioterapian tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian tutkinto-ohjelma

---

Tekijät: Heidi Jaakola ja Marika Pirinen

Opinnäytetyön nimi: Ryhtiä yrittäjille! Kotitreeniohjelma SoteYBoost –hankkeen sosiaalialan yrittäjille

Työn ohjaaja: Marika Heiskanen ja Eija Mämmelä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2017

Sivumäärä: 58 + 1

Yrittäjän työhyvinvointi luo menestyksen pohjan koko yritystoiminnalle. Yrittäjillä on yleensä kova tarve tehdä töitä ja tulosta, minkä vuoksi oma hyvinvointi jää helposti liian vähälle huomiolle. Yrittäjät ovat lisäksi vastuussa yrityksensä kannattavuudesta ja he panostavat työhönsä ison osan elämästään. Kova työtahti ja vähäinen vapaa-aika ovat yrittäjän suurimpia terveysriskejä, minkä seurauksena myös tuki- ja liikuntaelinsairauksien riski kasvaa.

Toiminnallisen opinnäytetyöprojektimme toimeksiantaja on SoteYBoost –hanke, jonka tavoitteena on tukea yrittäjien työhyvinvointia. Opinnäytetyöprojektin tuotos on kotiharjoitteita sisältävä video, minkä lisäksi käsittelemme yrittäjien työhyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Kohderyhmämme on sosiaalialan yrittäjät, jotka ovat mukana SoteYboost- hankkeessa.

Projektimme tietoperustassa käsittelemme sosiaalialan yrittäjien työhyvinvointia, kuormitustekijöitä, tuki- ja liikuntaelinongelmia sekä hyvinvoinnin edistämistä fysioterapian keinoin. Lisäksi perehdymme tietoperustassa erityisesti selän ryhtiin, asennonhallintaan, nivelten liikkuvuuteen sekä niihin vaikuttaviin tekijöihin ja ongelmien ennaltaehkäisyyn kokonaisvaltaisesti ICF –viitekehys huomioiden.

Opinnäytetyöprojektin tavoitteena on tukea fysioterapian keinoin sosiaalialan yrittäjien työkykyä, opastaa heitä kiinnittämään huomiota erityisesti selän optimaaliseen asentoon ja sen hallintaan istuessa sekä taakkoja nostaessa. Lisäksi tavoitteena oli toteuttaa asiakaslähtöinen ja helppokäyttöinen liikkuvuusharjoitteita sisältävä kotiharjoitus-ohjelma, mitä yrittäjät voivat hyödyntää osana selkäongelmiensa ennaltaehkäisyssä. Välittömänä tavoitteena on herätellä yrittäjiä kiinnostumaan omasta hyvinvoinnista ja elintavoista sekä niiden merkityksestä yrityksen menestyksen kannalta. Tavoitteenamme on saada myös yrittäjät innostumaan videoharjoitteiden avulla tekemään säännöllisiä liikkuvuusharjoitteita, joiden avulla voidaan ennaltaehkäistä monia tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Pidemmän aikavälin tavoitteena on tuotteen hyödyntäminen myös muille yrityksen työntekijöille. Opinnäytetyöprojektin omat oppimistavoitteemme on syventää tietoa yrittäjien työhyvinvoinnista, yleisistä tuki- ja liikuntaelinvaivoista ja niiden ennaltaehkäisystä sekä miten niihin voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti fysioterapian keinoin. Oppimistavoitteena on yhdistää teoriaa käytäntöön ja oppia tekemään toimiva sekä käyttötarkoitukseen sopivat videomateriaali.

Jatkotutkimusaiheeksi ehdotamme videomateriaalin käyttötutkimus- ja käytännön kyselyä, missä kartoitetaan harjoitteiden käyttöastetta sekä niiden vaikuttavuutta. Lisäksi vastaavia videoharjoitteita voisi tehdä erityisesti jollekin muulle kehon osalle tai kohderyhmälle.

Asiasanat: Yrittäjä, työhyvinvointi, ennaltaehkäisy, terveystoiminta

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Physiotherapy

---

Authors: Heidi Jaakkola ja Marika Pirinen

Title of Thesis: Posture for entrepreneurs! A home-exercise program for entrepreneurs working in social services by SoteY Boost-project

Tutors: Marika Heiskanen ja Eija Mämmelä

Autumn 2017

Pages: 58 + 1

Entrepreneurial well-being generates the foundation for success for the whole business. Entrepreneurs tend to have a strong desire to work and make results, which makes their own well-being easy to ignore. Entrepreneurs are also responsible for the profitability of their company and they invest a large part of their life to work. A hard working pace and a small amount of leisure time are the main health risks of the entrepreneur, and the risk of musculoskeletal disorders increases as well.

The principal of our functional thesis project is the SoteYBoost project, which aims to support entrepreneurs wellbeing at work. The output of this thesis project is a video that includes home-exercises. In addition, we discuss other aspects that have an influence on the entrepreneur's well-being at work. Our target group is the social entrepreneurs who are involved in the SoteYboost project. The most of these entrepreneurs are women.

Well-being at work, stress factors, musculoskeletal problems and the promotion of wellbeing through the use of physiotherapy are handled in scientific background of this thesis. In addition, we familiarize on the posture management, joint mobility and factors affecting to them and consider prevention of problems above them regarding the ICF framework.

The purpose of this thesis project is to support the working ability of social entrepreneurs by means of physiotherapy, to guide them to pay attention to the position and posture control of the back in sitting position and when lifting objects. Furthermore, the aim was to accomplish a home-exercise program with customer-oriented and easy-to-use mobility exercises that enable entrepreneurs to promote their working ability. The long-term goal is to exploit home-exercise video to other employees of the company. We got guidance from the workshop to produce the video.

The purpose of the thesis is to increase our knowledge of well-being at work, common musculoskeletal problems and their prevention, and how they can be effected by physiotherapy. The goal of learning is to combine the theory into practice and to learn to make functional video material. Further research should be carried out about customer's satisfaction on the home-exercise video material. In addition, similar video exercises could be developed for other body parts or different target group.

Keywords: entrepreneurship, well-being at work, prevention, health exercise.

---

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	PROJEKTIN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	9
3	KOHDERYHMÄT JA HYÖDYNSAAJAT.....	12
4	SOSIAALIALAN YRITTÄJIEN TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN FYSIOTERAPIAN KEINOIN.....	14
4.1	Sosiaalialan yrittäjien kokonaisvaltainen työhyvinvointi .....	14
4.1.1	Työhyvinvoinnin määritelmä ja työhyvinvoinnin merkitys yrittäjälle.....	14
4.1.2	Sosiaalialan yrittäjien TULE-ongelmat .....	16
4.1.3	Sosiaalialan yrittäjien fyysiset kuormitustekijät .....	17
4.1.4	Sosiaalialan yrittäjien psyykkiset kuormitustekijät.....	19
4.2	Selän terveyden vaikutus kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin.....	21
4.2.1	Ryhti ja asennonhallinta.....	22
4.2.2	Selän liikkuvuus.....	25
4.2.3	Terveysliikunta työhyvinvoinnin tukijana .....	29
4.2.4	Selkäkipuisen kokonaisvaltainen huomioiminen fysioterapiassa .....	30
5	YRITTÄJIEN TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMISPROJEKTI.....	35
5.1	Alkukartoituskysely ja yrittäjien haastattelu .....	38
5.2	Tuotteen sisällön suunnittelu.....	38
5.3	Tuotteen toteutustapana videointi .....	42
6	OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN ARVIOINTI .....	45
7	POHDINTA.....	48
	LÄHTEET.....	51
	LIITTEET .....	59

# 1 JOHDANTO

Yrittäjillä on yleensä kova halu tehdä töitä ja tulosta, minkä vuoksi oma hyvinvointi jää helposti liian vähälle huomiolle. Yrittäjät ovat vastuussa yrityksensä kannattavuudesta ja he panostavat työhönsä ison osan elämästään. Kova työtahti ja vähäinen vapaa-aika ovat yrittäjän suurimpia terveysriskejä. Elämä ei saisi olla vain pelkkää työtä, vaan omille harrastuksille, perheelle sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimiselle pitäisi löytää myös riittävästi aikaa. Itsestä ja omasta hyvinvoinnista huolehtimalla luodaan pohjaa myös yrityksen menestykselle tulevaisuudessa. (Yrittäjät 2017, viitattu 21.4.2017.) Niin menestyvältä yrittäjältä kuin työntekijältäkin vaaditaan samankaltaisia työhyvinvoinnin hallinnan keinoja; on pystyttävä irtautumaan töistä ja asettumaan vapaalle, jotta seuraavana päivänä voi taas keskittyä täysillä töihin. Yrittäjiltä vaaditaan kykyä uudistua, sillä markkinat muuttuvat jatkuvasti. Tämä on huomattavasti helpompaa silloin, kun yrittäjän työhyvinvointi on kunnossa. (Tekniikan akateemiset 2017, viitattu 3.11.2017.) Valitsimme työhyvinvoinnin käsitteen opinnäytetyhömme, sillä toimeksiantajamme SoteYBoost -hanke tarjoaa hankkeeseen kuuluville yrittäjille tukea työhyvinvointiin.

Fysioterapeutin rooli on tärkeä työhyvinvoinnin edistämisen kannalta. Työfysioterapia on osa ennaltaehkäisevää työterveyshuoltoa ja sen tavoitteena on työkyvyn edistäminen (Malmi 2017, viitattu 9.11.2017). Työhyvinvointi koskettaa jokaista työelämässä olevaa henkilöä ja meidän jokaisen tulisi entistä enemmän kiinnittää huomiota ennaltaehkäisevään toimintaan terveytemme hyväksi. Valtioneuvoston asettamien hyvien työterveyshuoltokäytännön periaatteiden mukaan työterveyden ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden, tässä tapauksessa fysioterapeuttien, on annettava neuvontaa, palautetta ja ohjausta työntekijöille ja työnantajille sekä tarvittaessa laadittava työkyvyn tukemiseksi henkilökohtainen terveystuunnitelma yhdessä työntekijän kanssa. (Valtioneuvoston asetus hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, työterveyshuollon sisällöstä sekä ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta 708/2013 9 §, viitattu 2.11.2017). Myös työntekijällä itsellään on velvollisuuksia, muun muassa osallistua työterveystarkastukseen sekä antaa tietoja työpaikalla olevista terveyttä vaarantavista tekijöistä (Työterveyshuoltolaki 2001/1383 13 §, viitattu 7.11.2017). Lopulta jokainen on kuitenkin itse vastuussa omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Tämän vuoksi yksi tärkeimmistä asioista on myös asiakkaan motivointi ja konkreettisten tavoitteiden asettaminen lähelle hänen arkeaan.

Toimeksiantajamme on SoteYBoost –hanke, jonka tavoitteena on tukea hyvinvointi-, sosiaali- ja terveysalan pieniä ja keskisuuria yrityksiä yritystoiminnan kasvattamisessa ja palveluiden kehittämisessä. Opinnäytetyöprojektimme toi hankkeeseen lisäksi työhyvinvointiin liittyviä näkökulmia. Kohderyhmämme oli SoteYBoost –hankkeen sosiaalialan yrittäjät, joista suurin osa on naisia.

Opinnäytetyöprojektin tavoitteena oli tukea sosiaalialan yrittäjien työhyvinvointia ja ennaltaehkäistä selkävaivoja fysioterapian keinoin. Selkävaivojen ennaltaehkäisy on tärkeää työhyvinvoinnin kannalta, sillä selkävaikeudet ovat erittäin yleisiä ja ne lisäävät ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden tunnetta, sairauspoissaolojen riskiä sekä vaikuttavat sosiaaliseen elämään ja työssä jaksamiseen (Kamper, Apeldoorn, Chiarotto, Smeets, Ostelo, Guzman & Tulder 2015, viitattu 10.11.2017). Pyrimme laatimaan asiakaslähtöisen, helppokäyttöisen ja innostavan kotiharjoitus-ohjelman, jota yrittäjät voivat käyttää osana selkäongelmiensa ennaltaehkäisyssä.

Opinnäytetyön tulostavoitteena oli videoitava kotitreeniohjelma yrittäjille. Lähdimme ideoimaan aihetta miettimällä, mikä olisi ajankohtainen aihe ja mille olisi tilausta. Yhteiset kiinnostuksen kohteemme olivat selkään liittyvät asiat ja -ongelmat sekä kohderyhmänä työikäiset, joten aloimme kartoittamaan mahdollisia yhteistyötahoja, joiden kanssa voisimme toteuttaa kyseisiin aihe-alueisiin liittyvän opinnäytetyön. Löysimme SoteYBoost –hankkeen Oulun ammattikorkeakoulun sivuilta ja otimme yhteyttä hankkeen projektipäällikkö Eija Hautalaan ja aloimme yhdessä ideoida opinnäytetyötämme. Projektiluonteinen opinnäytetyö oli meille alusta asti mieleisin vaihtoehto, koska halusimme saada aikaan konkreettisen tuotteen, mikä olisi oikeasti hyödyllinen kohderyhmälle. Yhteistyökumppanin kanssa päädyimme siihen, että tuote liittyisi sosiaalialan yrittäjien työhyvinvointiin ja se tulisi olemaan videomateriaali. Lähteisiin perehdyttäessä kävi ilmi, että selän terveydellä on merkittävä vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joten päätimme tehdä videon selkäongelmien ennaltaehkäisyksi ja sitä kautta työhyvinvoinnin tukemiseksi. Hautalalta saimme hyviä vinkkejä sekä tukea käytännön toteutukseen. Suunnittelimme SoteYboost –hankkeeseen kuuluville sosiaalialan yrittäjille koti-harjoitusohjelman, joka on kolmen videon kokonaisuus. Ensimmäisessä videossa ohjaamme, kuinka löytää selän neutraaliasento seisten ja liikkeessä sekä millainen on hyvä työskentelyasento näyttöpöytäteellä. Seuraavissa videoissa ohjaamme selän ryhtiä ja liikkuvuutta parantavia harjoitteita.

Opinnäytetyöprojektimme on ajankohtainen tulevaa SOTE-uudistusta ajatellen ja sopii hyvin uudistuksen tavoitteisiin, joita ovat muun muassa hyvinvointi- ja terveyserojen väheneminen ja digitalisaation hyödyntäminen enenevässä määrin. (SOTE- ja maakuntauudistus 2016, viitattu 21.11.2016.) SOTE-uudistuksen myötä työterveyspalveluiden tuotto siirtyy kunnilta maakunnille (SOTE- ja maakuntauudistus 2017, viitattu 7.11.2017), jolloin palveluiden ja työntekijöiden väliset etäisyydet voivat kasvaa ja myös työterveyspalveluissa tullaan todennäköisesti hyödyntämään digitaalisia palveluita entistä enemmän. Fysioterapian tieteen alana on vastattava yhteiskunnan muutoksiin ja haasteisiin. Uudenlaiset teknologiset ratkaisut vaativat fysioterapeutilta luovuutta, kriittistä ajattelua, ongelmanratkaisukykyä sekä uudenlaisia ohjaus- ja motivointitaitoja. (Suomen fysioterapeutit 2017b, viitattu 9.11.2017).

Tuotteemme avulla pyrimme parantamaan yrittäjien kokonaisvaltaista työhyvinvointia, sillä yrittäjä on vastuussa yrityksensä toiminnasta, tuloksesta ja mahdollisista työntekijöistään. Hyvinvoiva yrittäjä on yhtä kuin hyvinvoiva yritys (Visuri, Saarni, Niemi, Wibom & Hämäläinen 2013, viitattu 7.11.2017). Tuote on videomateriaali, jonka avulla pystyimme hyödyntämään digitalisaation mahdollisuuksia; videomateriaali on kohderyhmän saatavilla internetissä SoteYBoost –hankkeen kotisivuilla, josta sen voi myös ladata omalle tietokoneelle tai mobiililaitteeseen, jolloin videot kulkevat aina mukana. Tarkoituksenamme oli, että yrittäjät harjoittelevat aluksi liikkeitä videoiden opastuksella ja harjoitteiden tullessa tutuiksi, voivat jatkaa niiden tekemistä ilman videoita.



## 2 PROJEKTIN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Fysioterapeutti edistää ja ylläpitää ihmisten liikunta- ja toimintakykyä tutkittuun tietoon perustuvilla asiakaslähtöisillä menetelmillä (Huttunen 2017, viitattu 9.11.2017). Fysioterapiassa käytettyjä menetelmiä ovat muun muassa terveyttä ja toimintakykyä edistävä neuvonta ja ohjaus, manuaalinen ja fysikaalinen terapia sekä monipuolinen terapeuttinen harjoittelu (Suomen fysioterapeutit 2014, viitattu 8.12.2016). Fysioterapeutilla on vahva eettinen ajattelu, hyvät vuorovaikutustaidot sekä valmius työskennellä moniammatillisessa yhteisössä. Fysioterapeutti huomioi työssään terveysalan koskevan lainsäädännön sekä yhteiskunnalliset, taloudelliset ja monikulttuurilliset kehittämishaasteet. (Huttunen 2017, viitattu 9.11.2017.)

Terveys 2011 –tutkimuksen mukaan selkävivot ovat lisääntyneet suomalaisilla verrattuna vuoteen 2000. Tuolloin selkäkipuja oli kokenut 41% naisista ja 35% miehistä edellisten 30 päivän aikana (Käypä hoito suositus -alaselkäkipu, viitattu 2.11.2017). Selkäkipu on siis tavallinen ongelma Suomessa ja halusimme yrittäjien työhyvinvoinnin edistämisen lisäksi perehtyä sen ennaltaehkäisyyn opinnäytetyöprojektissämme muun muassa siksi, että selkä kivulla on merkittävä negatiivinen vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Kamper ym. 2015, viitattu 10.11.2017). Ennaltaehkäisevä työote tulee korostumaan entisestään, sillä tulevassa SOTE-uudistuksessa hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on nostettu vahvasti esille. Jatkossa kunnat vastaavat kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä ja maakunnat tukevat kuntia tässä ja vastaavat siitä, että edistävät ja ennaltaehkäisevät palvelut toteutuvat. (Maakunta ja SOTE-uudistus 2017, viitattu 7.11.2017.) Säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio ovat keskeisiä tekijöitä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, viitattu 9.11.2017). Nykyään kiireellisen ja monien ärsykkeiden täyttämän arjen keskellä oma hyvinvointi saattaa jäädä helposti liian vähäiselle huomiolle. Siksi halusimmekin tarjota yrittäjille harjoitteita, joiden avulla työhyvinvointia edistävää ja selkäkipua ennaltaehkäisevää liikettä voi helposti ja nopeasti lisätä arkeen.

Opinnäytetyöprojektimme on osa SoteYBoost –hanketta. SoteYBoost on yrittäjän buusteri hyvinvointi- ja SOTE -alan yrittäjille. Hankkeen tavoitteena on tukea hyvinvointi-, sosiaali- ja terveysalan pieniä, keskisuuria ja mikroyrityksiä yritystoiminnan kasvattamisessa ja palveluiden kehittämisessä. Hanke järjestää yrittäjille maksuttomia työpajoja, joissa yrittäjät saavat tukea mm. palveluiden suunnitteluun tai kehittämiseen, sosiaalisen median käyttöönottoon, palveluviestintään tai työhyvinvointiin. Hankkeen toteutuksesta vastaa pääasiassa Oulun ammattikorkeakoulun Oulaisten

kampus. Lisäksi hankkeessa on mukana Oulun yliopiston Oulun eteläisen instituutin mikroyrittäjyyden tutkimusryhmä. Hankkeen rahoittajana toimii Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus, joka on myöntänyt hankkeelle ESR-rahoitusta vuoden 2017 loppuun saakka. Hanke toimii Oulun eteläisellä alueella: Haapaveden, Siikalatvan, Ylivieskan, Nivalan ja Haapajärven seutukunnissa. (Hautala, viitattu 6.3.2017.)

Tulostavoitteenamme oli tuottaa asiakaslähtöinen, helppokäyttöinen, vaikuttava ja innostava koti-harjoitusohjelma, jota yrittäjät voivat käyttää osana selkäongelmiensa ennaltaehkäisyssä sekä tukea työssä jaksamista. Asiakaslähtöinen tuote palvelee kohderyhmän tarpeita sekä huomioi asiakkaan omat toiveet ja mahdollisuudet. Helppokäyttöisyydellä tarkoitimme sitä, että videoiden avaamiseksi ei tarvitse tehdä monia klikkauksia, videot erottuvat selkeästi toisistaan, jotta yrittäjä löytää haluamansa videon vaivattomasti ja harjoitteiden tekemiseen ei tarvita monimutkaisia välineitä. Tavoitteena oli myös, että videot ovat helposti kohderyhmän saatavilla, jotta harjoitteet voi tehdä missä tahansa, milloin tahansa, ilman kuntoiluvälineitä. Videot voi esimerkiksi ladata tietokoneelle tai mobiililaitteeseen tai ne voivat kulkea mukana sähköpostissa.

Yrittäjät ovat tunnetusti kiireellisiä, joten harjoitteiden välittömänä tavoitteena oli olla nopeasti tehtäviä ja tehokkaita, jotta kohderyhmällämme on mahdollisimman matala kynnyks tehdä niitä säännöllisesti. Harjoitusvideoiden pituus on noin 5 minuuttia ja harjoitteiden tekemiseen menee noin 15 minuuttia. Tarkoituksena oli, että videoista voi sujuvasti valita katsottavaksi yhden tai useamman, vapaasti valittavassa järjestyksessä. Siksi teimme kolme erillistä videota.

Laatutavoitteena oli löytää tai kehittää videoihin parhaat mahdolliset harjoitteet, jotka vaikuttavat positiivisesti yrittäjien selän ryhtiin ja liikkuvuuteen sekä yleiseen hyvinvointiin. Hyvässä potilasohjeessa kieliasu on selkeää ja kohderyhmälle helposti ymmärrettävää. Lisäksi asianmukainen ulkoasu edistää ohjeiden ymmärtämistä. (Hyvärinen 2005, viitattu 6.11.2017.) Hyvän oppaan laatimisesta kerromme tarkemmin otsikon 5.2 tuotteen suunnittelu –alla. Laadukas tuote tarkoittaa meille sitä, että videot ovat selkeitä ja innostavia sekä sisällöltään, että ulkoasultaan. Ohjaus on fysioterapeutille ominaista; huolellista ja selkeää, jotta videoiden avulla kuka tahansa osaa tehdä harjoitteet oikealla tekniikalla. Videokuva on yhtenäistä, valaistus on kunnossa, ääni kuuluvaa ja puhe helposti ymmärrettävää, eikä taustalla näy tai kuulu ylimääräisiä häiriötekijöitä. Pidemmän aikavälin tavoitteena oli, että tuote lisää yrittäjien työhyvinvointia ja auttaa ennaltaehkäisemään selkävaivoja.

Toivoimme, että yrittäjät innostuvat tekemään harjoitteita säännöllisesti vapaa-ajallaan, eikä harjoitteiden tekeminen loppu alkuinnostukseen. Helppojen harjoitteidemme avulla yrittäjät saavat sisällytettyä liikuntaa arkirutiineihinsa ja kehittyessään jokainen voi itse lisätä haastetta harjoitteisiin tai etsiä kokonaan uusia harjoittelumahdollisuuksia itselleen. Harjoitteiden tekemisen seuranta ja vaikutus myöhempään liikunnalliseen aktiivisuuteen eivät mahtuneet opinnäytetyömme puitteisiin, mutta siinä olisi aihetta mielenkiintoiselle jatkotutkimukselle.

Omia oppimistavoitteitamme oli opinnäytetyöprojektin vaiheisiin perehtyminen, sekä opinnäytetyöprojektin toteutus yhteistyökumppanin kanssa. Tavoiteitamme oli syventää tietämystämme selän rakenteista ja toiminnasta, työhyvinvoinnista, selkävaivojen vaikutuksesta työhyvinvointiin sekä selkävaivojen yleisyydestä johtuen selkävivusta ja sen hoidosta. Lisäksi tavoiteitamme oli oppia suunnittelemaan ja laatimaan opas sekä laajentaa osaamistamme kaikessa videointiin liittyvässä toiminnassa. Saimme lisäharjoitusta myös fysioterapeutin ydinosaamisesta, eli harjoitteiden suunnittelusta ja niiden huolellisesta ohjauksesta.

Opinnäytetyöprojektin aikana saavutettavia tuloksia olivat projektipäälliköiden tietotaitojen syvennyminen yrittäjien työhyvinvoinnin, selän alueen rakenteiden ja toimintojen, selkävivun ja sen hoidon osalta. Lisäksi kehitimme yhteistyötaitoja, epävarmuudensietokykyä, pitkäjänteisyyttä, ATK-osaamista, projekti-osaamista, videolla esiintymistä sekä videokuvaamista ja editointia. Opinnäytetyöprojektin aikana syntyviä tuotoksia olivat projektin suunnitelma, tuote eli valmis videomateriaali ja tämä projektin raportti.

### 3 KOHDERYHMÄT JA HYÖDYNAAJAT

Kohderyhmä tarkoittaa niitä hyödynsaajia joille projekti on suunnattu. Hyödynsaajat voidaan jakaa välittömiin hyödynsaajiin ja lopullisiin hyödynsaajiin. Välittömät hyödynsaajat ovat niitä henkilöitä tai ryhmiä, joille projektin tuotos on suoraan kohdennettu. Lopulliset hyödynsaajat ovat puolestaan niitä, joille projektin tuotos voidaan kohdistaa pitemmän ajan kuluttua. Projektista voivat hyötyä myös muut varsinaisten hyödynsaajien ulkopuolella olevat ryhmät ja osapuolet. (Silfverberg 2007, 147-148.)

Opinnäytetyöprojektimme kohderyhmäksi valikoitui SoteYboost -hankkeeseen kuuluvat sosiaalialan yrittäjät, joista suurin osa on naisia. Nämä yrittäjät ovat siis opinnäytetyöprojektimme välittömiä hyödynsaajia. Noin kolmasosa yrityksistä tarjoaa palvelu- ja tukiasumista vanhuksille, kehitysvammaisille sekä mielenterveyskuntoutujille. Loput yritykset tarjoavat muun muassa kodinhoitoapua, päivähoitopalveluja, perhekotipalveluja sekä avomuotoista perhekuntoutusta tai perhe- ja päihdetyötä. (Hautala ja sosiaalialan yrittäjät 21.3.2017, haastattelu.)

Yrittäjien arki on usein kiireistä ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jää helposti liian vähäiseksi. Yrittäjät kertovat työpäivien venyvän usein iltamyöhään saakka, minkä seurauksena vapaa-aika ja liikunta jäävät vähäisiksi eikä työstä palautumiselle ole riittävästi aikaa. Lisäksi yrittäjät kertovat työnsä olevan ajoittain stressaavaa ja työasioista irtaantuminen on usein haastavaa. Monet yrittäjät joutuvat istumaan paljon autossa ja päätteen äärellä päivittäin, mikä kuormittaa erityisesti selkää ja niska-hartiaseutua. (Hautala ja sosiaalialan yrittäjät 21.3.2017, haastattelu.) Näistä syistä johtuen tuotteemme on harjoitteiden kokonaisuus, joiden avulla yrittäjät saavat lisättyä sekä vahvistavaa, että palauttavaa liikettä arkeensa. Selkää kuormittavat tekijät ovat kohderyhmällä läsnä päivittäin, joten on tärkeää, että harjoitteilla on selkäongelmia ennaltaehkäiseviä vaikutuksia.

SoteYboost- hankkeessa on mukana noin 80 ilmoituksen- ja luvanvaraista sosiaalipalveluja tuottavaa yritystä ja yhdistystä. Yritykset ovat pieniä ja keskisuuria, alle 250 työntekijän, sosiaali- ja terveyspalveluja tuottavia yrityksiä. (Hautala, viitattu 2.11.2017.) Rajasimme kohderyhmästämme pois terveysalan yrittäjät, koska uskomme heillä olevan jo koulutuksensa ja ammattinsa kautta enemmän tietoa terveyden edistämisestä. Sosiaalialan yrittäjien työnkuvat ovat monipuolisia, joten uskomme, että valitsemamme harjoitteet ovat hyödynnettävissä monenlaisille kohderyhmille, joilla on selkävaivoja aiheuttavia riskitekijöitä arjessaan. Näistä riskitekijöistä kerromme enemmän luvun

4.1.3 alla. Vaikka opinnäytetyöprojektimme on suunnattu yrittäjille, uskomme, että sitä voi hyödyntää myös esimerkiksi yrittäjien työntekijöille sekä muille työkäisille, jotka ovat kiinnostuneita ennaltaehkäisevästä toiminnasta selkensä hyvinvoinniksi. Tuotetta voisi jatkossa markkinoida esimerkiksi työterveyshuollossa ja näin ollen työntekijät olisivat lopullisia hyödynsaajia.

## **4 SOSIAALIALAN YRITTÄJIEN TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN FYSIOTERAPIAN KEINON**

Fysioterapeutti toimii terveyden edistäjänä, ennaltaehkäisijänä ja kuntouttajana. Fysioterapiaprosessissa huomioidaan asiakas kokonaisvaltaisesti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen osa-alueen näkökulmasta. Keskeistä fysioterapeutin osaamisessa anatomian ja fysiologian osaamisen lisäksi ihmisen toimintamahdollisuuksien ja -rajoitteiden ymmärtäminen. Fysioterapiaprosessi on dynaaminen tapahtumien sarja, joka käynnistyy yksilön tai ryhmän tarpeesta. Prosessi etenee tutkimisesta terapian suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. (Suomen fysioterapeutit 2017a, viitattu 3.11.2017.) Työfysioterapeutti edistää työntekijän fyysistä työ- ja toimintakykyä työntekijän omassa työympäristössä. Työfysioterapeutti tuntee mm. työterveyshuoltoon liittyvän lainsäädännön, työn kuormitustekijät ja ergonomiset työskentelyasennot ja antaa ohjausta ja neuvontaa niihin liittyen. (Työfysioterapeutit Ry 2017, viitattu 17.11.2017.)

### **4.1 Sosiaalialan yrittäjien kokonaisvaltainen työhyvinvointi**

Työhyvinvointiin on kiinnitetty viime vuosina entistä enemmän huomiota ja työnantajat haluavat panostaa henkilöstönsä hyvinvointiin. Työhyvinvoinnin kehitys ja siihen satsaaminen on laajentunut työnantajan vastuulta myös työntekijöille, jotka ovat kiinnittäneet huomiota omiin elintapoihin, työskentelytapoihin ja asenteisiin. Työhyvinvointia on hyvä tarkastella kokonaisvaltaisesti niin fyysisen, psyykkisen, kuin sosiaalisenkin työhyvinvoinnin näkökulmasta. (Virolainen 2012 9-11, 17.) Opin näytetyömme tuote keskittyy fyysiseen ja psyykkiseen työhyvinvointiin, jotka ovat Virolaisen mukaan hyvin tärkeä osa kokonaisvaltaista työhyvinvointia. Tässä raportissa perehdymme edellisten lisäksi piirteisiin, jotka vaikuttavat sosiaaliseen työhyvinvointiin.

#### **4.1.1 Työhyvinvoinnin määritelmä ja työhyvinvoinnin merkitys yrittäjälle**

Työterveyslaitoksen määritelmän mukaan "Työhyvinvointi tarkoittaa turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä, jota ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt tekevät hyvin johdetussa organisaatiossa. Työntekijät ja työyhteisöt kokevat työnsä mielekkääksi ja palkitsevaksi, ja heidän mielestään työ tukee heidän elämänhallintaansa." (Työterveyslaitos 2017b, viitattu 2.11.2017.) Työhyvinvointia on tutkittu yli sata vuotta. Aikaisemmin painopiste oli enemmän työn turvallisuudessa ja yksilön

sairauden korostamisessa, kun nykyään se on enemmän työyhteisön toimivuudessa ja terveyden edistämisessä, sillä useiden tutkimusten mukaan hyvinvoivat työntekijät ovat luovampia ja tekevät enemmän tulosta. Niin kutsutun tasapainomallin mukaan työhyvinvointia on mahdollista edistää lisäämällä toimenpiteitä työn voimavarojen kehittämiseksi ja pitämällä työn vaatimukset kohtuullisina. (Mäkelä-Pusa, Terävä & Manka 2011, viitattu 3.11.2017.)

Warrin (1990) kehittämässä henkilökohtaisen hyvinvoinnin mallissa työtä koskevat kokemukset on jaettu neljään osaan: työn imu, työssä viihtyminen, stressi ja työuupumus. Lisäksi on jaoteltu ryhmät virittyneisyys-passiivisuus ja mielihyvä-mielipaha. Mielihyvä ja korkea virittyneisyys tarkoittaa työtyytyväisyyttä, mielihyvä ja vähäinen aktivaatio sekä virittyneisyys rentoutta ja työssä viihtymistä, vähäinen mielihyvä ja korkea virittyneisyys stressiä ja työholismia, vähäinen aktivaatio ja mielihyvä työuupumusta. Jokaisen tulisi tuntea työn imua, mutta sitä ei tarvitse tuntea jatkuvasti. Työssä viihtymisen tunne on tärkeä, sillä silloin pääsee palautumaan työstä ja nauttimaan aikaansaannoksistaan. Lyhytaikaisesti myös stressin tunne on tarpeellinen, sillä positiivinen stressi saa voimavarat liikkeelle ja henkilö yltää hyvään suoritukseen. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, viitattu 3.11.2017.)

Yrittäjän työhyvinvointimallin perustana on voimavaralähtöisyys sekä tasapaino voimavaroja kuluttavien ja -lisäävien tekijöiden kesken. Voimavaroja lisääviä tekijöitä näyttäisi olevan työn itsenäisyys, työn monipuolisuus ja kiinnostavuus, mahdollisuus käyttää omaa osaamistaan ja mahdollisuus säädellä omaa työtä. Voimavaroja vieviä tekijöitä ovat muun muassa taloudellinen epävarmuus, johtamisen ja hallinnoinnin aikaa vievyys sekä tunne, että työssä on kiinni kokonaisvaltaisesti. On siis olennaista pystyä erottamaan työ ja vapaa-aika toisistaan ja huolehtia, että työstä ehtii palautua. Yrittäjän työhyvinvointiin vaikuttavat myös hänen persoonallisuutensa, niin kutsuttu psykologinen pääomansa ja palautumiskykynsä sekä sosiaalinen pääoma. Psykologisella pääomalla tarkoitetaan itsetehokkuuden (self-efficacy) tai itseluottamuksen, toiveikkuuden, realistisen optimismin ja sitkeyden kokonaisuutta, jotka edistävät onnistumista epävarmoissa olosuhteissa sekä vähentävät psyykkistä kuormitusta. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan puolestaan työyhteisöön ja työilmapiiriin liittyviä tekijöitä, joita ovat vastavuoroisuus, luottamus, yhteisölliset arvot ja normit sekä aktiivinen toiminta yhteisen hyvän eteen. Näiden tekijöiden on todettu vähentävän sairastumisen ja masennuksen ilmenemisen riskiä. Mikäli yrittäjällä ei ole työyhteisöä, sosiaaliseen pääomaan vaikuttavat yhteistyökumppanit ja -verkot. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, viitattu 3.11.2017.)

Yrittäjät kokevat yrittäjyyteen liittyvän sekä positiivisia, että negatiivisia puolia. Pääasiassa yrittäjät ovat motivoituneita ja kokevat positiivisena puolena toiminnan vapauden ja vaikutusmahdollisuudet omaan työskentelyynsä. Negatiivisia puolia ovat selvästi pidemmät työpäivät verrattuna palkansaajiin sekä lyhyet lomat. Yrittäjillä on havaittu olevan hieman pienempi liikunta-aktiivisuus sekä heikompi työkyky palkansaajiin verrattuna. (Virolainen 2012 204-205.)

Yksin yrittävän tärkein työväline on hän itse, joka tarkoittaa sitä, että itsestä tulee huolehtia paremmin kuin esimerkiksi autosta, tietokoneesta tai muusta työvälineestä. Työuupumus pysäyttää yrityksen toiminnan varmemmin kuin mikään rikki mennyt työväline (Torppa 2013, 70-71.) Työstä palautuminen on työhyvinvointia ylläpitävä mekanismi. Palautuminen on psykofysiologinen prosessi, jossa yrittäjän mieli ja keho palautuvat työpäivän aikana kokemastaan kuormituksesta. Työn voimavarat, kuten vaikutusmahdollisuudet ja sosiaalinen tuki edistävät työstä palautumista. (Mäkelä ym. 2011, viitattu 3-11.2017). Yrittäjälle itsestä huolehtiminen tarkoittaa pyrkimystä elämään omille voimilleen sopivaa arkea. Vaikka elämä olisi muutoin tasapainossa ja työ mieleistä, silti jokainen tarvitsee palautumista. Hyvät yöunet, sekä sopivasti liikuntaa ja lepoa auttavat palautumaan raskaankin työputken jälkeen. Vaikka työ jakautuisikin ruuhka-aikoihin ja hiljaisimpiin kausiin, eivät pelkät hiljaisemmat kaudet ja lomat riitä välttämättä palautumiseen. Yrittäjän tulee huolehtia viikoittaisesta vapaa-ajastaan ja on hyvä, jos omia rentoutumishetkiä sijoittuu jokaiseen päivään. Esimerkki päivittäisestä rentoutumisesta voi olla vaikkapa lounas- ja kahvitauot, joiden aikana irtautuu töistä hetkeksi. (Torppa 2013, 70-71.) Mikäli palautuminen jää liian vähäiseksi, yrittäjälle voi kehittyä pitkäkestoisia työhyvinvoinnin ongelmia, kuten esimerkiksi työuupumus. Työuupumukseen liittyy voimakasta väsymystä, kyyninen asenne työtä kohtaan sekä ammatillisen itsetunnon heikentyminen. (Ahola, Tuisku & Rossi 2015, viitattu 11.11.2017.)

#### **4.1.2 Sosiaalialan yrittäjien TULE-ongelmat**

Tuki- ja liikuntaelin ongelmat lyhennetään usein TULE-ongelmat tai TULES, eli tuki- ja liikuntaelin-sairaudet, joita mekin käytämme tässä raportissa. TULE -vaivoilla, -ongelmilla tai -sairauksilla tarkoitetaan esimerkiksi nivelsairauksia, osteoporoosia, selkäsairauksia, niska-hartiaseudun vaivoja, jännetupentulehdusta, nivelsiteiden revähdyksiä ja niin edelleen. Useimpien TULE-ongelmien synnyyn tai etenemiseen voi vaikuttaa elintavoilla ja riskitekijöiden, esimerkiksi ylipainon, välttämällä. (Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto Ry 2017b, viitattu 6.11.2017). Muita riskitekijöitä TULE-ongelmille,



erityisesti selkäongelmille, ovat liikunnan vähäisyys, työhön liittyvä liiallinen tai vääränlainen fyysinen kuormitus, tupakointi, tapaturmat, työhön liittyvät psyykkiset ja psykososiaaliset tekijät sekä masennus (Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto Ry 2017a, viitattu 7.11.2017.)

TULE-ongelmat ovat tyypillisimpiä terveysongelmia työssäkäyvillä Suomessa ja aiheuttavat myös eniten sairauspoissaoloja. Ne aiheuttavat paljon myös pitkä aikaista työkyvyttömyyttä varsinkin ikääntyvien keskuudessa. Huonot elintavat ja vähäinen liikunta ennustavat tuki- ja liikuntaelinsairauksia, etenkin selkävaivoja myöhemmässä elämänvaiheessa. Selkäkipu on yksi tavallisimmista työikäisten ongelmista, joka voi johtaa sairauspoissaoloihin sekä eläköitymiseen. (Työterveyslaitos 2015, viitattu 17.11.2016.)

Sosiaali- ja terveysalalla monet työtehtävät ovat fyysisesti raskaita, kuten esimerkiksi raskaat nostamiset, vaikeat ja epämukavat työasennot, sekä toistuvat yksipuoliset liikkeet (Työterveyslaitos 2017a, viitattu 11.8.2017). Huonojen työasentojen sekä fyysisesti raskaan työn lisäksi TULE -vaivoja aiheuttavat myös psykososiaaliset tekijät, työolot, tapaturmat sekä yksilölliset tekijät. Esimerkkinä psykososiaalisista tekijöistä mainittakoon liian suuren työmäärän ja liian korkeat työn vaatimukset sekä heikon sosiaalisen tuen. Työoloissa vaikuttavana tekijänä esimerkiksi lämpötila tai yksitoikkoinen työ. Yksilöllisiä tekijöitä, jotka lisäävät TULE-vaivojen riskiä, ovat muun muassa ikääntyminen, ylipaino, tupakointi, liikunnan puute, unihäiriöt, heikko yleinen terveydentila sekä perintötekijät. Lisäksi muita mahdollisia tekijöitä ovat työn epäselvät tavoitteet, huono yhteistyö sekä epäasiallinen kohtelu. (Työterveyslaitos 2017a, viitattu 11.8.2017.)

#### **4.1.3 Sosiaalialan yrittäjien fyysiset kuormitustekijät**

Työtä tehdään arkisin noin puolet valveillaoloajasta; yleensä vähintään 8 tuntia päivässä, joten oman hyvinvointimme kannalta meidän jokaisen tulee kiinnittää huomiota, miten toimimme työssämme. Kehoa täytyy kuunnella ja riuhtomalla vain rikomme itsemme. Omalle keholle ja voimille sopivat työskentelyasennot löytyvät kokeilemalla, mutta tiettyjä yleispäteviä ohjeita on olemassa. (Visuri ym. 2013, viitattu 31.8.2017).

Haitallisesta kuormituksesta puhutaan silloin, kun se aiheuttaa työntekijälle ylikuormittumista ja väsymystä sekä hidastaa elimistön palautumista kuormituksen jälkeen. Työhön liittyvää fyysistä kuormitusta aiheuttavat muun muassa taakkojen käsittelyt, toistotyö, pitkäaikainen istuminen esimerkiksi näyttöpäätteellä sekä muut fyysiset kuormitukset, kuten hankalat ja staattiset työasennot. (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2017, viitattu 10.11.2017.) Hankalalla työasennolla tarkoitetaan esimerkiksi työskentelyä kumartuneella tai kiertyneellä selällä (Työterveyslaitos 2017c, viitattu 10.11.2017).

Yksi suurimmista kohderyhmämme fyysisistä kuormitustekijöistä on **pitkäaikainen istuminen**, sillä lihakset ja muut sidekudokset tarvitsevat monipuolista liikettä ja huoltoa voidakseen hyvin. Liikkumattomuus jäykistää aluksi lihakset ja niiden kalvorakenteet sekä myös niihin vaikuttavat nivelet ja jänteet. Ihmiskeho mukautuu helposti totuttuun asentoon. (Lindberg ym. 2015, 60-62.) Lisääntyneestä istumisesta johtuen ryhti alkaa helposti huomaamatta painua kumaraan; pää ja olkapäät työntyvät eteen ja selkä pyöristyy. Tässä asennossa lanneselän syvät tukilihakset passivoituvat (Sandström & Ahonen. 2013, 198), vatsapuolen lihakset, rintalihakset sekä olkapään sisäkieräjäjäät kiristyvät, kun taas selkäpuolen lihakset venyvät. Huono istuma-asento ja lysähtänyt ryhti vaikuttavat myös keuhkojen toimintaan ja sitä kautta hengitykseen. (Lindberg ym. 2015, 15, 60-62.)

Istuminen on yksi kuormittavimmista asennoista ihmisen selälle. Lisääntyneen istumisen sekä vähentyneen liikunnan seurauksena selkäongelmat ovat lisääntyneet jatkuvasti viimeisen 20 vuoden aikana. (Lindberg ym. 2015, 60-62.) Niskavaivat ja alaselkäkipu ovat usein yhteydessä toisiinsa. Molemmat vaivat pitkittyvät helposti ja esiintyvät toistuvina kipujaksoina. Varsinkin krooninen alaselkäkipua on riskitekijä myös niskakipujen synnylle. Istumisesta johtuvat alaselän ja niska-hartia-seudun vaivat lisäävät sairauspoissaoloja työpaikoilla. (Työterveyslaitos 2017a, viitattu 11.8.2017.) Pitkäaikainen istuminen kasvattaa myös vakavampien terveysongelmien riskiä, kuten esimerkiksi ylipainon, tyypin 2 diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. (Berkowitz & Clark 2014, viitattu 10.11.2017.)

Istumista on tutkittu paljon ja lopulta ollaan päädytty siihen, että ihmisen olisi hyvä liikkua mahdollisimman paljon istumisen lomassa, jotta lanneselän kudosten aineenvaihdunta ja verenkierto pysyisivät hyvällä tasolla. (Sandström & Ahonen. 2013, 196-7.) Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi. Näissä suositusten mukaan tulee istumista

välttää aina kun voi, kulkea paikasta toiseen kävellen tai pyöräillen ja pyrkiä vaihtamaan työskentelyasentoa ja toimintatapoja päivän mittaan mahdollisimman paljon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, viitattu 9.11.2017).

**Taakkojen nostaminen** on toinen merkittävistä selkävaivoja aiheuttavista riskitekijöistä sosiaalialan yrittäjillä (Visuri ym. 2013, viitattu 31.8.2017). Vaikka raskaiden taakkojen nostot ovat vähentyneet, ovat ne silti arkipäivää monilla työaloilla, kuten esimerkiksi hoitoalalla. Raskaiden taakkojen käsittelyyn liittyy tuki- ja liikuntaelinvaivojen riski. Lisäksi raskaiden taakkojen nostamisen liittyy merkittävä tapaturmavaara; joka neljäs työtapaturma aiheutuu raskaiden taakkojen käsittelystä.

Huolellisella työn suunnittelulla voidaan vähentää nostotyön aiheuttamaa kuormitusta. Työtilat, työmenetelmät, työvälineen, työasennot ja työliikkeet tulee olla kunnossa (Niskanen Stålhammar, Kantolahti, Lehtelä & Takala 2014, viitattu 10.11.2017.) Taakka tulee pitää lähellä vartaloa, ääri-asentoja tulee välttää ja jos mahdollista, kiertyneitä ja kumaria asentoja tulee välttää tai ainakin tauottaa ja tehdä vastaliikkeitä työskentelyn lomassa. Erilaisia noston ja siirtämisen apuvälineitä tulee käyttää aina kun mahdollista, koska ne säästävät kehoa. (Visuri ym. 2013, viitattu 31.8.2017.)

**Muita** työn ulkopuolisia, mutta työhyvinvointiin vaikuttavia, kuormitustekijöitä ovat elintavat sekä vähäinen liikunta. Esimerkiksi tupakoinnin ja lihavuuden tiedetään olevan terveydelle haitallisia, mutta uusien tietojen mukaan niillä on vaikutusta myös selkäkipuun. Normaalipainoisella, tupakointimattomalla ja runsaasti liikkuvalla henkilöllä on selvästi pienempi riski selkäkivuille verrattuna vähän liikkuvaan, tupakoivaan ylipainoiseen. Lihavuus kasvattaa selkävun riskiä muun muassa siten, että se lisää selän rappeumamuutoksia sekä veren tulehdustekijöitä, jotka voivat vaikuttaa kipuun. Myös univaikeudet lisäävät selkävun riskiä ja alentavat henkilön toimintakykyä. Univaikeudet ovat usein seurausta ylikuormittuneisuudesta ja stressistä (Työterveyslaitos 2017c, viitattu 10.11.2017), joista lisää luvun 4.1.4 alla.

#### **4.1.4 Sosiaalialan yrittäjien psyykkiset kuormitustekijät**

Kohderyhmämme yrittäjät ovat suurelta osin naisia. Työ ja elinkeinoministeriön 2008-2009 teettämässä tutkimuksessa tutkittiin naisyrittäjien työtyytyväisyyttä ja tutkimustulokset tukevat aiheenvälintää. Tutkimuksessa kävi ilmi, että maamme naisyrittäjät ovat pääosin tyytyväisiä työhönsä.

Voimakkaimmin työtyytyväisyyttä ilmensivät työlle omistautuminen ja tarmokkuus. Tutkimuksesta kävi ilmi myös, että erityisesti sosiaali- ja terveysalan naisyrittäjät olivat tyytyväisempiä ja motivoituneempia työhönsä verrattuna muiden toimialojen yrittäjiin. Mielenkiintoinen tutkimustulos oli se, että tutkittavista ikäryhmistä nuorimmat, alle 35-vuotiaat naisyrittäjät kokivat harvemmin tyytyväisyyttä työhönsä ja työn imua verrattuna vanhempiin ikäluokkiin. Lisäksi he kokivat olevansa harvemmin työlleen omistautuneita verrattuna vanhempiin ikäluokkiin. Psykososiaalista kuormittumista ilmensivät muun muassa stressin kokeminen ja kiire. Sosiaali- ja terveysalan yrittäjistä 36,2% koki stressiä jonkin verran ja 12,9% melko paljon-erittäin paljon. Kiirettä 37,7% jonkin verran 9,7% melko paljon- erittäin paljon. (Palmgren, Kaleva, Jalonen & Tuomi 2010, 25,27,33, 56.)

Työhyvinvointiin vaikuttavilla psyykkisillä tekijöillä, kuten esimerkiksi stressillä, työuupumuksella ja henkisen kuormittuneisuuden kokemuksella on negatiivinen vaikutus niin mieleen kuin kehoonkin. Tutkimusten mukaan jopa puolet työikäisistä oireilevat työuupumuksesta, joka ilmenee useimmiten väsymyksenä ja turhautumisena. Yhteys omaan kehoon heikentyy ja stressin huomaa vasta stressireaktioiden ilmentyessä. Stressireaktiot voivat ilmetä esimerkiksi fyysisinä kipuina, kolotuksina ja krampeina. Stressi lisää lihaskireyksiä, joiden seurauksena verenkierto ja aineenvaihdunta heikenevät sekä lihasten happamuustaso kasvaa kyseisillä alueilla. Tämä aiheuttaa kipureaktion, josta seuraa lisää jännitystä. Lihaskireydet muuttavat tuntumaa omaan kehoon, jonka seurauksena kehonhallinta vaikeutuu. Niinpä stressi näkyy usein ryhdin muutoksina. Silloin kun yrittää jaksaa, ryhti voi olla ylikorostunut ja jos stressi saa antamaan periksi, ryhti voi romahtaa kasaan. On tärkeää, että tunnistamme stressin oireet itsessämme mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, koska fyysinen ja psyykinen ylikuormittuminen on yhteydessä sairastumisriskiin. Mitä aiemmin ryhtiä parantava harjoittelu aloitetaan ja lisätään fyysistä aktiivisuutta, sitä nopeammin päästään eroon ryhtiin vaikuttavista lihaskireyksistä. (Sandström & Ahonen 2013, 182.)

Lyhytaikainen stressi voi olla jopa hyväksi ja parantaa ihmisen suoritustasoa ja keskittymiskykyä. Pitkäaikainen stressitila on taas keholle, elimistölle ja mielelle erittäin haitallinen, minkä seurauksena elimistön puolustusjärjestelmä kuormittuu ja altistuu monenlaisille tulehdustiloille ja sairauksille. Jos elimistön voimavarat ovat pidemmän aikaa epätasapainossa ympäristön vaatimusten suhteen, alkaa ihmisen keho ja mieli väsyä liian suuren kuormituksen seurauksena. Stressin oireet ovat hyvin yksilöllisiä ja ne voivat esiintyä myös monella tavalla. Tavallisimpia stressin oireita ovat uniongelmat, rytmihäiriöt, hengitystuntemukset ja vatsavaivat. Fyysiset oireet voivat kehittyä melko huomaamattomasti ja ne saattavat näkyä kehollisina tuntemuksina, joita on aluksi vaikea tunnistaa. (Laukka 2016, 202.)

Stressin välttämiseksi suositellaan tutkimaan ja kuuntelemaan itseään sekä omia tunteitaan. Oman itsensä ja elämän merkityksen ymmärtäminen ovat tärkeitä asioita, jotta voimme ymmärtää omia tunteita ja tavoitteita. On tärkeää huolehtia kokonaisvaltaisesti omasta hyvinvoinnista, terveydestä, ravitsemuksesta, levosta ja liikunnasta. (Laukka 2016, 204.)

Lihasten tahallinen tai tahaton jännitys estää niiden venyvyyttä. Jotta lihas voi venyä, sen täytyy rentoutua. Monille ihmisille jää päälle lievä jännitystila esimerkiksi stressin seurauksena. Tätä kutsutaan sensomotoriseksi unohdukseksi tai tunnottomuudeksi. (SMA=Senso Motor Amnesia). Kun aistimus lihaksen jännittyneisyydestä heikkenee, heikkenee myös tieto siitä, milloin lihasta tulisi jännittää ja milloin rentouttaa. Pitkään jatkunut lievä jännitystila aiheuttaa muun muassa kipua, koska sidekudoskalvot kiristävät jatkuvasti, lihakset heikkenevät jatkuvan rasituksen johdosta sekä muuttuvat kömpelöiksi, joka lisää loukkaantumisriskiä. Lisäksi jatkuva lihaskireys saa aikaan energian puutteen tunteen kehossa. (Sandström & Ahonen 2013, 183.) Näistä syistä valitsimme liikuvuusharjoitusohjelmaan harjoitteita, jotka lisäävät kehotietoisuutta ja rentouttavat niin mieltä kuin kehoa.

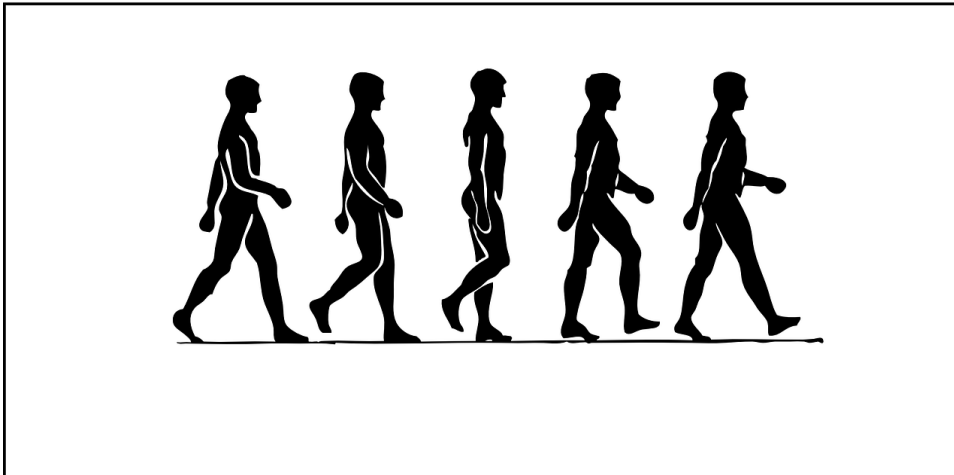
#### **4.2 Selän terveyden vaikutus kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin**

ICF-luokitus mahdollistaa toimintakyvyn kuvauksen kokonaisvaltaisena ilmiönä ja olemmekin soveltaneet ICF viitekehystä opinnäytetyössämme. ICF kuvaa toimintakyvyn moniulotteisena, dynaamisena ja vuorovaikutteisena tilana, joka koostuu terveydentilan sekä yksilö- ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, viitattu 12.10.2017.) Työkyky on osa kokonaisvaltaista toimintakykyä. Kerättären (2016, viitattu 10.11.2017) mukaan "työkyvyn voi nähdä määräytyvän yksilön terveydentilan, työhön liittyvän ympäristön sekä työsuorituksiin ja osallistumiseen liittyvien yksilötekijöiden vuorovaikutuksen tuloksena". Työympäristöön liittyvät niin fyysinen työympäristö kuin työyhteisö ja sen toimintatavat. Lisäksi laajemmin siihen liittyvät työelämä, työmarkkinat ja työhön liittyvä yhteiskunta sekä näiden rakenteet, säädökset ja asenteet. Työsuorituksiin ja osallistumiseen liittyviä yksilötekijöitä ovat muun muassa ikä, sukupuoli, koulutus, työkokemus ja muu työhön vaikuttava elämäkokemus, motivaatio- ja persoonallisuustekijät. Kehon ja ruumiin toimintoja ovat muun muassa aistitoiminnot, mielentoiminnot, tuki- ja liikuntaelimistön toiminnot. (Kerätär 2016, viitattu 10.11.2017.)

Tässä opinnäytetyössä keskityimme pääasiassa selän alueen ryhtiin, asennonhallintaan ja liikkuvuuteen, jotka ovat ICF –luokituksessa kehon ja ruumiin toimintoja sekä siihen, millainen vaikutus psyykkisillä tekijöillä on selkään ja työssä jaksamiseen. Lisäksi perehdyimme yrittäjien työhön ja sen vaatimuksiin sekä työympäristöön jotka kuuluvat ympäristötekijöihin. Tarkastelimme myös hie- man yrittäjien yksilötekijöitä.

#### 4.2.1 Ryhti ja asennonhallinta

Ryhti tarkoittaa kehon olemusta eri asennoissa, joka saavutetaan luiden, nivelten, jänteiden ja li- hasten yhteistoiminnalla. Ryhti on myös osa kehon kieltä ja hyvää ryhtiä pidetäänkin usein hyvän omanarvontunnon ja terveyden merkinä. Ryhtiä tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon itse ryhti eli asento, liike eli toiminta ja liikkeen hallinta eli koordinaatio. Nämä osiot yhdessä ilmentävät ryhtiä paremmin ja kykyä kannatella kehoa erilaisissa tilanteissa, kuten esimerkiksi kävellessä (kuva 1) tai vaihtelevissa työasennoissa. (Sandstöm & Ahonen 2013, 175-178.) Tässä opinnäytetyössä pu- humme siis sekä ryhdistä, että asennonhallinnasta.



Kuva 1 Asennon hallinta kävellessä (pixapay 2017, viitattu 10.11.2017).

Sivusta katsottuna hyvässä seisoma-asennossa on lanne- ja kaularangassa luonnolliset notkot eli lordoosit, kun taas rintaranka on kupera eli kyfoosi. Usein ajatellaan virheellisesti, että suora selkä on neutraaliasennossa, mutta todellisuudessa selkärankaan kuuluvat nämä luonnolliset kaaret.

(Lindberg ym. 2015, 14). Kehon osat ovat päällekkäin ja luotisuora kulkee korvan nipukasta olkavivelen keskelle, polven kantavan pinnan kautta nilkan edestä alustaan (Sandström & Ahonen, 2013, 185). Takaapäin tarkasteltuna selkäranka on suora ja keho jakautuu symmetrisesti kahteen osaan, joskin lähes jokaiselta löytyy lieviä fysiologisia epäsymmetrioita (Kauranen 2017, 87).

Puutteet kyvyssä hahmottaa ja hallita asentoa näkyvät usein heikentyneenä asennonhallintana; romahtaneena ryhtiinä. Heikentynyt asennonhallinta johtaa myös heikentyneeseen liikkeen hallintaan. Selän ryhtivirheet voivat aiheuttaa muun muassa kipua selkärankaan, päänsärkyä ja heikentynyttä keuhkokapasiteettia. (Sandström & Ahonen, 2013, 176, 179.) Huono yläselän ryhti aiheuttaa kuormitusta rintarangan takaosan rakenteisiin sekä fasettiniiveihin (Lindberg ym. 2015, 15).

Joskus huono ryhti voi johtua selkärangan rakenteellisesta viasta tai jostakin sairaudesta, kuten reumasta, mutta tässä opinnäytetyössä keskityimme terveen selän ryhtiin ja **asennon hallintaan liikkeessä**. Ryhdin korjauksessa on kyse liikkeen hallinnan parantamisesta ja tätä voi harjoitella jatkuvasti muun toiminnan ohessa. Mikäli harjoittelija pystyy kiinnittämään huomionsa, vaikka vain yhteen tai kahteen periaatteeseen kävellessä, istuessa tai minkä tahansa toiminnan yhteydessä asennonhallinta kehittyy nopeammin verrattuna siihen, että tekee "pakolliset harjoitteet" kerran-pari viikossa. (Sandström & Ahonen, 2013, 177.) Siksi kerrommekin videoissa muutaman vinkin, mihin voi kiinnittää huomiota, kuten esimerkiksi lapaluiden pyöryttämiseen ns. takataskuihin. Ohjaamme myös hyvän kumarrus- ja kyykistymisasennon esimerkkeinä asennonhallinnasta liikkeessä, sillä kyseisiä liikkeitä kohderyhmämme yrittäjät tekevät päivittäin esimerkiksi nostojen yhteydessä.

Kumartuessa selkä pysyy neutraalissa asennossa vahvojen vartalon tukilihasten ansiosta. Lannerangassa säilyy pieni notko eli selkä ei pyöristy tai ojennu kumartumisen aikana. Hyvää kumartumisasentoa on helppo harjoitella kepin avulla (kuva 2); kumartuessa pakarat, yläselkä ja takaraivo pysyvät kepinsä kiinni. (Suni & Parkkari, viitattu 23.10.2017.) Hyvässä kyykkyasennossa paino on tasaisesti molemmilla jalkaterillä, jalkapohjat ovat maassa ja polvi- ja lonkkanivelet mahdollisimman jyrkässä kulmassa. Selkä on neutraaliasennossa ja ylävartalo hieman eteenpäin nojautuneena. On tärkeää muistaa, että kyykistyminen on normaalia ihmisen liikkumista, eikä sitä tarvitse vältellä. (Sandström & Ahonen. 2013, 196.) Hyvä nostotekniikka lähtee kyykistymisestä ja voimaa saadaan keskivartalon lihasten lisäksi pakara- ja jalkalihaksista. Noston aikana selkärangan tulee olla neutraalissa asennossa, eli selkä ei saa pyöristyä. (Selkäliitto Ry 2017c, viitattu 23.10.2017.)



*Kuva 2 Kumartumisen harjoittelu kepin avulla*

Tuolilla istuttaessa **hyvässä istuma-asennossa** ihminen istuu istuinkyhmyjen päällä, polvet ja lonkat ovat noin 90 asteen kulmassa ja jalkaterät tukevasti lattialla. Tämä asento sallii lantion ja selän neutraalin asennon. Välilevyjen kannalta haitattomin lonkkien kulma on 135 astetta tai enemmän, joka saadaan aikaan satulatuolilla istuen ja pöydän korkeutta nostaen. (Sandström & Ahonen. 2013, 196-7.) Tällainen lonkkien kulma ei ole kuitenkaan mahdollinen autossa istuttaessa, joten ohjeistamme opinnäytetyössämme oikean istuma- asennon ja vinkkejä istumisen tauottamiseksi.

Näyttöpäätteellä istuessa (kuva 3) työtuolin tulee olla tukeva ja istuinosan sekä selkänojan korkeuden säädettävä (Valtioneuvoston päätös näyttöpäätetyöstä 1405/1993, vähimmäisvaatimukset, viitattu 7.11.2017). Käsituet ovat sopivalla korkeudella, kun kynärvarret asettuvat niille mukavasti, hartiat ovat rentoina ja olkavarret lähellä vartaloa. Työpöytä on sopivalla korkeudella, kun tuolin kanssa pääsee riittävän lähelle pöytää, pöytä on käsinojen jatkeena ja käsivarret ovat vaakatasossa. (Selkäliitto Ry 2017a, viitattu 23.10.2017). Työpöydän tulee olla pinnaltaan riittävän suuri, himmeä ja sellainen, että pöydällä olevia työvälineitä voi siirtää helposti tarpeen mukaan (Valtioneuvoston päätös näyttöpäätetyöstä 1405/1993, vähimmäisvaatimukset, viitattu 7.11.2017). Näyttörüudun paikka on suoraan edessä, katselukulma hieman alaviistossa. (Selkäliitto Ry 2017a, viitattu 23.10.2017). Valaistuksen täytyy olla riittävä, eikä siitä saa aiheutua heijastuksia tai häikäisyä (Valtioneuvoston päätös näyttöpäätetyöstä 1405/1993, vähimmäisvaatimukset, viitattu 7.11.2017).





*Kuva 3 Hyvä työskentelyasento kannettavalla tietokoneella*

Useat kohderyhmämme yrittäjistä joutuvat liikkumaan paikasta toiseen autolla, joten kannettavalla tietokoneella on välillä työskenneltävä ja siksi kuvasimmekin kyseisen työskentelyasennon. Vaki-tuisessa työpisteessä tulee olla erillinen hiiri ja näppäimistö, jonka kaltevuutta voi säätää sekä sää-dettävä näyttö, jonka asentoa ja korkeutta pystyy säätämään itselle sopivaksi. (Valtioneuvoston päätös näyttöpäätetyöstä 1405/1993, vähimmäisvaatimukset, viitattu 7.11.2017.)

#### **4.2.2 Selän liikkuvuus**

Liikkuvuutta voidaan kuvailla myös sanoilla notkeus ja taipuisuus, minkä avulla ihminen kykenee tekemään liikkeitä, joiden liikelaajuus on suuri. Nivelliikkuvuuteen vaikuttavat nivelen rakenne sekä sitä tukevien nivelsiteiden sekä nivelkapselien joustavuus. Liikkuvuusharjoittelussa tulee kiinnittää erityistä huomiota nivelen oikeaan liikerataan. Liikkeen tulee olla nivelelle kivuton, eikä sitä pidä pakottaa virheelliseen asentoon. Nivelen virheasento ja nivelkipua johtuu usein huonosta lihasta-sapainosta ja keuhonhallinnasta. Nivelten elastisuutta voidaan kehittää muun muassa monipuolisilla jousto – ja venyttelyharjoitteilla. (Ahonen 2007, 36-37.)

Liikkuvuus voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiivinen liikkuvuus on omalla lihastyöllä saavutettua liikelaajuutta ja passiivinen liikkuminen tapahtuu apuvälineen tai avustajan

turvin. Hyvä nivelten ja lihasten liikkuvuus edesauttaa saavuttamaan laajat ja terveelliset liikeradat ilman kuormittavaa lihastyötä. Huono ja epänormaali liikkuvuus aiheuttaa usein ikäviä kiputiloja, joita voidaan ennaltaehkäistä säännöllisellä liikkuvuusharjoittelulla. (Move 2013, viitattu 12.12.2016.)

Alaselkä muodostuu lantiosta ja lannerangasta. Lantion liikkuvuus on pieni, koska SI-nivelet joustavat vähän, hyvin liikkuvaan lannerankaan verrattuna. Lannerangan ja lantion liikkuvuuksien eroista johtuen, kohdistuu lannerangan alimpiin nikamiin ylimääräistä kuormitusta. Tämä lisää alaselkävaivojen riskiä, varsinkin silloin, jos kehon asento, liike ja lihastoimintaroolit eivät ole kontrollissa. Selkävaivat eivät siis monestikaan johdu selän rakenteista, vaan syynä voivat olla huono liikkuvuus muissa kehon osissa tai muu liike-/lihaskontrollihäiriö. (Lindberg ym. 2015, 14.)

Lannerangan rakenteet mahdollistavat liikesuunnat varsinkin eteen- ja sivutaivutuksiin. Myös taaksetaivutus on lannerangan luonnollinen liikesuunta, mitä tulisi tehdä useasti istumisen ja koukkuasennon vastapainoksi. Liiallinen koukkuasento altistaa lihasepätasapainoon ja sitä kautta tuki- ja liikuntaelimistön rakenteiden ongelmiin ja vammoihin. Säännöllisesti toteutettu selkärangan ojennus ja taaksetaivutus palauttavat selkää tasapainoon ja se on liikelaajuudeltaan melkein yhtä suuri kuin eteentaivutus, johon lonkan koukistusliike yhdistyy. Selän pyöristys- ja kiertoliikkeet aiheuttavat välilevyjen takakulmiin kuormitusta ja ne tulee tehdä varovasti ja rauhallisesti. Isojen taakkojen nostotekniikassa on syytä kiinnittää huomiota selän neutraaliasentoon. (Lindberg ym. 2015, 14.)

Rintarangan liikelaajuus on suurimmillaan kiertoliikkeissä. Rintaranka ojentuu ja koukistuu hieman, myös pieni sivutaivutus on mahdollinen rintarangan liikesuunta. Rakenteeltaan rintaranka on jäykkä, koska sillä on vaikutusta kehon kokonaisliikkuvuuteen. Rintaranka, rintalasta ja kylkiluut muodostavat rintakehän, mikä jäykistää nikamien liikettä. Rintarangan huono liikkuvuus aiheuttaa ylikuormitusta alaselkään tai niskaan, koska liike kompensoidaan yleensä liikkuvammista kehonosista. Tämän vuoksi riittävä liikkuvuus on erityisen tärkeässä asemassa jokaisessa selkärangan osassa. (Lindberg ym. 2015, 17.)

**Liikkuvuusharjoittelu** parantaa nivelten liikkuvuutta ja aineenvaihduntaa sekä auttaa niveliä pysymään vahvoina ja toimivina. Aineenvaihdunnan parantumisen myötä myös kuona-aineiden poistuminen elimistöstä tehostuu ja nivelkivut sekä niveltulehdukset vähenevät. Liikkuvuusharjoittelun etu on siinä, että se kohdistuu kaikkiin liikkuvuutta haittaaviin tekijöihin samalla kertaa. Jo muuta-

man minuutin päivittäinen liikkuvuusharjoittelu edistää terveyttä ja ennaltaehkäisee vammojen syntymistä. Liikkuvuutta parantavissa harjoitteissa käytetään pääasiassa oman kehon painoa. (Liebman 2015, 17, 65.)

Liikkuvuusharjoittelun tulisi olla suunnitelmallista ja progressiivista, jotta se olisi myös mahdollisimman tehokasta. Suunnitelmallisesti toteutettu liikkuvuusharjoittelu edistää optimaalista kehitystä ja vähentää loukkaantumiseriskiä. Liikkuvuusharjoittelun fysiologiset ja terveydelliset vaikutukset edistävät monipuolisesti terveyttä ja suorituskykyä. Liikkuvuuden harjoittaminen parantaa mm. nivelten liikelaajuutta, ryhtiä, psyykkistä hyvinvointia ja rentouttaa lihaksia. Sen avulla voidaan ehkäistä vammojen syntymistä, lihaskipua, lihaskrampeja sekä selkävaivoja. (Rieger, Fernando, Alfonso & Jeremy 2016, 145.)

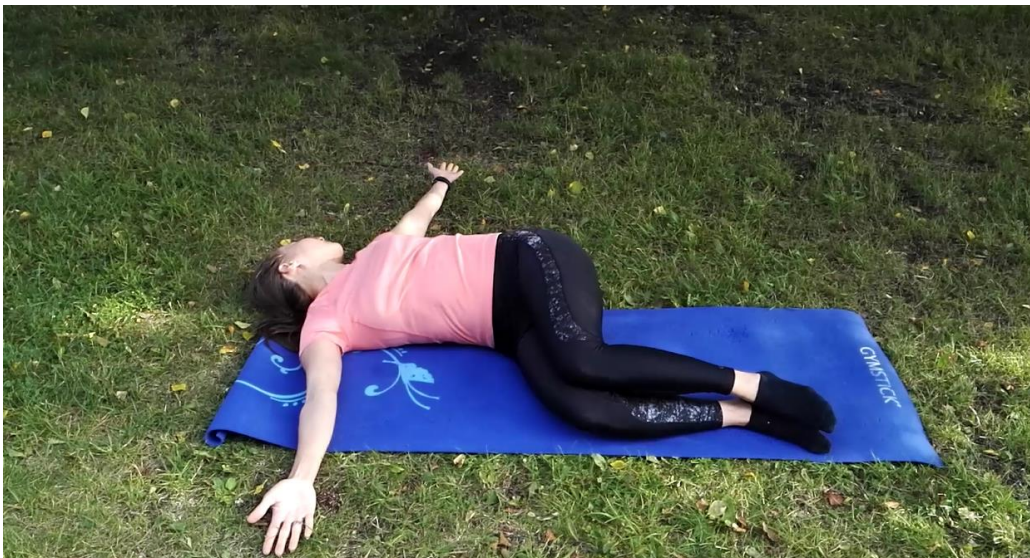
Liikkuvuuden portaat (Range-of-Motion Continuum) jakavat liikkuvuusharjoittelun kolmeen progressiiviseen askelmaan: korjaavaan, aktiiviseen ja toiminnalliseen liikkuvuuteen. Korjaavan liikkuvuusharjoittelun eli staattisen venyttelyn tai omatoimisen lihaskalvorakenteiden käsittelyn avulla voidaan parantaa nivelten liikkuvuutta ja lihasepätasapainoa. Aktiivinen liikkuvuus parantaa hermo-lihasjärjestelmän toimintaa ja pehmytkudosten elastisuutta. Tätä voidaan harjoittaa itsenäisen lihaskalvorakenteiden käsittelyn sekä aktiivisen venyttelyn avulla. Toiminnalliseen liikkuvuuteen kuuluu itsenäisen lihaskalvorakenteiden käsittelyn lisäksi dynaaminen liikkuvuusharjoittelu. Tämän avulla voidaan parantaa pehmytkudosten elastisuutta ylläpitäen samalla hermo-lihasjärjestelmän kontrollia. (Rieger ym. 2016, 145-146.)

Liikkuvuusharjoitukset voidaan siis jakaa dynaamisiin ja staattisiin liikkuvuusharjoituksiin. Projektimme liittyviin videoharjoitteisiin valitsimme dynaamisia liikkuvuusharjoituksia, koska ne ovat tehokkaampia ja monipuolisempia harjoitteita verrattuna esimerkiksi tavalliseen venyttelyyn. Dynaamisissa liikkuvuusharjoituksissa hyödynnetään aktiivisen liikkeen liikevoimaa ja liike tehdään asteittain rauhalliseen tahtiin. Dynaamisessa liikkuvuusharjoittelussa pyritään välttämään olemassa olevan liikelaajuuden ylittämistä, mikä saattaisi lisätä tuki- ja liikuntaelinvammojen riskiä. Staattisessa liikkuvuusharjoittelussa lihasta tai tiettyä lihasryhmää venytetään asteittain liikkuvuuden sallimissa rajoissa. Staattinen liikkuvuusharjoittelu on dynaamiseen verrattuna hallitumpaa ja liikettä tapahtuu vähän tai ei ollenkaan. (Rieger ym. 2016, 147.)

Liikkuvuuden harjoitusmenetelmät voidaan jakaa edelleen aktiivisiin ja passiivisiin menetelmiin. Aktiiviset menetelmät voidaan jakaa vielä erikseen aktiivisiin ja avustettuihin aktiivisiin liikkuvuusharjoituksiin. Aktiivisissa harjoituksissa käytetään agonistilihaksia omaehtoisesti ilman ulkopuolista avustusta. Aktiivisesti avustetussa harjoituksessa liike suoritetaan aktiivisesti liikkuvuuden rajoille ja tämän jälkeen avustaja lisää liikelaajuutta varovasti kevyellä voimalla. Passiivinen liikkuvuusharjoittelu toteutetaan ilman omaehtoista lihasvoimaa. Harjoitus tehdään yleensä muiden kehonosien, parin tai jonkin välineen avulla. Passiivis-aktiiviset liikkuvuusharjoitukset suoritetaan myös ulkopuolisen avustuksella. Kun haluttu liikelaajuus on saavutettu, pidetään asento stabiilina ilman ulkopuolista tukea. (Rieger ym. 2016, 149.)

Selän lihahuollon ja liikkuvuusharjoittelun tarve on hyvin yksilöllinen ja siihen vaikuttavat monet asiat. Perinnölliset tekijät vaikuttavat kudosten lujuuteen, nivelten muotoon ja niiden toimintaan. Tämän lisäksi totut asennot, työ ja sen kuorma sekä vapaa-ajan aktiivisuus muokkaavat geeniperimäksi saamiamme kehonrakenteita. Myös sairaudet ja vammat sekä niiden kuntoutuksen onnistuminen vaikuttavat kehomme toimintaan ja rakenteisiin. (Lindberg ym. 2015, 60-62.)

Selän, erityisesti rintarangan, liikkuvuuden harjoittamiseen kuuluu olennaisena osana hengitys. Tärkeintä on, että hengitys on vapaata ja siinä otetaan käyttöön koko keuhkojen kapasiteetti. Mikäli haluaa lisätä rintarangan liikkuvuutta hengityksen avulla, tulee rintarangan kiertoa (kuva 4) tehtäessä hengittää ulospäin. Rintakehän liikkuvuusharjoituksessa tulee hengittää päinvastaisesti. Kohdistetussa liikkuvuusharjoitteessa hengitetään siihen rintakehän osaan, jossa liikkuvuus on huono. (Lindberg ym. 2015, 17.)



Kuva 4 Esimerkki rintarangan liikkuvuutta lisäävästä kierto liikkeestä

### 4.2.3 Terveysliikunta työhyvinvoinnin tukijana

Liikunta on hyvinvoinnin tukijalka. Lähes kaikki tutkimukset osoittavat liikunnan parantavan stressinsietokykyä ja torjuvan masennusta. Liikunnan kautta lisääntyvät mielihyvän hormonit edistävät psyykkistä tasapainoa ja henkisen energian tuotantoa. Fyysiset terveystaikutukset ovat kaikkien tiedossa ja liikunta onkin merkittävin yksittäinen keino torjua ja ennaltaehkäistä monia kansansairauksia. (Laukka 2016, 207.) Kun liikunnan avulla tavoitellaan parempaa fyysistä kuntoa, on kyse kuntoliikunnasta ja kun tavoitellaan terveystason paranemista, puhutaan terveystaikkunnasta. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan hyvää suorituskykyä, kestävyyttä ja lihasvoimaa, kun taas matala verenpaine ja veren kolesteroli, normaali kehon paino, tuki- ja liikuntaelimistön terveys sekä nivelten liikkuvuus ovat keskeisiä asioita terveystaikkunnossa. (Huttunen 2015, viitattu 10.11.2017.)

Kuntoliikunta, urheilu, harrastuksiin tai työhön liittyvä ripeä liikkuminen sekä kodin ruumiilliset työt ovat useimmiten hyviä esimerkkejä terveystaikkunnasta. Liikunnan tulee toistua riittävän usein ja riittävän kauan sekä sen tulee olla kuormitukseltaan kohtalaista. (Huttunen 2015, viitattu 10.11.2017.) Terveystaikkuntasuositusten mukaan sopiva annostus on 30 minuuttia kohtuukuormitteista liikuntaa 5-7 päivänä viikossa tai kuormittavaa liikuntaa 30-60 minuuttia kolme kertaa viikossa. 30 minuutin voi halutessaan jakaa pienempiin, vähintään 10 minuutin pituisiin osiin. (Huttunen 2015, viitattu 10.11.2017.) Hyvin kevyt liikunta ei välttämättä täytä terveystaikkunnan ehtoja, mutta voi silti vaikuttaa positiivisesti terveyteen, josta esimerkkinä hidas kävely. Kevytkin liikunta vähentää tutkimusten mukaan liikkumattomuuden terveystaikkaittoja. (Huttunen 2015, viitattu 10.11.2017.)

Terveystaikkunnalla on runsaasti terveystaikkaituksia. Fyysisistä taikkaituksista meidän opinnäytetyössä tärkeimmät taikkaitukset ovat TULE-sairauksien riskin väheneminen, liikapainon lasku, luuston vahvistuminen, tasapainon parantuminen sekä elimistön puolustusreaktioiden tehostuminen, eli henkilö ei saa virustauteja, kuten flunssaa, yhtä helposti. Psykkisistä taikkaituksista tärkeimpiä ovat stressin hallinnan helpottuminen ja myönteiset taikkaitukset mielenterveyteen sekä henkiseen hyvinvointiin. (Huttunen 2015, viitattu 10.11.2017.) Mahdollisimman monipuolinen ja säännöllisesti toteutettu liikunta ennaltaehkäisee siis myös selkävaivoja ja pitää vartalon lihakset hyvässä kunnossa. Etenkin keskivartaloa ja lantionpohjaa vahvistavat harjoitteet ovat erityisen tärkeitä selän terveyden kannalta. (Selkäliitto Ry 2017b, viitattu 2.6.2017.)

Valtakunnallisessa liikunnan Käypä hoito suosituksessa suositellaan lihasvoimaharjoittelua kaikille aikuisille vähintään kahtena päivänä viikossa. Tästä huolimatta vain joka kymmenes suomalainen harjoittelee suosituksen mukaan. (Rauhala, Koivumäki, Pasto, Saari & Svahn. 2017, 41.) Lihasvoimaharjoittelu auttaa muun muassa ennaltaehkäisemään useita kansansairauksia ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä sillä on myönteisiä vaikutuksia mielialaan. Hyvä lihasvoima ylläpitää ryhtiä ja tasapainoa. Oikealla tekniikalla rauhallisesti suoritettavat lihasvoimaharjoitteet sopivat kaiken kuntosille ihmisille. Jotta harjoittelu olisi tehokasta, tulisi se käynnistää asiantuntevan ohjaajan opastuksella. Toimintakyvyn kannalta pienikin lihasvoiman kasvu on merkittävää. (Rauhala ym. 2017, 41.) Esimerkiksi fysioterapeutin suunnittelemissa ja ohjaamissa harjoitteilla on siis hyvä aloittaa.

On tutkittu, että keski-ikäisenä aloitettu liikunta tukee erityisesti fyysistä, mutta myös psyykkistä toimintakykyä, sekä vähentää sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyden riskiä. Raskas liikunta parantaa tehokkaammin fyysistä toimintakykyä, mutta psyykkisen toimintakyvyn kannalta liikunnan rasittavuudella ei ollut samankaltaista merkitystä. (Holstila 2017, viitattu 16.11.2017).

#### 4.2.4 Selkäkipuisen kokonaisvaltainen huomioiminen fysioterapiassa

Työterveyslaitoksen Työ ja terveys Suomessa 2012 -tutkimuksen mukaan sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien suurimpia sairauspoissaolojen aiheuttajia ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Raskaiden taakkojen nostaminen ja selkä kumarassa tai kiertyneessä asennossa työskenteleminen lisäävät erityisesti selkävaivoja. (Kauppinen, Mattila-Holappa, Perkiö-Mäkelä, Saalo, Toikkanen, Tuomivaara, Uuksulainen, Viluksela & Virtanen 2013, viitattu 2.11.2017). Lisäksi pitkäaikainen istuminen voi kuormittaa yksipuolisesti kehon tukirakenteita ja on todennäköisesti yhteydessä niskaja alaselkäkipuihin (UKK-instituutti 2016, viitattu 2.11.2017.)

Kivulla tarkoitetaan epämiellyttävää tuntemusta. Kipuja on eri tyyppisiä. Nosiseptiivinen kipu liittyy kudonvaurioon tai sen uhkaan, jolloin kipureseptorit aktivoituvat. Viskeraalinen kipu on sisäelinten ja neuropaattinen hermovauriokipua. (Käypä hoito suositus -kipu, 2017, viitattu 11.11.2017.) Kivun keston mukaan sen voi määritellä akuutiksi, subakuutiksi ja krooniseksi kivuksi. **Selkäkivun** käypä hoito suosituksissa subakuutista selkäkivusta puhutaan, kun kipu on kestänyt alle kuusi viikkoa, subakuutista kun se on kestänyt 6-12 viikkoa ja kroonisesta, kun kipua on kestänyt yli 12

viikkoa. (Käypä hoito suositus -alaselkäkipu, 2017, viitattu 11.11.2017.) Kivun kokemus on yksilöllinen, joten arvioinnin lähtökohtana on asiakkaan oma arvio kivusta. Kivun arvioinnissa käytetään apuna esimerkiksi VAS (visual analogue scale) -janaa. (Käypä hoito suositus -kipu, 2017, viitattu 11.11.2017.)

Mikäli selkä kipeytyy, on alusta asti tärkeää selvittää, mikä on oireiden taustalla ja miten niitä voidaan helpottaa. Selkävivusta huolimatta, olisi tärkeää uskaltaa liikkua ja käyttää selkää niin paljon kuin mahdollista. Pitkittyneessä selkävivussa yksilöllisen harjoittelun sekä liikuntamuotojen merkitys korostuu entisestään. (Selkäliitto Ry 2017b, viitattu 2.6.2017.)

Selkäkipua esiintyy yleisimmin alaselän ja lannerangan alueella ja sen aiheuttajina voivat olla kaikki selän rakenteet: lihakset, hermosto, luusto, lihaskalvot, nivelsiteet ja nivelet. Selkäkipu voi johtua myös selkärangan välilevyistä tai sisäelinperäisistä ongelmista, minkä vuoksi kivun syy on tärkeää selvittää huolellisesti. Vaikka selkäkipua esiintyy paljon, löytyy sille harvemmin mitään tarkkaa ICD10-diagnoosia, jolloin puhutaan epäspesifistä selkävivusta (n.90%). Kun selkävivulle löytyy tarkka syy esimerkiksi murtuma tai kasvain, puhutaan spesifistä selkävivusta (n.10%). Akuuteista, äkillisesti alkaneista selkävivusta 2-7 % tulee krooniseksi eli ne pitkittyvät yli 12 viikkoisiksi ja vaarantavat toiminta- sekä työkykyä. Suurin osa selkävivusta saadaan kuitenkin hoidettua ja niiden paranemisennuste on hyvä (Kauranen 2017, 82, 546.)

Epäspesifiin alaselkävaivaan kohdistuneista fysioterapiamenetelmistä on selkeä näyttö eri hoitosuosituksissa, erityisesti terapeuttisesta harjoittelusta. On tutkittu myös, että selän käyttämisen opettaminen lievittää selkävivusta aiheutuvaa pelkoa, parantaa potilaan toimintakykyä ja lievittää selkävivun aiheuttamaa haittaa. (Lehtola 2017c, 30-31.)

Akuuttia **selkäkipua tulee hoitaa** aluksi lyhyen levon, kipulääkityksen ja rasituksen jaksottamisen avulla. Kun kipu saadaan hallintaan, suositeltuja harjoitusmuotoja ovat kipua lievittävät hengitys- ja liikkuvuusharjoitukset. Niiden avulla aktivoidaan keskivartalon syviä lihaksia ja voidaan helpottaa, kipuun liittyvää, pinnallisten lihasten jännitystä. Palleahengitys- ja liikkuvuusharjoitukset, erityisesti selän ja lonkkanivelten alueelle, huoltavat selkää ja auttavat myös tunnistamaan lihaskireyksiä kehon eri osissa. (Selkäliitto Ry 2017b, viitattu 22.6.2017.)

Selkäkkipuiselle suositellaan sopivasti kuormittavaa ja säännöllisesti toteutettua kevyttä liikuntaa, pieniä liikkeitä ja väliin selän lepoasentoja. Myös ryhtiharjoitukset ja keskivartalotreeni ovat selkäkkipuiselle erityisen hyviä harjoituksia. Selkäkkipujakson alkuvaiheessa tulee liikuntaharjoittelu aloittaa rauhallisesti ja lisätä harjoitusten tehoa ja kestoja maltillisesti selkäoireiden sallimissa rajoissa. (Selkäliitto Ry 2017b, viitattu 22.6.2017.)

On tutkittu, että yksilöllisesti suunnitellut, kevyet, selän asentoa korjaavat harjoitukset ovat tehokain tapa hoitaa alaselkäkkipua. Tutkimuksessa oli mukana henkilöitä, jotka kärsivät liikekontrollin häiriöstä ja selän virheasennon aiheuttamista kivuista. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on haasteellista hallita selän asentoa, seisten, istuen ja selkää taivuttaessa. Tutkimuksessa verrattiin toisiinsa yleisen lihaskuntoharjoittelun ja yksilöllisesti räätälöityjen liikkeiden vaikutusta selän huonosta hallinnasta johtuviin selkäkkipuihin. Tuloksia seurattiin ensisijaisesti RMDQ (Roland Morrisin selkäoire) -kyselyn avulla. Tutkimuksen tuloksia mitattiin 3 kuukauden ja 12 kuukauden kuluttua harjoitteiden aloittamisesta. Molempien ryhmien tulokset paranivat 12 kuukauden seurantaajan aikana. Tutkimuksen tulokset osoittivat kuitenkin yksilöllisten harjoitteiden olevan tehokkaampia lihaskuntoharjoitteluun verrattuna. Yksilöllisiä liikkeitä toteuttaneiden henkilöiden selkävaivat vähenivät 80 prosenttia ja yleisiä harjoitteita tehneiden 60 prosenttia. (Lehtola 2017a, viitattu 16.6.2017.)

Tutkimuksen mukaan, yksilöllisesti suunnitellut harjoitteet vaikuttavat aivojen säätelymekanismiin ja sitä kautta tehoavat tavallista lihaskuntoharjoittelua paremmin. ”Niillä harjoitetaan tietoisesti selän asennon kontrollia ja vaikutusmekanismi on monipuolisempi kuin lihaskuntoharjoittelussa”, toteaa fysioterapeutti Vesa Lehtola Ylen julkaisemassa artikkelissa (Lehtola 2017b, viitattu 16.6.2017). Kun henkilöltä on kadonnut kontrolli liikettä säätelevästä aivojen osasta, ei hän itse tajua, missä asennossa selkä on. Tämän seurauksena alaselän lihakset kuormittuvat ja väsyvät liikaa, mistä seuraa usein laaja-alainen selkäkipu. Selän asennon hallinnan vaikeus on usein seurausta aikaisemmasta selkävaivasta. (Lehtola 2017b, viitattu 16.6.2017.)

**Kivulla on fyysisten oireiden lisäksi psyykkisiä ja psykososiaalisia vaikutuksia**, jotka tulee ottaa huomioon fysioterapiassa. Selkäkipuun voi liittyä uskomuksia, että kipu ja liikkuminen ovat haitallista. Selkäkipu voi aiheuttaa masentuneisuutta ja sosiaalista vetäytymistä sekä lisätä negatiivisia ajatuksia. Läheiset voivat olla ylihuolehtivia tai tuki voi puuttua kokonaan. (Käypä hoito



suositus -alaselkäkipu 2017, viitattu 11.11.2017). Fysioterapiassa onkin tärkeää keskittyä asiakkaan motivoimiseen, voimavarojen löytymiseen ja toiveikkuuden sekä selkään luottamisen vahvistamiseen.

Kipu voi aiheuttaa erilaisia tunnereaktioita, kuten vihaa surua ja ahdistusta (Mikkonen & Sohlman 2014, viitattu 11.11.2017). Ahdistuneisuuteen puolestaan liittyy muun muassa jännittyneisyyden tunnetta, väsymystä ja ärtyneisyyttä (Huttunen 2016, viitattu 11.11.2017), jotka voivat lisätä kivun tunnetta entisestään (Mikkonen & Sohlman 2014, viitattu 11.11.2017). Kipua ruokkiva negatiivinen on siis vaarana alaselkäkipuisella. Toisaalta positiivisilla tunteilla, kuten ilolla, on kipua lievittävä vaikutus. Kipua voi lievittää myös suuntaamalla huomion toisaalle (Mikkonen & Sohlman 2014, viitattu 11.11.2017). Biopsykososiaaliset tekijät huomioiva ohjaus on tärkeää muun muassa kivun- ja liikepelon vähentämiseksi. Selkäkipuiselle annettu riittävä tieto voi vähentää ahdistuneisuutta ja lisätä hoitotyytyväisyyttä. (Käypä hoito suositus -alaselkäkipu 2017, viitattu 11.11.2017).

Selkäkipulla on usein liikkumista rajoittavia sekä toimintakykyä heikentäviä vaikutuksia, mutta kivun kokeminen on yksilöllistä. Aiemmin kokemat kivut vaikuttavat siihen, miten uusi kipu koetaan. Psykkisillä tekijöillä on suuri vaikutus siihen, muuttuuko akuutti kipu krooniseksi. Esimerkiksi masentuneisuuden kokemukset yhdistettynä TULE -kipuihin aiheuttavat kaksi kertaa pidempiä sairauspoissaoloja verrattuna pelkkien TULE-kipujen aiheuttamiin sairauslomiin. (Rinne 2012, viitattu 11.11.2017).

**Psykofyysisessä fysioterapiassa** keskeistä on ymmärrys siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ne ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon tuntemukset vaikuttavat mieleen ja tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja kokemukseen omasta kehosta. Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen. Ihminen saa selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja elämäänsä sekä oman kehollisuuden kokeminen, ymmärtäminen ja hyväksyminen mahdollistuvat. Psykofyysisessä fysioterapiassa huomioidaan myös hengityksen, asentojen ja liikkumisen nostamien tunteiden merkitys ihmiselle. (Psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2017, viitattu 17.11.2017.) Psykofyysisestä fysioterapiasta voivat hyötyä esim. kroonista tuki- ja liikuntaelinvaivaa sairastavat kipupotilaat, selkäsairaat, syömishäiriöiset tai muut stressaantuneet ja psyykkisistä ongelmista kärsivät henkilöt. Terapian tavoitteena lisätä henkilön itsetuntemusta ja auttaa häntä tunnistamaan sekä tiedostamaan oman elämänsä ja sen vaiheiden vaikutusta asentoon, liikkeisiin, hengitykseen sekä lihasten elastisuuteen. (Kauranen 2017, 523.)

Psykofyysisen fysioterapian menetelmiä ovat: kehonhallintaa, itsetuntemusta, vuorovaikutusta ja ryhtiä parantava terapeutin harjoittelua, rentoutusharjoittelu, hengitysharjoitukset, kosketusterapia sekä mielikuvaharjoittelu. Psykofyysisen fysioterapian avulla ihminen voi oppia tunnistamaan paremmin oman kehonsa asento- ja liiketottumuksia, lihasten jännitystiloja sekä hengitystapaa. Tämän avulla pyritään löytämään keinoja oman kehon ja tunteiden hallintaan sekä tukemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ennaltaehkäisevästi. (Kauranen 2017, 523.)

## 5 YRITTÄJIEN TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMISPROJEKTI

Opinnäytetyömme on sosiaali-alan yrittäjien työhyvinvoinnin kehittämiprojekti, jonka lopputuotoksena on kolmeosainen videomateriaali. Videoissa opastetaan hyvä istuma-asento näyttöpöytäteellä, istumisen tauotus sekä selän asennonhallintaa seisten ja liikkeessä. Lisäksi ohjataan selän asennonhallintaa ja liikkuvuutta parantavia harjoitteita.

Projektin eri osa-alueiden tulee olla tasapainossa mahdollisuuksien ja tavoitteiden suhteen. Riskit voidaan jakaa toimintaympäristöstä johtuviin ulkoisiin riskeihin ja projektiin itseensä liittyviin sisäisiin riskeihin. Ulkoiset riskit ovat projektista johtumattomia tekijöitä, joihin ei yleensä voi itse vaikuttaa. Sisäiset riskit ovat niitä tekijöitä, jotka muodostuvat projektin rajauksesta ja toteuttamisesta. Molemmat riskit voivat aiheuttaa ongelmia projektin toteuttamisessa ja vaikeuttaa tavoitellun lopputuloksen syntymistä. Riskejä tulee seurata koko projektin ajan, jotta toimintaan voidaan tehdä tarvittaessa muutoksia. (Silfverberg 2007, 31.)

Opinnäytetyöprojektin onnistumisen kannalta kriittisiä tekijöitä ovat muun muassa projektin lähtökohta, tavoitteet, strategia, organisointi, rahoitus, teknologia sekä ympäristötekijät. Tavoitteet tulee vastata mahdollisimman hyvin kohderyhmän tarpeita. Projektiin kuuluvien vastuunjako eri tahojen kesken tulee olla kattava ja selkeä. Rahoituksen osalta tulee varmistaa projektista aiheutuvat mahdolliset kustannukset, miten ne hoidetaan ja onko se riittävä ja realistinen. Teknologiaan kuuluvat teknisten tukipalveluiden saatavuus sekä projektin kautta syntyvän tuotteen ylläpito ja hyödyntäminen tulevaisuudessa. (Silfverberg 2007, 32-33.)

Jokaisella projektilla on oma **projektioorganisaatio**, joka vastaa projektin toteuttamisesta. Organisaation toimintaa voidaan kuvata prosessiksi, joka on jatkuvaa ja vaihtelevaa. Prosessin vaiheisiin kuuluvat projektin suunnittelu, toteutus sekä arviointi ja seuranta. Nämä kaikki ovat yhteydessä toisiinsa ja ne kehittyvät koko prosessin ajan. (Silfverberg 2007, 23-24.)

Projektioorganisaation ja eri sidosryhmien roolit, tehtävät ja vastuut sekä johtamismenettely on syytä määrittellä hyvin tarkasti heti projektin alkuvaiheessa. Mitä isommasta projektista on kyse, sitä tärkeämmäksi muodostuvat johtamisen ja organisoinnin merkitys projektin onnistumisen kannalta. Myös projektiin osallistuvien tehtäväkuvaukset sekä mahdollisten ulkopuolisten sidosryhmien roolit

ja yhteistyön periaatteet on syytä määrittellä mahdollisimman tarkasti. (Silfverberg 2007, 93.)  
Opinnäytetyöprojektimme projektiorganisaatio on määritelty taulukossa 1.

Taulukko 1 projektiorganisaatio

Rooli	Henkilöt	Tehtävät
<b>Projektipäälliköt</b>	Heidi Jaakola Marika Pirinen	Päävastuu opinnäytetyön suunnittelusta ja toteutuksesta.
<b>Toimeksiantaja</b>	SoteYBoost- hanke Eija Hautala	-Yhteistyö projektipäälliköiden kanssa
<b>Ohjausryhmä</b>	Fysioterapian lehtorit Marika Heiskanen ja Eija Mämmelä  SoteYBoost –hankkeen projektipäällikkö Eija Hautala	Ohjata sekä valvoa opinnäytetyön toteutumista. -Hyväksyä rajaukset, tavoitteet ja tuotokset -Antaa vinkkejä ja ehdotuksia projektiin liittyen -Arvioida opinnäytetyön suunnitelma, tietoperusta, tuote ja raportti
<b>Tukiryhmä</b>	-Fysioterapian lehtorit Marika Tuiskunen, Eija Mämmelä ja Marika Heiskanen -Vertaisarvioijat ja muut FTK14SN luokkakaverit -Videoinnin ja audiovisuaalisen median asiantuntijalehtori Jukka Savilampi -Perhe ja läheiset	-Tukiryhmä nimensä mukaisesti on tukena projektin eri vaiheissa -Fysioterapian koulutusohjelman opettajat toimivat tärkeänä tukena ja ohjaajana opinnäytetyön tekemisessä. -Vertaisarvioijat arvioivat opinnäytetyön vaiheita ja antavat vinkkejä -Savilampi tukena videoinnin opettajana

--	--	--

Aloitimme opinnäytetyöprojektimme ideoimisen loppukevällä 2016 ja raportti valmistui 17.11.2017. Taulukosta 2 käy ilmi tarkempi aikataulusuunnitelmamme sekä toteutunut aikataulu.

*Taulukko 2 Projektin suunniteltu ja toteutunut aikataulu*

	<b>Suunniteltu</b>	<b>Toteutunut</b>
<b>Päätös, että teemme yhdessä opinnäytetyön sekä aiheen miettiminen</b>	Loppukevät 2016	Loppukevät 2016
<b>Aiheen valinta ja ideointi, yhteistyökumppani</b>	Elo-lokakuu2016	Yhteistyökumppani 5.9.2016
<b>Alustava kysely yrittäjille</b>	Loka-marraskuu 2016	18.10.2016 - 4.11.2016
<b>Opinnäytetyön suunnitelman laatiminen ja yhteistyösopimuksen allekirjoitus</b>	Marraskuu 2016-huhtikuu 2017	Valmis suunnitelma ja allekirjoitus 3.5.2017
<b>Tietoperustan laatiminen</b>	Elokuu2016- alkusyksy 2017	Valmis tietoperusta 16.11.2017
<b>Tuotteen suunnittelu</b>	Kevät - kesä 2017	10.5.2017-22.8.2017 Videoinnin työpaja 17.05.2017
<b>Tuotteen kuvaus ja editointi</b>	Loppukesä-alkusyksy 2017	29.8.- 17.10.2017
<b>Raportin kirjoitus, artikkeli</b>	Syksyn 2017 aikana	Artikkeli 23.10- 13.11.2017 Valmis raportti 17.11.2017
<b>Valmiin opinnäytetyön tallennus Theseukseen sekä opinnäytetyön esittäminen</b>	Loka-marraskuu2017	Esitys 15.11.2017 Tallennus xx.11.2017

## 5.1 Alkukartoituskysely ja yrittäjien haastattelu

Heti opinnäytetyöprojektin alussa laadimme kyselyn SoteYBoost-hankkeen sosiaalialan yrittäjille, jossa kartoitimme heidän toiveitaan opinnäytetyön sisältöön liittyen (liite 1), jotta opinnäytetyöprojekti on asiakaslähtöinen ja vastaa heidän tarpeitaan mahdollisimman hyvin. Kyselyn mukaan yrittäjät kokivat työhyvinvointia edistävän ja selkäongelmia ennaltaehkäisevän tuotteen tarpeelliseksi ja he ottivat idean positiivisesti vastaan. Saimme kyselyn avulla tietää myös, että yrittäjät toivovat lisäksi lyhyttä taukojumppaa, jonka voi helposti toteuttaa työpäivän aikana.

SoteYboost-projektin toimeksiantaja järjestää yrittäjille työpajoja, jossa kävimme haastattelemassa yrittäjiä. Haastattelun tarkoituksena oli selvittää, mitkä seikat ovat kohderyhmämme mielestä työssä kuormittavimpia asioita, kartoittaa heidän työasentojaan sekä omaa kokemusta työhyvinvoinnistaan. He kertoivat työnsä olevan pääsääntöisesti fyysisesti kevyttä. Yrittäjien työpäivät sisältävät paljon päätteen äärellä istumista, toimistotyötä sekä autolla ajoa. Pienemmällä osalla yrittäjistä työ oli fyysisesti raskasta ja liikkuvaa. Yrittäjät kertoivat työnsä kuormittavan eniten niskahartiaseutua ja selkää, etenkin alaselän alueelta. Niska-, hartia-, ja selkäkipua aiheuttavat eniten päätteen äärellä istuminen sekä pitkät automatkat.

Yrittäjät kokivat työnsä kiireiseksi ja he kertoivat kärsivänsä työperäisistä stressin oireista lähes päivittäin. Suurin osa yrittäjistä kertoi parhaimmaksi stressinhallintakeinoksi liikunnan tai jonkin muun harrastuksen, minkä kautta saa ajatukset pois työstä. Yrittäjillä esiintyi myös uniongelmia ja he kokivat, että omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ei jää tarpeeksi aikaa. Vapaa-ajan puute ja suuri työmäärä olivat yrittäjien mielestä isoimpia haasteita heidän työssään. (Hautala ja sosiaalialan yrittäjät 21.3.2017, haastattelu.)

## 5.2 Tuotteen sisällön suunnittelu

Hyvässä oppaassa juoni on johdonmukainen; kerrottavat asiat liittyvät luontevasti toisiinsa, eikä juonessa ole yllättäviä hyppäyksiä. On tärkeää, että opas on kirjoitettu juuri kohderyhmälle, eikä esimerkiksi toisille ammattilaisille, joten kieliasun tulee olla mahdollisimman yleiskielistä ja lause-

rakenteet helppolukuisia. Lisäksi hyvä opas on sisällöltään kattava ja kannustaa lukijaa noudattamaan ohjeita. Kannustavuutta voi lisätä perustelemalla asiat huolellisesti, sillä pelkkä neuvominen ei välttämättä innosta muuttamaan kohderyhmän tapoja. Hyvän oppaan pituus vaihtelee aiheesta riippuen, mutta liian monet yksityiskohtaiset tiedot voivat ahdistaa tai sekoittaa lukijan (Hyvärinen 2005, viitattu 6.11.2017.)

Edellä mainittujen ohjeiden pohjalta lähdimme suunnittelemaan tuotettamme. Halusimme, että videoiden juonet ovat johdonmukaisia ja jokaisella videolla on oma tavoitteensa. Videoiden puhe- ja kirjoituskieltä suunnitellessa halusimme vältellä ammattisanastoa ja vieraskielisiä ilmauksia, jotta asiat ovat kohderyhmälle helposti ymmärrettävissä. Päätimme kertoa liikkeiden suorittamisen kannalta oleellimmat asiat kattavasti, jotta kohderyhmä kykenee tekemään harjoitteet oikein. Lisäksi halusimme perustella liikkeet huolellisesti kertomalla niiden vaikutuksista ohjeistuksien lomassa. Kokonaisuuden selkiyttämiseksi päätimme tehdä kolme erillistä videota, joilla jokaisella on oma pääotsikkonsa sekä väliotsikot.

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat fyysisen kunnon lisäksi psyykeen ja aivojen fysiologiaan ja psyykinen hyvinvointi onkin ihmisen elinehto siinä missä fyysisenkin terveys. On tutkittu, että runsaasti liikkuvat henkilöt ovat tyytyväisempiä elämäänsä vähemmän liikkuviin verrattuna. Erityisesti aerobinen, kuormitukseltaan keskitasoinen ja useasti viikossa tapahtuva liikunta on osoittautunut tehokkaaksi psyykkisen hyvinvoinnin ja suorituskyvyn edistäjäksi. (Sandström & Ahonen 2013 s.141-142.) Tästä syystä valitsemamme harjoitteet ovat kuormitukseltaan keskitasoa ja ne tehdään kehon painolla. Harjoitteet ovat myös nopeasti tehtäviä, joten tarkoituksena on, että niitä ehtii tehdä useamman kerran viikossa.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ergonominen harjoittelu auttaa ylläpitämään hyvää asentoa töissä ja ehkäisemään työperäisiä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Iranilaisilla hoitaja-assistenteilla työperäinen alaselkäkipu on yksi yleisimmistä työhön liittyvistä, sairauspoissaoloja aiheuttavista ongelmista. Tutkimuksessa käytettiin 4 osaista ohjelmaa työperäisen alaselkä kivun vähentämiseksi. Tutkimuksen tarkoituksena oli, että osallistujat oppivat ymmärtämään kehon biomekaniikkaa ja ylläpitämään oikeanlaista ergonomiaa päivittäisissä toiminnoissaan. Ensimmäisessä osassa harjoiteltiin asiantuntijan johdolla taitoja, joita vaaditaan ylläpitäessä selkärangan oikeaa asentoa seisten, istuen ja kävellen. Lisäksi tehtiin selkää vahvistavia harjoitteita. Toisessa osassa ryhmälle opetettiin, kuinka he voivat työskennellä ergonomisissa asennoissa ja kuinka jokainen voi löytää

omaan hyvinvointiin vaikuttavia ratkaisuja myös itsenäisesti työn lomassa. Kolmannessa korostettiin odotettavissa olevia tuloksia, joita oli muun muassa kivun väheneminen, fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin paraneminen, poissaolojen väheneminen ja sitä kautta terveydenhuollon kustannusten väheneminen sekä työtyytyväisyyden paraneminen. Viimeisessä osassa ryhmälle opetettiin, kuinka selviytyä henkisesti välttämättömistä muutoksista, jotka tulee tehdä ergonomisen asennon säilyttämiseksi työssä. Menetelmä osoittautui hyväksi, sillä kuuden kuukauden seurantajakson jälkeen osallistujien työperäinen alaselkäkipu oli vähentynyt. Tutkimus osoittaa siis, että kuvatus monialainen koulutusohjelma voi auttaa hoitotyön assistentteja vähentämään työhön liittyvän alaselkävun voimakkuutta ja kestoja. (Shojaei, Tavafian, Jamashidi & Wagner 2017, viitattu 9.7.2017 ).

Vaikka kohderyhmämme ei suurimmilta osin tee fyysisesti raskasta potilastyötä, voi tutkimustuloksia ja tutkimuksessa käytettyä, hyväksi havaittua, menetelmää mielestämme soveltaa myös sosiaalialan yrittäjille. Vaikka opinnäytetyömme lähtökohtana oli selkäongelmien ennaltaehkäisy, selkäkipujen yleisyydestä johtuen oli hyvä tehdä tuote sellaiseksi, jolla voi mahdollisesti lieventää jo olemassa olevia selkäkipuja. Tuotteessamme opetetaan hyvä selkärangan asento, sen ylläpitäminen liikkeessä ja kuinka työskentelyolosuhteissa ylläpidetään hyvää asentoa. Tuotteen harjoitteet ovat selkää vahvistavia ja selän liikkuvuutta parantavia harjoitteita. Harjoitteiden ohjaamisen lomassa kerromme perusteluista, miksi harjoitteita tehdään ja mihin ne vaikuttavat.

Kuvasimme videot ulkona, sillä halusimme osoittaa, että harjoitteet voi todella tehdä missä ja milloin vain. Tutkimusten mukaan luonnon näkeminen ja siellä aktiivisesti toimiminen lisäävät ihmisten hyvinvointia monella tapaa. Luonnossa oleminen alentaa verenpainetta, stressi lievittyy, mieli piristyy ja ihminen rentoutuu niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. (Mielenterveystalo.fi 2017, viitattu 7.11.2017.) Lisäksi vihreä tausta on mielestämme yksinkertaisesti kaunis.

**Ensimmäisessä videossa** esittelemme itsemme ja tuotteen, jonka jälkeen kerromme hyvästä istuma-asennosta näyttöpäätteellä sekä istumisen tauotuksesta ja sen merkityksestä. Käytimme kannettavaa tietokonetta havainnollistamaan asentoa, sillä kohderyhmämme yrittäjät liikkuvat paljon paikasta toiseen ja näin ollen käyttävät myös kannettavaa tietokonetta runsaasti. Samasta syystä esitimme käytettäväksi rullattua pyyhettä alaselän tukena, sillä kaikkialla ei todennäköisesti ole saatavilla yksilöllisesti sopivia työtuoleja, joten ylimääräinen alaselän tuki voi olla tarpeen. Pyyhe valittiin siksi, että se kulkee kokonsa puolesta helposti mukana, mutta mikäli tukea tarvitsee



jatkuvasti, suosittelemme hankkimaan erillisen alaselän tuen. Lisäksi ohjaamme selän neutraalin asennon seisoma-asennossa sekä asennonhallinnan kumartuessa ja kyykistyessä.

Lihaskuntoharjoittelu on hyvä aloittaa kevyistä, vartalon syviä lihaksia aktivoivista harjoitteista ja selän neutraaliasennon opettelusta. Harjoittelun tulee olla progressiivista. Oman kehon painolla suoritettavat liikkeet ovat turvallisempia ja nivelistävällisempiä, verrattuna painojen kanssa tehtäviin harjoitteisiin. (Heino & Linkomäki 2012, viitattu 21.6.2017.) Yhtenä laatutavoitteenamme oli helppokäyttöisyys, joten kehon painolla tehtävät harjoitteet ovat asianmukainen valinta. Valitsimme ensimmäisiksi harjoitteiksi selän neutraaliasennon löytämisen kepin avulla sekä tässä neutraaliasennossa kumartumisen ja kyykistymisen, sillä selän neutraaliasennon hallintaa tarvitsee esimerkiksi taakkoja nostessa. Kepin avulla oman selän asennon saa helposti tarkistettua ja jokaiselta löytyy kotoa tarkoitukseen sopiva keppi, koska se voi olla esimerkiksi jääkiekkomaila tai siivousmoppi. Videoiden muihin liikkeisiin ei tarvitse välineitä ja ne tehdään omaa kehon painoa hyödyntäen.

**Toisella videolla** on selän alueen ryhtiä ja asennonhallintaa parantavia harjoitteita. Ensimmäinen liike on etuketjun venytys, joka venyttää erityisesti lonkankoukistajia ja nelipäistä reisilihasta. Harjoite on dynaamista venyttelyä, josta kerromme seuraavassa kappaleessa. Liike toimii samalla alkulämmittelynä. Seuraavassa liikkeessä aktivoidaan yläselän lihaksia ja erityisesti niitä, jotka osallistuvat lapojen lähennykseen. Kolmantena liikkeenä on lantionnosto, joka aktivoi erityisesti keskivartalon syviä lihaksia ja lonkan ojennuksesta vastaavia lihaksia. Harjoittelun nousujohteisuutta ajatellen halusimme ottaa esille lantionnostosta myös haastavamman version, jossa lantion ollessa yläasennossa paino siirretään kokonaan toiselle alaraajalle ja toinen alaraaja nostetaan ylös etuviistoon vartalon jatkeeksi. Tässä vartalon asentoa ylläpitävät lihakset joutuvat entistä enemmän töihin. Neljäntenä liikkeenä on ristikkäisten raajojen ojennus konttausasennossa. Liike kehittää koko kehon lihaksia ja tasapainoa, mutta erityisesti vartaloa ojentavia lihaksia. Haastavampana versiona ohjaamme raajojen ojennukseen yhdistetyn loitonnuksen liikkeen. Viimeisenä liikkeenä on päinmakuulla tehtävä supermieheliike, jossa ylä- ja alavartaloa kohotetaan yhtä aikaa. Liike on tehokas kehon takaosan lihasten vahvistaja.

**Kolmas video** sisältää dynaamisia liikkuvuusharjoituksia, mitkä ovat tehokkaampia ja monipuolisempia liikeharjoitteita verrattuna esim. staattisiin, pitkäkestoisiin venytyksiin. Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu parantaa nivelten liikkuvuutta ja samalla edistää lihasten aineenvaihduntaa, kehon-

hallintaa sekä lihaskuntoa. Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu toimii hyvin lämmittelynä ennen liikuntasuoritusta ja myös palauttavana harjoituksena suorituksen jälkeen. Liikkuvuusharjoitteet tehdään tavallisesti rauhalliseen tahtiin, mikä avaa lihaksia eikä heikennä sen suorituskykyä. Dynaamisia liikkuvuusharjoitteita voi helposti tehdä erillisinä liikkeinä esimerkiksi työpäivien tai pitkän ajomatkan tauoilla. Liikkeet tehoavat nopeasti eikä niiden tekemiseen tarvitse paljon aikaa. Tämän vuoksi dynaamiset harjoitteet sopivat kohderyhmämme yrittäjille, joiden vapaa –aika sekä liikunta jäävät usein vähäisiksi ja työpäivien aikana tulee paljon istumista.

Kolmannen videon ensimmäisenä liikkeenä on hengitysharjoitus selinmakuulla. Tämän harjoituksen tarkoituksena on ohjata oikeaa hengitystekniikkaa ja rentouttaa mieltä ja kehoa. Sisäänhengityksen aikana pallelihaksen tulisi kohota ylös ja samalla rintakehän laajeta leveäksi sivuille. Ulospuhalluksen aikana rintakehä ja pallealihas supistuvat. Oikeanlainen hengitystekniikka avaa rintakehää sekä koko ylävartalon ryhtiä ja lihakset saavat riittävästi happea. Toisena liikkeenä on rintarankaa avaava liike kylkimakuulla. Liikerata on mahdollisimman laaja ja hengityksen avulla pyritään tehostamaan sen vaikuttavuutta. Sisäänhengityksen aikana ylempi yläraaja viedään suorana taakse ja ulospuhalluksen aikana yläraaja tuodaan yläkautta takaisin eteen. Katse seuraa liikettä tekevää yläraajaa, jolloin liike on tehokkaampi. Kolmantena liikkeenä on selän kierto selinmakuulla. Tämä liike venyttää ja rentouttaa erityisesti alaselän lihaksia. Toinen alaraaja nostetaan vatsan päälle noin 90 asteen kulmaan ja kierretään vastakkaisen yläraajan avulla suoran jalan yli. Katse kääntyy koukussa olevasta alaraajasta pois päin. Kierto toistetaan molemmille puolille. Neljäntenä liikkeenä on selän rullaus, minkä tarkoituksena on edistää selkänikamien liikkuvuutta. Liikkeen alussa taivutetaan päätä alaspäin ja leuka rinnassa, kädet rentona alhaalla rullataan selkää kohti alustaa. Polvet koukistuvat hieman liikkeen aikana. Selkä rullataan ylös samaa liikerataa käyttäen. Rullauksen aikana selkä pyritään pitämään rentona, jotta liike olisi mahdollisimman rullaava.

### **5.3 Tuotteen toteutustapana videointi**

:

SoteYboost -hankkeen projektipäällikön kanssa käymien keskustelujen pohjalta valitsimme koti-harjoitusohjelman toteutusmenetelmäksi videoinnin. Kyseessä on opetusvideo, joka on tehokas ja nykyaikainen opetuksen muoto. Hyvin toteutettu video vangitsee katsojan huomion ja auttaa katsojaa yhdistämään aikaisemmin opitut tiedot ja uuden informaation; katsoja saattaa tietää teoriassa

aiheesta, mutta näkemällä käytännön suorituksen videolla hän pystyy yhdistämään tiedot. On tutkittu, että opetusvideota katsoneet ihmiset näyttivät oppivan asiat ja taidot paremmin, kuin ne, jotka lukivat samat tiedot kirjasta. Tätä selittää osittain se, että video sisältää monta eri kanavaa, joiden kautta katsoja saa informaatiota; ruudulla voi näkyä tekstiä ja käytännön esimerkkejä ja kuulua opetusta ja ohjeita. (Sartjärvi 2014, viitattu 12.10.2017.) Opinnäytetyön videoissa hyödynsimme kaikkia edellä mainittuja informaatiotapoja. Katselija oppii siis näkemällä, kuulemalla ja tekemällä.

Video opetusmateriaalina vastaa nykyajan tarpeita, koska se on joustava ajan ja paikan suhteen; harjoitusohjelma kulkee mukana sähköisessä muodossa, joten se on aina tallessa ja harjoitteet voi tehdä missä tahansa, milloin käyttäjälle itselleen parhaiten sopii. Videon voi myös pysäyttää tarvittaessa. (Sartjärvi 2014, viitattu 12.10.2017). Nykyajan tarvetta perustelee myös se, että tulevan SOTE -uudistuksen myötä digitalisaatiota tullaan hyödyntämään entistä enemmän (SOTE- ja maakuntauudistus 2016, viitattu 21.11.2016), joten on hyvä harjoitella jo etukäteen palveluiden tuottamista sähköisesti. Video opetusmateriaalina on myös kustannustehokas, koska saman videon voi jakaa usealle käyttäjälle (Sartjärvi 2014, viitattu 12.10.2017.) Lisäksi meidän ei tarvitse tulostaa paperiversioita vaan riittää, että jaamme valmiin materiaalin yrittäjille sähköisesti. Näin säästämme myös luontoa ja tuemme kestäväää kehitystä.

Päätimme rohkeasti ottaa haasteen vastaan ja kuvata, äänittää sekä editoida videot ja äänet itse, vaikka meillä ei ole juurikaan aikaisempaa kokemusta edellä mainituista. Olemme varmoja, että tulemme tarvitsemaan kyseisiä taitoa tulevina fysioterapeutteina, kun digitalisaatiota aletaan hyödyntää myös SOTE -palveluissa entistä enemmän (SOTE- ja maakuntauudistus 2016, viitattu 21.11.2016).

Osallistuimme SoteYBoost –hankkeen järjestämään mobiilivideoinnin työpajaan OAMK:n Oulaisen kampuksella 17.5.2017. Työpajaa ohjasi videoinnin ja audiovisuaalisen median asiantuntijalehtori Jukka Savilampi. Opettelimme kuvaamisen perusteita, videon kuvaamista mobiililaitteella ja editointia hitfilm4 express -ohjelmalla. Saimme hyödyllisiä vinkkejä tuotteemme kuvaamiseen sekä jälkituotantoon eli videoiden ja äänen editoimiseen. Harjoittelimme kuvaamista erilaisissa tiloissa, liikkeessä ja eri valaistuksissa. Opimme rajaamaan sekä kohdentamaan kuvaamista oikeista kuvakulmista. Ulkoasultaan ammattitasoisia videoita emme odottaneetkaan saavamme aikaan muu-

taman tunnin opetteluun jälkeen, mutta uskoimme, että opimme tekemään riittävän selkeät ja asianmukaiset videot. On myös mukavaa, että opinnäytetyöprojektimme on meidän oma alusta loppuun asti.

Lähetimme valmiin tuotteen sähköpostilla SoteYBoost-hankkeen projektipäällikölle, joka markkinoi sitä sosiaalialan yrittäjille sekä lisäsi tuotteen hankkeen nettisivuille. Sieltä myös muut hankkeeseen kuuluvat yrittäjät voivat ladata sen halutessaan itselleen.

## 6 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN ARVIOINTI

Opinnäytetyöprojektin vaiheita arvioitiin tasaisin väliajoin projektipäälliköiden kesken itsearviona sekä yhdessä ohjaajien ja vertaisarvioiden kanssa. Emme ehtineet kuulla käyttäjäkokemuksia kohderyhmämme yrittäjiltä, sillä tuotteen luovutuksen jälkeen raportoinnin viimeistelyssä alkoi olla kiire, jotta valmistuimme suunnitellussa aikataulussa. Kuulimme tuotteesta hyvää palautetta opettajilta ja toimeksiantajaltamme, joten sen ja itsearvioinnin perusteella uskomme, että tuotteesta tuli yrittäjille sopiva. Jatkokehittämissuunnitelmissa esitämme esimerkiksi kvalitatiivisen tutkimuksen tuotteen vaikuttavuudesta tai käyttäjätyytyväisyydestä.

Aihevalintamme oli onnistunut. Aihe tukee ammatillista kasvuamme, sillä se lähti meidän yhteisestä mielenkiinnostamme selkään liittyviin asioihin. Koulussa opittujen tietojen ja taitojen lisäksi koimme kaipaavamme syvennystä kyseiseen aihealueeseen, sillä selkävaikeuksien yleisyydestä johtuen tulemme varmasti kohtaamaan kyseisen vaivan omaavia asiakkaita. Lisäksi mielenkiintomme vaivojen ennaltaehkäisyyn on kasvanut entisestään perehdyttyämme työhyvinvointiin ja työpahoinvointiin ennaltaehkäisyyn.

Opinnäytetyöprojektin sisäistä viestintää hoidimme sekä kasvotusten, että sähköpostin välityksellä. Projektipäälliköiden välinen viestintä sujui hyvin; vaikka teimme opinnäytetyötä paljon itsenäisesti eri paikkakunnilla, olimme yhteydessä puhelimen välityksellä ja molempien mielipiteet tuli kuulluksi ja saimme tukea toinen toisiltamme. Ulkoinen viestintä tapahtui pääasiassa sähköisesti hankkeen nettisivujen kautta tai sähköpostilla suoraan yrittäjille. Erityisesti toimeksiantajaan yhteydenpito hoidettiin pääasiassa sähköpostin välityksellä, mutta näimme myös kasvotusten muutaman kerran. Ohjaajiin pidimme yhteyttä sekä sähköpostilla, että sopimalla ohjausaikoja.

Vastuunjako eri tahojen kesken oli selkeää alusta asti. Rahoitus sujui suunnitelmien mukaan; toimeksiantaja kustansi matkakulut, kun kävimme Oulaisissa videoinnin työpajassa. Muita teknisiä tukipalveluita emme tarvitse. Tuotteen tekijänoikeuksista sovimme yhteistyösopimuksessa ja sen mukaan tuotettamme saa jakaa, mutta sitä ei saa muuttaa.

Tietoperustan kirjoitus oli aikaa vievää, sillä aloitimme sen jo suunnitelmaa kirjoittaessa ja lopullisen muotonsa se sai raportin valmistuessa. Aiheen rajausta täytyi tarkentaa matkan varrella runsaasti.

Videoiden jälkituotantovaihe oli myös yllättävän aikaa vievää, sillä se jäi aikataulujen yhdistämisen vaikeudesta johtuen kokonaan toisen projektipäällikön vastuulle.

Tulostavoitteemme toteutuivat ja saimme aikaan asiakaslähtöisen ja helppokäyttöisen kotiharjoitusohjelman, jota kohderyhmämme voi käyttää osana selkäongelmiensa ennaltaehkäisyssä. Videot on nimetty selkeästi, jotta ne erottuvat toisistaan ja videot saa kahdella klikkauksella auki ja pyörimään. Videossa on väliotsikot, joiden avulla videon sisältä voi tarvittaessa etsiä jonkun tietyn kohdan.

Omat oppimistavoitteemme täytyivät myös. Perehdyimme opinnäytetyön tekemisen vaiheisiin ja harjoittelimme projektin suunnittelua, toteutusta ja arviointia paitsi keskenämme, myös yhteistyökumppanin kanssa. Syvensimme tietämystämme työhyvinvoinnista, selän rakenteista ja toiminnasta, selkävaivojen vaikutuksesta työhyvinvointiin sekä selkäkivusta ja sen hoidosta. Opimme oppaan suunnittelua ja toteutusta sekä runsaasti videon kuvaamiseen ja jälkituotantoon liittyviä tietoja ja taitoja. Tavoitteidemme lisäksi opimme muun muassa psykofyysisestä fysioterapiasta ja sosiaalialan yrittäjästä. Istumisen tauottamisen tärkeys selkiytyi meille erittäin konkreettisesti, sillä kirjoituspäivät venyivät välillä pitkiksi ja saimme omakohtaista kokemusta, miltä tuntuu istua pitkiä aikoja useita kertoja viikossa. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut meille myös joustavuutta ja kommunikaatiotaitoja. Tekijöitä on kaksi, joten molempien aikataulujen yhteensovittamiseen tarvittiin välillä joustavuutta. Lisäksi molempien ideat ja kehitysehdotukset tuli ottaa tasapuolisesti huomioon ja löytää tarvittaessa molempia tyydyttävä kompromissi.

Kävimme SoteYBoost –hankkeen työpajassa oppimassa kuvaamisen ja videon jälkituotannon saloja. Työpajan jälkeen oli tunne, että kyllä me selviämme tästä. Varsinaisten videoiden kuvaaminen ja editoiminen ei ollut kuitenkaan niin helppoa, kun työpajassa harjoitusvideon tekeminen. Päätimme heti alussa, että kuvaamme paikaltaan, koska siinäkin on riittävästi haastetta ensikertalaisille. Meillä oli käytössä jalusta, mutta se ei ollut täysin yhteensopiva kuvauslaitteen kanssa, joten täysin vakaata kuvaa emme saaneet aikaiseksi. Halusimme kuvata ulkona, joten oli selvää, että äänet täytyy äänittää jälkikäteen. Emmehän halunneet ylimääräisiä taustaääniä, kuten esimerkiksi tuulta tai liikenteen melua videoihimme. Lisäksi käytettävissä olevilla välineillämme ohjausääni ei olisi kuulunut riittävän selkeästi. Alkuinfossa halusimme kuitenkin esitellä itsemme ja videomme, joten meidän täytyi puhua ja olla kameran edessä yhtä aikaa ja siinä olikin oma haasteensa ja useita ottoja vaadittiin, että saimme tyydyttävän lopputuloksen. Videoiden jälkituotanto oli huomattavasti odotettua haastavampaa ja siihen kuluiakin aikaa paljon enemmän, kuin osasimme kuvitella

etukäteen. Viimeisen videon kohdalla huomasi kuitenkin, että oppimista on tapahtunut ja koemme, että oli hyödyllistä tehdä itse videot alusta loppuun itse.

Laatutavoittemme toteutuivat kuitenkin pääasiassa melko hyvin. Löysimme harjoitteet, jotka vaikuttavat positiivisesti selän ryhtiin, asennonhallintaan ja liikkuvuuteen. Lisäksi ne ovat nopeasti tehtäviä, mutta silti vaikuttavia. Ohjaus on fysioterapeutille ominaista eli muun muassa huolellista ja selkeää. Taustalla ei kuulu häiriötekijöitä ja ääni on ohjeiden mukaisesti hyvällä voimakkuudella, jolloin katselija voi säätää voimakkuutta omalla laitteellaan ilman, että ääni alkaa särkeä. Kieliasu on myös selkeää ja sujuvaa. Videoiden ulkoasu on myös selkeä; niissä on pääotsikot ja väliotsikot sekä selkeät lopetukset. Taustalla ei näy ylimääräisiä häiriötekijöitä ja valaistus on kunnossa, jolloin malli erottuu hyvin taustasta ja liikkeiden tekemistä on helppo seurata. Videokuvan yhtenäisyyteen halusimme panostaa ja tämänhetkisten taitojen mukaan se tarkoitti sitä, että pyrimme kuvaamaan mahdollisimman pitkiä yhtenäisiä pätkiä. Editointivaiheessa videoita täytyi leikata, mutta lopullisessa tuotteessa videokuva on silti yhtenäistä. Pidemmän aikavälin tavoitetta eli sitä, että projekti auttaa yrittäjiä ennaltaehkäisemään tai jopa parantamaan jo olemassa olevia selkävaivoja ja sitä kautta vaikuttaa yleiseen työhyvinvointiin, on vaikeampi arvioida tässä vaiheessa. Voimme olettaa, että näin käy, mutta asia tarvitsisi jatkotutkimuksia, kunhan tuote on ollut käytössä ensin riittävän kauan.

Videoiden tekemisessä kahdestaan alusta loppuun saakka riitti myös haasteita. Kuvaamisen kokemuksen puutteesta johtuen oli vaikea keskittyä kuvattavan oikeaoppiseen liikkeiden suorittamiseen, joka näkyy lopputuloksessa. Esimerkiksi hyvän ryhdin opastuksessa kuvattavan rintaranka on korostuneesti ojentunut ja yläselän lihasten aktivoinnissa hartiat ovat jännittyneet. Mikäli meillä olisi ollut ulkopuolinen kuvaaja, olisi toinen meistä voinut ohjata liikesuorituksia tarkemmin. Sanallisella ohjauksella pyrimme paikkaamaan liikesuoritusten puutteita ja mielestämme onnistuimme siinä ihan hyvin. Koemme, että videon ja sanallisen ohjauksen yhdistelmällä kohderyhmä osaa tehdä liikkeet tarkoituksenmukaisesti. Ohjaavat opettajamme olivat kokeilleet harjoitteiden tekemistä ohjeiden mukaan ja heidän mielestään ohjeet olivat hyvät ja selkeät, joten emme kokeneet tarpeelliseksi alkaa kuvata videoita uudestaan, eikä se olisi sopinut opinnäytetyöhön käytettävien tuntien puitteisiinkaan. Videoista tuli kuitenkin meidän ja toimeksiantajan mielestä riittävän hyviä ja kokemuksen myötä tekeminen varmasti helpottuu ja jälki paranee, mikäli videoita joskus teemme lisää.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöprojektimme isoimmiksi riskeiksi arvioimme projektiin itseensä liittyvät sisäiset, eli tekniset riskit, kuten esimerkiksi tekstin tai videomateriaalin häviäminen sekä laitteiden rikkoutuminen. Varauduimme näihin riskeihin kirjoittamalla tekstit pilvipalvelussa ja lataamalla tasaisin väliajoin aikaansaannoksemme eri tietokoneille koulussa ja kotona. Näin huomioimme myös sen, mikäli pilvipalvelusta olisi vahingossa poistanut oleellisia tekstejä, säilyi ne kuitenkin tietokoneen tiedostoissa.

Aihe oli myös tarkoitus rajata mahdollisimman tarkasti heti alussa, ettei projektimme kasvaisi liian suureksi tavoitteisiin ja aikatauluihin nähden. Tätä rajausta jouduimme tarkentamaan matkan varrella lisää ja jätimmekin työn edetessä pois erillisen taukojumppavideon ja yhdistimme liikkuvuus- ja rentoutusvideot. Opinnäytetyöstämme oli jo tulossa varsin laaja, joten taukojumppavideo ei olisi enää sopinut tuntien puitteisiin. Lisäksi ajattelimme, että taukojumppavideoita on jo olemassa runsaasti. Halusimme kuitenkin kunnioittaa kohderyhmän toivetta ja korostaa istumatyön tauottamisen tärkeyttä, joten esitimme muutaman esimerkin työn tauottamiseksi ensimmäisessä videossa. Liikkuvuusvideon liikkeet ovat rentouttavia ja mieltä rauhoittavia, pilateksen kaltaisia liikkeitä, joten erillinen rentoutusvideo ei ollut tarpeellinen. Ryhtiasioihin perehtyessä opimme useista lähteistä sen, että oikeaoppisen seisoma-asennon lisäksi on erityisen tärkeää harjoitella asennonhallintaa liikkeessä, koska tämä hallinta voi olla puutteellista nykypäivänä, kun istutaan paljon niin töissä kuin vapaa-ajalla. Siitä syntyi idea oikeaoppisesta selän asennonhallinnasta kyykistyessä ja kumartuessa, koska kohderyhmämme tekevät kyseisiä liikkeitä päivittäin työssään.

Jälkikäteen ajateltuna luvun 4.2.4 "Selkäkipuisen kokonaisvaltainen hoito fysioterapiassa", olisi voinut jättää pois, sillä se jää ehkä hieman irralliseksi kokonaisuudesta. Opinnäytetyön lähteisiin perehtyessä selkäkipujen yleisyys nousi kuitenkin niin vahvasti esille, että halusimme pitää sen mukana lopullisessakin raportissa. Lisäksi koimme tärkeäksi kertoa samassa yhteydessä psykofyysisestä lähestymistavasta fysioterapiassa. Jotta saimme hieman lyhennettyä raporttia, jätimme pois selän rakenteet ja toiminta -osion. Raportti kirjoitettiin omalle ammattikunnalle, joten voimme olettaa, että kyseisistä asioista raportin kohderyhmällä on jo vahvasti tietämystä.



Aikatauluun liittyvänä riskinä arvioimme olevan yhteisen ajan löytäminen eri tahojen kesken, harjoittelut, jotka vievät aikaa ja energiaa opinnäytetyön tekemiseltä sekä yllättävät projektin ulkopuoliset tekijät, joita voi olla esimerkiksi yksityiselämän tapahtumat. Projektin matkalla ilmeni hieman yhteisen ajan löytymisen vaikeutta. Loppuvaiheessa ilmaantui myös projektin ulkopuolinen yllättävä tekijä, jonka johdosta projektipäälliköiden työpanos ei mennyt enää tasan tuotteen toteutus- ja raportointivaiheessa. Siitä huolimatta meille molemmille oli tärkeää tehdä suunnittelemamme opinnäytetyöprojekti loppuun asti yhdessä. Loppujen lopuksi pysyimme kuitenkin suunnitellussa aikataulussa melkoisen hyvin, vaikka opinnäytetyöprojektin sisällä jotkin aikataulut, kuten tietoperustan kirjoitus ja tuotteen jälkituotanto, joustivat hieman. Suunnitelman tekemiseen kannatti käyttää aikaa ja "hyvin suunniteltu on puoleksi tehty" sanonta pitää mielestämme paikkaansa tässä tapauksessa. Halusimme panostaa sekä opinnäytetyön tekemiseen, että harjoitteluihin kunnolla, joten katsoimme järkeväksi jättää opinnäytetyön tekemisen tauolle harjoitteluiden ajaksi, kuten olimme suunnitelleetkin. Tavoitteenamme oli valmistua joulukuussa 2017 ja siihen myös pääsimme.

Projektiorganisaation ja henkilöstön välisten ristiriitojen välttämiseksi loimme yhteiset pelisäännöt ja varmistimme, että jokainen taho on sitoutunut opinnäytetyöprojektiimme alusta alkaen. Pyrimme välttämään ristiriitoja huolellisella suunnittelulla ja asioiden sopimisella etukäteen. Pyrimme myös keskustelemaan avoimesti projektiin liittyvistä asioista ja ottamaan toistemme mielipiteet huomioon mahdollisimman tasapuolisesti ja mielestämme onnistuimme niissä hyvin.

Ennen projektin aloittamista olisi ollut hyvä laatia aiesopimus yhteistyökumppanimme kanssa, joka olisi varmistanut meille sen, että yhteistyökumppani varmasti sitoutuu projektiin. Toisaalta on myös tärkeää pystyä luottamaan yhteistyökumppanin sanaan ja näin teimme. Ohjaavien opettajien hyväksytyä opinnäytetyön suunnitelman, laadimme opinnäytetyön yhteistyösopimuksen toimeksiantajan kanssa. Samassa sopimuksessa sovimme videomateriaaleihin liittyvistä tekijänoikeuksista.

Olimme suunnitelleet esittävämme opinnäytetyön SoteYBoost –hankkeen työpajassa kohderyhmällemme, mutta työpajoihin osallistuu toimeksiantajan mukaan vaihtelevasti yrittäjiä, joten yleisöä ei välttämättä olisi ollut kovin paljoa. Lisäksi loppusyksyn työpajojen aikataulut eivät sopineet enää omiin aikatauluihimme. Päätimmekin siis esittää opinnäytetyömme koulullamme Hyvinvointia yhdessä -päivänä. Kirjoitamme opinnäytetyöstämme artikkelin SoteYBoost –hankkeen blogiin, josta kohderyhmämme yrittäjät löytävät sen ja saavat tietoa projektista videoiden taustalla.

Videoinnin työpajaan osallistuminen oli meille ensiarvoisen tärkeää tuotteen laadun ja ylipäättänsä toteuttamisen kannalta. Ilman työpajassa saatuja oppeja ei videoiden editoiminen olisi todennäköisesti onnistunut ollenkaan tai ainakaan yhtä hyvin. Monialainen verkostoituminen ja yhteistyö kannattaa, sillä aina voi oppia uusia tietoja ja taitoja.

## LÄHTEET

Ahola K., Tuisku K. & Rossi H. 2015. Terveyskirjasto, työuupumus (burnout). Viitattu 11.11.2017 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00681](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681)

Ahonen, J. 2007. MP power pilates, harjoittelulla voiman tasapainoon. Jyväskylä: Gummerus kustannus Oy

Berkowitz B. & Clark P. 2014. The health hazards of sitting. Viitattu 10.11.2017 <https://www.washingtonpost.com/apps/g/page/national/the-health-hazards-of-sitting/750/>

Hautala, E. SoteYBoost- hankkeen projektipäällikkö & työpajaan osallistuneet sosiaalialan yrittäjät, Oulainen 2017. Haastattelu 21.3.2017

Hautala E. 2017. SoteYBoost - SOTE yrittäjän buusteri. Tietoa hankkeesta ja alueen kohdeyrityksistä. Viitattu 6.3.2017, <http://soteyboost.blogspot.fi/p/yhteystiedot.html>

Heino J. & Linkomäki J. 2012. Alaselän epäspesifit krooniset kiputilat –ohjeita itsenäiseen toiminnalliseen harjoitteluun. Viitattu 21.6.2017. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49434/Heino\\_Janina\\_Linkomaki\\_Julia.pdf?sequence=2,](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49434/Heino_Janina_Linkomaki_Julia.pdf?sequence=2)

Holstila A. 2017. Changes in leisure-time physical activity, functioning, work disability, and retirement. Viitattu 16.11.2017 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/195630/CHANGESI.pdf?sequence=1>

Huttunen M 2016. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Viitattu 11.11.2017 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00555](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00555)

Huttunen M 2015. Terveyskirjasto, Terveysliikunta –kuntoa terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 10.11.2017 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934)

Hyvärinen R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Viitattu 6.11.2017 <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Kamper S., Apeldoorn A., Chiarotto A., Smeets R., Ostelo R., Guzman J. & Tulder M. 2015. Multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation for chronic low back pain: Cochrane systematic review and meta-analysis Viitattu 10.11.2017 <http://www.bmj.com/content/350/bmj.h444.long>

Kauppinen T., Mattila-Holappa P., Perkiö-Mäkelä M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. 2013. Työ ja terveys suomessa 2012. Viitattu 2.11.2017 <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/tyo-ja-terveys-suomessa-2012.pdf>

Kauranen K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Kerätär R. 2016. Kun katsoo kauempaa, näkee enemmän. Monialainen työkyvyn ja kuntoutustarpeen arviointi pitkäaikaistyöttömillä. Viitattu 10.11.2017 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526210865.pdf>

Käypä hoito suositus, Alaselkäkipu 2017. Viitattu 2.11.2017 ja 11.11.2017 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi20001>

Käypä hoito suositus, Kipu 2017. Viitattu 11.11.2017 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50103>

Laukka, P. 2016. Urheilulääkäri, liiku ja urheile terveenä. Lahti: Fitra Oy

Lehtola V. 2017a. Movement control impairment in recurrent subacute low back pain. Viitattu 16.6.2017

[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-2386-8/urn\\_isbn\\_978-952-61-2386-8.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2386-8/urn_isbn_978-952-61-2386-8.pdf)

Lehtola V. 2017b. Yleistä selkäkipua hoidettu vuosia väärin, viitattu 16.6.2017

<https://yle.fi/uutiset/3-9408601>

Lehtola V. 2017c. Fysioterapian hyöty pitkittyvään alaselkäkipuun. Fysioterapia 5/2017 Helsinki: Suomen fysioterapeutit ry, 30-31.

Liebman, H. 2015. Kuntoilijan käsikirja, anatomia. Porvoo: Bookwell Oy

Lindberg A-P., Seppänen L., Paunonen M. & Aalto R. 2015. Treenaa terve ja vahva selkä. Saarijärvi: Fitra Oy.

Maakunta ja SOTE-uudistus 2017. Maakunnat ja kunnat edistävät hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 7.11.2017 <http://alueuudistus.fi/soteuudistus/hyvinvoinnin-edistaminen>

Malmi H. 2017. Työfysioterapia ja kuntovalmennus osana työhyvinvointia. Viitattu 9.11.2017 <https://www.perhelaakarit.fi/artikkelit/tyofysioterapia-ja-kuntovalmennus-osana-tyohyvinvointia/>

Mielenterveystalo.fi 2017. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Viitattu 7.11.2017 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon\\_vaikutus\\_hyvinvointiin.aspx#positiiviset\\_vaikutukset](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#positiiviset_vaikutukset)

Mikkonen E. & Sohlman P. 2014. Kipu, kivun kokeminen ja ilmaiseminen. Viitattu 11.11.2017 [https://theseus.fi/bitstream/handle/10024/79785/mikkonen\\_eveliina.pdf?sequence=1](https://theseus.fi/bitstream/handle/10024/79785/mikkonen_eveliina.pdf?sequence=1)

Move –Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2016. Viitattu 12.12.2016 [http://www.edu.fi/move/move\\_palaute/opettajat\\_ja\\_terveydenhuolto/liikkuvuus](http://www.edu.fi/move/move_palaute/opettajat_ja_terveydenhuolto/liikkuvuus)

Mäkelä-Pusa P., Terävä K. & Manka M-L. Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus 2011. Viitattu 3.11.2017 [https://kuntoutussaatio.fi/files/676/Tyoseloste\\_41-2011.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/files/676/Tyoseloste_41-2011.pdf)

Niskanen T., Stålhammar H., Kantolahti T., Lehtelä J., & Takala E-P. 2014. Aluehallintovirasto, työsuojeluhallinto, työsuojeluoppaita ja ohjeita 23. Käsien tehtävät nostot ja siirrot työssä. Viitattu 10.11.2017. [https://www.tyosuojelu.fi/documents/14660/2426906/K%C3%A4sin\\_teht%C3%A4v%C3%A4t\\_nostot\\_ja\\_siirrot\\_ty%C3%B6ss%C3%B6ss%C3%A4\\_TSO\\_23\\_2014.pdf/88c24e48-bf5d-456f-bcf4-073d177bdd6a](https://www.tyosuojelu.fi/documents/14660/2426906/K%C3%A4sin_teht%C3%A4v%C3%A4t_nostot_ja_siirrot_ty%C3%B6ss%C3%B6ss%C3%A4_TSO_23_2014.pdf/88c24e48-bf5d-456f-bcf4-073d177bdd6a)

Oulun ammattikorkeakoulu 2016. Opinnäytetyön opas. aiesuunnitelma\_useampi tekijä  
Opinnäytetyön yhteistyösopimus\_useita tekijöitä/yhteistyökumppaneita/ohjaajia. Viitattu  
12.12.2016 [https://oiva.oamk.fi/tietoa\\_opiskelusta/opinnaytetyo/sote/](https://oiva.oamk.fi/tietoa_opiskelusta/opinnaytetyo/sote/)

Oulun ammattikorkeakoulu 2016. Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön ohje. Viitattu  
19.4.2017 [file:///C:/Users/o4jahe00/Downloads/opinnaytetyon\\_ohje\\_190314.pdf](file:///C:/Users/o4jahe00/Downloads/opinnaytetyon_ohje_190314.pdf)

Palmgren M., Kaleva S., Jalonen P. & Tuomi K. 2010. Naisyrittäjien työhyvinvointi. Työ ja elinkei-  
noministeriö. Helsinki: Edita Publishing Oy

Pixabay 2017. Mies ihmisten siluetti kävely. Viitattu 10.11.2017 <https://pixabay.com/fi/mies-ihmis-ten-siluetti-k%C3%A4vely-297417/>

Psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2017. Psykofyysinen fysioterapia: Esittely. Viitattu 17.11.2017  
<http://psyfy.net/esittely/>

Rauhala R., Koivumäki M., Pasto S-M., Saari S. & Svahn T. 2017. Tehoa työikäisten lihasvoima-  
harjoitteluun. Fysioterapia 5/2017 Helsinki: Suomen fysioterapeutit ry, 41.

Rieger T., Fernando N., Alfonso J. & Jeremy M. 2016. Liikuntafysiologian perusteet. Lahti: Fitra Oy

Rinne M. 2012. Pysy aktiivisena - Psykkiset tekijät ja selkävun kokeminen. Viitattu 11.11.2017  
[http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikunta uutiset/uutinen/46/pysy\\_aktiivisena\\_-\\_psykkiset\\_teki-jat\\_ja\\_selkakivun\\_kokeminen](http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikunta uutiset/uutinen/46/pysy_aktiivisena_-_psykkiset_teki-jat_ja_selkakivun_kokeminen)

Sandström M. & Ahonen J. 2013. Liikkuva ihminen –aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomeka-  
niikka. Lahti: VK-Kustannus OY

Sartjärvi I. 2014. Toimiva opetusvideo. Viitattu 12.10.2017  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72521/Sartjarvi\\_Ilkka.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72521/Sartjarvi_Ilkka.pdf?sequence=1)

Selkäliitto Ry 2017a. Hyvä työtuoli ja oikea istuma-asento. Viitattu 23.10.2017 <http://selkakanava.fi/hyva-tyotuoli-ja-oikea-istuma-asento>

Selkäliitto Ry 2017b. Selän ja selkävun omatoiminen hoitaminen. Viitattu 2.6.2017 <http://selkakanava.fi/selan-omatoiminen-hoitaminen>

Selkäliitto Ry 2017c. Vältä selkäkipua. Nosta oikein. Viitattu 23.10.2017 <http://selkakanava.fi/nostaminen>

Shojaei S., Tavafian S., Jamashidi A. & Wagner J., 2017 A multidisciplinary Workplace intervention for chronic Low Back Pain among Nursing Assistans in Iran, Viitattu 9.7.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5481597/>

Silfverberg P. 2007. Ideasta projektiksi, projektityön käsikirja. Helsinki: Edita Publishing Oy

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2015. Istu vähemmän -voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Viitattu 9.11.2017 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi\\_sisus\\_net\\_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sote- ja maakuntauudistus 2016. Tavoitteet. Viitattu 21.11.2016, [www.alueuudistus.fi/soteuudistus/tavoitteet](http://www.alueuudistus.fi/soteuudistus/tavoitteet)

Suomen fysioterapeutit 2014. Fysioterapia ammattina. Viitattu 8.12.2016, <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/fysioterapia-ammattina>

Suomen fysioterapeutit 2017a. Fysioterapeutin ydinosaaminen. Viitattu 3.11.2017 <http://www.suomenfysioterapeutit.fi/ydinosaaminen/fysioterapia-ja-fysioterapeutti/fysioterapia-tieteena.html>

Suomen fysioterapeutit 2017b. Fysioterapeutin ydinosaaminen –tulevaisuuden fysioterapeutti. Viitattu 9.11.2017 <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/624-fysioterapeutin-ydinosaaminen-tulevaisuuden-fysioterapeutti>

Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2017a. TULE- sairauksien ja –vammojen syyt ja riskitekijät. Viitattu 7.11.2017 <https://www.suomentule.fi/?s=riskitekij%C3%A4t>

Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2017b. Mitkä TULE sairaudet? Viitattu 6.11.2017 <http://tulessa.fi/maaritelma/tuki-ja-liikuntaelinsairaudet/>

Suni J. & Parkkari J. ,2011, Opas selkävammojen ja tapaturmien ehkäisyyn, UKK instituutti. Viitattu 23.10.2017 [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/657-Selka\\_kunnossa\\_-opas.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/657-Selka_kunnossa_-opas.pdf)

Tekniikan akateemiset 2017. Yrittäjän työhyvinvointi. Viitattu 3.11.2017 <https://www.tek.fi/fi/tyoelama/urapalvelut/uravalmennus/balanssia-elamaan-tyohyvinvointisivusto/yrittajan-tyohyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. ICF-luokitus. Viitattu 12.10.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Torppa T. 2013. Yksin työskentelevän opas. Helsinki: Talentum

Työfysioterapeutit Ry 2017. Työfysioterapia ammattina. Viitattu 17.11.2017 <http://www.tyofysioterapeutit.fi/tyofysioterapia-ammattina/>

Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2017. Fyysinen kuormitus. Viitattu 10.11.2017. <http://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/fyysinen-kuormitus>

Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: Books on Demand.

Työterveyshuoltolaki 21.122001/1383, Viitattu 7.11.2017 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383#L4P16>

Työterveyslaitos 2015. Tuki ja liikuntaelinten terveys. Viitattu 17.11.2016, [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet\\_terveys/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet_terveys/sivut/default.aspx)

Työterveyslaitos 2017a. Yleisimmät tuki- ja liikuntaelinvaivat. viitattu 11.8.2017, <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/yleisimmat-tuki-ja-liikuntaelinvaivat>



Työterveyslaitos 2017b Työhyvinvointi. Viitattu 2.11.2017, <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Työterveyslaitos 2017c, TULE vaivoihin vaikuttavat tekijät. Viitattu 10.11.2017  
<https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/tule-vaivoihin-vaikuttavat-tekijat/>

UKK-instituutti 2016. Istuminen ja paikallaanolo yleistä kaikenikäisillä. Viitattu 2.11.2017  
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja)

Visuri S., Saarni H., Niemi L., Wibom H. & Hämäläinen R. 2013. Hyvinvoiva yrittäjä - hyvinvoiva yritys –opas. Viitattu 31.8.2017 ja 7.11.2017 [https://www.ttl.fi/hyvinvoiva-yrittaja-hyvinvoiva-yritys/file:///C:/Users/Heidi/Downloads/Hyvinvoiva\\_yrittaja.pdf](https://www.ttl.fi/hyvinvoiva-yrittaja-hyvinvoiva-yritys/file:///C:/Users/Heidi/Downloads/Hyvinvoiva_yrittaja.pdf)

Valtioneuvoston asetus hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, työterveyshuollon sisäl- löstä sekä ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta 10.10.2013/708 9 § Viitattu 2.11.2017 <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20130708#Pidp451072352>

Valtioneuvoston päätös näyttöpäätetyöstä 1405/1993, vähimmäisvaatimukset. Viitattu 7.11.2017.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1993/19931405>

Yrittäjät 2017. Yrittäjän kunto on yrityksen elinehto. Viitattu 21.4.2017,  
<https://www.yrittajat.fi/yrittajan-abc/yrittaja-ihmisena/hyvinvointi/yrittajan-kunto-yrityksen-elinehto-317566>



Hei!

Olemme kolmannen vuoden fysioterapiaopiskelijoita ja olemme tekemässä opinnäytetyötä yrittäjien työhyvinvointiin liittyen SoteYBoost -hyvinvointiyrittäjyishankkeeseen.

Ajatuksena on tehdä kolmiosainen video, jossa on kotiharjoitteita selän ryhtiin, liikkuvuuteen ja rentoutukseen painottuen. Tavoitteena on, että harjoitteet ovat tehokkaita ja nopeasti tehtäviä. Haluaisimme saada mielipiteenne aiheeseen.

Koetko videon tarpeelliseksi?

kyllä  ei

Mitä seuraavista vaihtoehtoista toivoisit videon sisältävän?

- selkälihasliikkeitä
- vatsalihasliikkeitä
- ryhtiä parantavia liikkeitä
- rentoutusharjoituksia
- liikkuvuusharjoituksia
- venyttelyharjoituksia

Onko muita toiveita videoon tai työhyvinvointiin liittyen?

---



---



---



---



---



---



---

Kiitos vastauksestanne!

Ystävällisin terveisin:

Heidi Jaakola ja Marika Pirinen, FTK14SN, OAMK

/ <http://soteyboost.blogspot.fi>

