

Opinnäytetyö (AMK)
Fysioterapeuttikoulutus
2018

Vainio Aleks & Ääri Miia

TAUKOLIIKUNTA HOITOTYÖNTEKIJÖIDEN TYÖN TUKENA

– Taukoliikuntaohjeet Suomen MS-Hoitajat ry:n
jäsenille

OPINNÄYTETYÖ (AMK) TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Fysioterapeuttikoulutus

2018 | 49

Vainio Aleks & Ääri Miia

TAUKOLIIKUNTA HOITOTYÖNTEKIJÖIDEN TYÖN TUKENA

- Taukoliikuntaohjeet Suomen MS-Hoitajat ry:n jäsenille

Nykyään istutaan enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Työpaikoilla työskentely tapahtuu yhä useammin istuen, joko kokopäiväisesti tai osana työtä, ja työhön kuuluu vahvasti näyttöpäätteellä työskentely. Koska istuma- ja näyttöpäätetyö on usein sidottuna yhteen työpisteeseen, edellyttää se pitkiä istumisaikoja ja pitkäaikaista paikallaan oloa. Tästä johtuen useat istuma- ja näyttöpäätetyötä tekevät kärsivät muun muassa niska-hartiaseudun ja selän pitkäaikaisista kiputiloista. Työn tauottamisella ja taukoliikunnalla on katsottu olevan ehkäisevää ja vähentävää vaikutusta kiputiloihin. Lisäksi istumista tauottamalla voidaan vaikuttaa positiivisesti vireystilaan ja tarkkaavaisuuteen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskityttiin käsittelemään istumatyön kuormittavuutta, istumisesta aiheutuvia haittoja ja taukoliikunnan vaikutuksia. Opinnäytetyön tavoitteena laadittiin sähköisen kyselyn avulla asiakaslähtöiset, selkeät ja turvalliset taukoliikuntaohjeet. Tarkoituksena oli ennaltaehkäistä istuma- ja näyttöpäätetyöstä aiheutuvia vaivoja ja kannustaa toteuttamaan säännöllistä taukoliikuntaa.

Taukoliikuntaohjeiden tuottamisessa hyödynnettiin tietoa taukoliikunnan vaikutuksista ja hyödyistä. Taukoliikunnalla voidaan ennaltaehkäistä staattisesta ja yksipuolisesta istumiasennosta johtuvia lihasjännityksiä ja lihasväsymystä. Lisäksi taukoliikunnalla voidaan vaikuttaa ihmisten lihasten aineenvaihduntaan, hengityselimistöön sekä ylläpitää selkärangan ja nivelten liikkuvuutta. Taukoliikunnaksi soveltuu hyvin esimerkiksi erilaiset venyttely- ja liikeharjoitukset, joiden tavoitteena on elvyttää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, ehkäistä nivelten jäykkyyttä ja lisätä työntekijän vireyttä ja havainnointikykyä.

Istumisesta aiheutuviin haittoihin ja istumisen vähentämisen tärkeyteen on jo havahduttu valtakunnallisella tasolla. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemat suositukset antavat ohjeita istumisen vähentämiseksi, mutta ohjeissa painotetaan istumisen vähentämisen edellyttävien toimien kaikilta hallinnonaloilta ja niiden yhteistyötä kuntien ja valtakunnan tasolla. Mutta miten istumisen vähentäminen ja taukoliikunnan toteuttaminen toteutuvat työnantajien näkökulmasta? Entä työntekijöiden näkökulmasta? Työpaikoilla koettu kiire sekä asenteet ja ennakkoluulot nähdään usein taukoliikunnan toteutumisen estävänä tekijänä. Ovatko taukoliikunnan toteuttamisen estymisen taustalla työntekijän omat asenteet ja tunteet vai työyhteisön tai työnantajan määrittelemä työskentelykulttuuri? Olisi tärkeää selvittää näitä kysymyksiä ja sitä, miten taukoliikunta saadaan osaksi eri työyhteisöjen työskentelytapoja.

ASIASANAT:

Istumatyö, näyttöpäätetyö, istumatyön kuormittavuus, taukoliikunta, taukoliikunnan hyödyt, taukoliikuntaohjeet

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Physiotherapy

2018 | 49

Vainio Aleksi & Ääri Miia

BREAK EXERCISE SUPPORTING THE WORK OF NURSING STAFF

- Break exercise program for the members of Suomen MS-Hoitajat ry

Nowadays people are sitting more than ever before. Working is done more and more often while sitting, either full-time or as a part of the work, and it is usually computer-related. Sedentary work and working with computer requires a lot of sitting and long-term stationary work, because it is usually tied to one workstation. For this particular reason, employees, who do this kind of work, usually are suffering from long-term pain in the neck, shoulder, and back area. It is commonly thought that breaks and break exercises at work have preventative and reducing effect to these pain conditions. In addition, these short breaks have a positive effect to vitality and attentiveness.

This functional thesis focuses on the load of the sedentary work, harms caused by sitting, and effects of the break exercises. The goal of the thesis was to compile customer-oriented, clear, and safe break exercise program. The purposes of this thesis were, firstly, prevent harms caused by sedentary work and working with computer, and secondly, encourage for regular break exercise.

Information of the effects and the benefits of the break exercise was used to produce break exercise program. With break exercises, muscle tension and muscle fatigue resulting from static and one-sided sitting posture can be prevented. In addition, break exercise can affect positively to metabolism of the muscles, as well as to respiratory system. Moreover, it can maintain spinal and joint mobility. Various stretching and mobility exercises, which purpose is to stimulate blood circulation and metabolism, and prevent joint stiffness, and increase vitality and observation, are great examples of break exercise.

Harms caused by sitting and importance of reducing the time of sitting in general, have been noticed on the national level. Ministry of Social Affairs and Health has published recommendations which are providing guidelines for reducing sitting. These recommendations emphasize actions from all administrative branches and cooperation between these and municipal and national level. But how are break exercise and reducing sitting carried out from the employers' perspective? And how about employees' perspective? Hurry, attitudes and prejudices at workplaces are usually seen as hindering factors of break exercise. Are the employee's own attitudes and feelings the reason that prevents carrying out the break exercise, or is it the working culture defined by the work community or employer? It would be important to examine these questions as well as how the break exercise can be included to the work habits of the work communities.

KEYWORDS:

Sedentary work, work with computer, physical load of the sedentary work, break exercise, benefits of the break exercise, break exercise program

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 ISTUMATYÖ JA SEN KUORMITTAVUUS	8
2.1 Istuminen sekä istuma- ja näyttöpäätetyö	8
2.2 Kuormitustekijät ja kuormittavuus	9
2.3 Staattinen lihastyö	10
3 TAUKOLIIKUNTA	11
3.1 Mitä taukoliikunta on?	11
3.2 Taukoliikunnan vaikutukset ja hyödyt	11
3.3 Liikeharjoittelu	12
3.4 Venytykset	13
3.5 Rentoutuminen	13
3.6 Tutkimuksia taukoliikunnasta	14
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	17
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	17
4.2 Toimeksiantaja	18
4.3 Eettiset näkökulmat	19
5 KYSELYN TOTEUTUS JA TULOKSET	20
5.1 Aineistonkeruumenetelmän valinta	20
5.2 Verkkokysely	20
5.3 Kyselyn tulokset ja niiden analysointi	21
5.4 Johtopäätökset	25
6 TAUKOLIIKUNTA OHJEIDEN TOTEUTUS	27
6.1 Ohjeet	27
6.2 Teemat	27
7 POHDINTA	29
LÄHTEET	31

LIITTEET

Liite 1. Kysely

Liite 2. Taulukoliikuntaohjeet

1 JOHDANTO

Nykyään istutaan enemmän kuin koskaan aiemmin - suurin osa aikuisista tekee fyysisesti kevyttä työtä, kulkee välimatkat eri kulkuneuvoissa istuen ja viettää vapaa-aikaansa runsaasti istuen (Pesola 2015, 4; Sosiaali- ja terveysministeriö 2015,7). Työnteko tapahtuu yhä useammin istuen, joko kokopäiväisesti tai osana työtä, ja istumatyöhön liittyy usein myös näyttöpäätteellä työskenteleminen. Koska istuma- ja näyttöpäätetyö on sidottuna yleensä yhteen työpisteeseen, edellyttää työ pitkiä yhtämittaisia istumisjaksoja ja pitkäaikaista paikallaan oloa. Useat istuma- ja näyttöpäätetyötä tekevät ihmiset kärsivät muun muassa pitkäaikaisista niska-hartiaseudun sekä selän kiputiloista. Työtä tauottamalla ja taukoliikunnan avulla pyritään ehkäisemään ja vähentämään istuma- ja näyttöpäätetyön staattisuudesta ja yksipuolisista liikkeistä aiheutuvia ongelmia. (Hiltunen 2001, 139; Launis & Lehtelä 2011, 76, 174; STM 2015, 7.) Jatkovaa istumista ja näyttöpäätteellä työskentelyä tauottamalla voi parantaa myös vireystilaa ja tarkkaavaisuutta (Pesola 2015, 52).

Aktiivisuus ja istumisen vähentäminen ovat jokaisen henkilökohtainen valinta. Istumisesta poikkeaminen vaatii joissain tilanteissa rohkeutta ja rajojen rikkomista. Monet ympäristöt on suunniteltu istumiseen, vaikka istuminen on keholle outo ja sopimaton asento. (Pesola 2015, 7, 20.) Yhteiskunnan haasteena on rikkoa organisaatioissa vallitseva istumista suosiva toimintakulttuuri, ja siksi olisi suunniteltava ja rakennettava fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia ympäristöjä huomioimalla esteettömyys ja joukkoliikenteen ratkaisut. Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut vuonna 2015 kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen, joiden tarkoituksena on esitellä eri-ikäisille ihmisille, päiväkoodeille, kouluille, työyhteisöille, sosiaali- ja terveydenhuollon laitoksille ja kuntien toimialoille keinoja istumisen vähentämiseksi. (STM 2015, 7-8, 13.) Istumisen tauottamiselle työpäivän aikana ei ole Suomessa luotu tarkkoja aikamääreitä. STM:n suosituksessa on kuitenkin neuvottu työyhteisöjä miettimään työskentelytapojaan niin, että pitkään istumista voitaisiin lyhentää ja tauottaa. (STM 2015, 26–28.)

Opinnäytetyönämme teimme toimeksiannosta taukoliikuntaohjeet Suomen MS-hoitajat ry:n hoitotyöntekijöille työn ja etenkin istumisen tauottamisen tueksi. Olimme selvää kohderyhmämme istumiseen ja näyttöpäätetyöskentelyyn liittyvistä koetuista vaivoista kyselyn avulla, jonka pohjalta ohjeet toteutimme. Ohjeiden avulla haluamme ennaltaehkäistä istumatyöstä aiheutuvia kiputiloja ja muita ongelmia sekä motivoida hoitotyöntekijöitä

suorittamaan taukoliikuntaa työpäivänsä aikana. Valitsemamme aihe vaikutti mielenkiintoiselta projektilta, koska tahdoimme luoda jotain konkreettista opinnäytetyön tuloksena. Koimme, että aihe on ajankohtainen, koska istumisen haitoista ja näyttöpäätetyön kuormittavuudesta ollaan nykyään enemmän tietoisempia kuin aikaisemmin. Pidimme myös tärkeänä tulevan ammattimme kannalta selvittää istumisesta aiheutuvia haittoja ja taukoliikunnasta saatavia hyötyjä.

Toimeksianto opinnäytetyölle tuli Suomen MS-hoitajat ry:ltä. Heidän tarpeenaan on saada välineitä taukoliikunnan toteuttamiseksi. Taukoliikuntaohjeemme tulevat vuoden 2017 aikana avatulle verkkosivustolle, MS-ASEMA:lle, joka on osa Suomen MS-hoitajat ry:n i CARE – projektia. I CARE – projekti ja MS-ASEMA ovat tarkoitettu MS-tautia sairastavan omahoidon tukemiseen verkossa. MS-ASEMASTA kehitetään kolmikantainen järjestelmä, joka tarjoaa tietoa ja tukea MS-potilaille sekä heidän läheisilleen ja hoitajilleen. MS-hoitajat ry:n nykyisen puheenjohtajan, MS-ASEMA:n kehittäjän ja yhdyshenkilömme Minna Salakarin tavoitteena on koota verkkosivustolle kattavasti pysyvää ja vaihtuvaa materiaalia.

2 ISTUMATYÖ JA SEN KUORMITTAVUUS

2.1 Istuminen sekä istuma- ja näyttöpäätetyö

Päivittäiset, useita tunteja kestävät yhtäjaksoiset istumisjaksot voivat olla merkittävien terveyshaittojen taustalla. Pitkään jatkuva istuminen ja staattinen istuma-asento voivat kuormittaa yksipuolisesti kehon tukirakenteita ja saattavat olla yhteydessä niska- ja alaselkäkipuihin. Tällä hetkellä tutkimusnäyttö istumisen vaikutuksista tuki- ja liikuntaelimiin on kuitenkin vähäistä. Istumiseen sekä paikallaan seisomiseen voi liittyä alaraajojen turvotusta, kun laskimopaluu heikkenee. (Launis & Lehtelä 2011, 174; STM 2015, 26; UKK-instituutti 2017.) Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemissa istumisen vähentämisen suosituksissa on mainittu runsaalla ja yhtäjaksoisella istumisella olevan vaikutuksia myös muun muassa depression, aineenvaihduntasairauksiin kuten 2 tyypin diabetekseen, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin, hengityselimistön sairauksiin sekä syöpäsairauksiin (Pesola 2015, 9; STM 2015, 16). Istumisesta aiheutuvaa rasitusta vähennetään parhaiten, kun vältetään pitkiä istumisaikoja, koska säännöllisellä vapaa-ajan liikunnalla ei ole katsottu olevan vaikutusta istumisen aiheuttamien terveyshaittojen syntyyn (Cedercrantz & Hanhinen 2005, 25; STM 2015; 26).

Kun ihminen istuu alas, suurten lihasten aktiivisuus loppuu (Pesola 2015; 9, 11). Istumityön liikkumattomuus aiheuttaa lihasväsymystä, kun lihasten verenkierto heikkenee ja aineenvaihdunta hidastuu. (Hiltunen 2001, 139–140). Myös asennon säilyttämiseen tarvittava lihastyö johtaa väsymyksen myötä aineenvaihdunnan muutoksiin. Muutokset saattavat olla haitallisia, vaikka varsinaisia mekaanisia kudonvaurioita ei tapahtuisikaan. (Kukkonen ym. 2001, 124.)

Istuessa muun muassa kehon energiankulutus laskee merkittävästi, välilevyt kuormittuvat epätasaisesti seisomiseen verrattuna ja esimerkiksi reisien lihasten verenkierto heikkenee jopa 40 %. Istuessa lihastasapaino järkkyy, kun osa lihaksista on lyhentyneenä ja osa venyneenä, joka voi pitkittyessään johtaa tilanteeseen, jossa lihakset alkavat muokautua epätasapainoisiin pituuksiin. (Pesola 2015, 8-9.) Istuessa monet työtuolit pakottavat lonkkakulman 90 asteeseen, mikä aiheuttaa lonkan koukistajalihaksien lyhentymistä, sekä pakaralihaksiin kohdistuu painetta ja venytystä, mikä edelleen aiheuttaa pakaralihasten heikkenemistä. Istuttaessa lantion taakse päin kallistuminen aiheuttaa alaselän pyöristymisen, joka puolestaan aiheuttaa selän luonnollisen notkon oikenemisen.

Selän pyöristyessä selän lihakset rasittuvat ja venyvät ja niiden tukiominaisuudet heikenevät. Istuessa myös pää ja tukemattomat kädet voivat lisätä alaselän rasitusta ja lihasjännitystä. Eteen työntyvä pää ja sen kannattelemisen vartalon keskilinjan etupuolella saattaa aiheuttaa niska-hartiaseltuun kohdistuvaa voimakastakin rasitusta ja edelleen muita vaivoja. (Hiltunen 2001, 139–140; Pesola 2015 7-9, 11.)

Näyttöpäätteen eli tietokoneen edessä istuu yhä useampi työntekijä. Koska näyttöpääte on usein työpaikoilla sidottuna yhteen pisteeseen, aiheuttaa tämä pitkiä yhtäjaksoisia istumisaikoja. Työskentelyssä ihmisen työasento on usein yksipuolinen. Näyttöpääte-työn suunnittelussa tulee ottaa huomioon työpisteen ergonomia ja työskentelyä helpottavat apuvälineet. (Työturvallisuuskeskus 2017c.) Kuten istumatyössä myös näyttöpääte-työssä aiheutuu liikkumattomuudesta johtuvaa lihasväsymystä, verenkierron heikkenemistä sekä aineenvaihdunnan hidastumista. (Hiltunen 2001, 139–140).

Näyttöpääte-työskentely voi altistaa jatkuvaan niska- ja hartiasärkyyn. Koska työskentely pakottaa ihmisen pitämään yläraajoja pitkäaikaisesti samassa asennossa, tuottaa tämä kovaa staattista lihastyötä esimerkiksi hartioiden ja niskan alueen lihaksille. (Hiltunen 2011, 139–140, Launis & Lehtelä 2011, 76.) Näyttöpääte-työ voi myös rasittaa silmiä (Työsuojeluhallinto 2014).

2.2 Kuormitustekijät ja kuormittavuus

Työn kuormitustekijät vaikuttavat työkykyyn ja työntekijän fyysiseen terveyteen. Fyysinen kuormitus kohdistuu usein ihmisen liikunta- ja verenkiertoelimistöön. Fyysisiin kuormitustekijöihin luetaan työasennot, työmenetelmät, työn fyysinen raskaus, työvälineet, työssä vaadittava tarkkaavaisuus sekä työympäristön, työyhteisön ja työntekijän itsensä ominaispiirteet. (Työturvallisuuskeskus 2017a.) Tilapäinen fyysinen kuormittuminen tai rasittuminen ei välttämättä aiheuta pysyviä haittoja, mutta jatkuva työskentely esimerkiksi istuen ja näyttöpääteellä kuormittaa tuki- ja liikuntaelimiä. Työskentelyssä esimerkiksi pitkäaikainen istuminen, toistuvat käden liikkeet, tukemattomat käden asennot, kumara istuminen ja taipuneet pään asennot ovat haitaksi terveydelle. (Rauramo 2012, 47; Työsuojelu 2017.)

Työkuormitukseen kuuluvat myös psyykkiset ja sosiaaliset kuormitustekijät. Psyykkiset kuormitustekijät ovat yksilöllisiä ja ne voivat olla yli- tai alikuormittavia. Ihmistä psyykkisesti kuormittavia tekijöitä ovat esimerkiksi työ määrä, työtahti, toimintatavat, vastuu sekä

työstä saatu palaute ja arvostus. Sosiaaliset kuormitustekijät ovat vuorovaikutukseen liittyviä, niihin kuuluvat esimerkiksi yhteistyö, tiedonkulku, asioiden johtaminen, työpaikan ristiriidat, epäasiallinen kohtelu ja häirintä. (Launis & Lehtelä 2011, 103,108; Rauramo 2012, 54–55.)

Työnkuormitustekijät johtuvat aina työnteosta tai työympäristöstä riippuen siitä, kuka työtä tekee. Työnkuormituksen laatu ja määrä vaihtelevat eri ihmisillä, näin ollen työstä kuormittuminen on aina yksilöllistä. (Työturvallisuuskeskus 2017b.)

2.3 Staattinen lihastyö

Istuma- ja näyttöpäätetyöhön liittyy vahvasti staattinen lihastyö. Staattisessa lihastyössä lihaksesta ei synny ulkoisesti havaittavaa liikettä. Jatkuvan lihasjännityksen ja lihaksen sisäisen paineen kasvaessa lihaksen verenkierto ja aineenvaihdunta heikkenevät ja tällöin lihas väsy nopeasti. Kudosten elastiset ja viskoelastiset ominaisuudet muuttuvat pitkään jatkuneen staattisen kuormituksen vaikutuksesta. (Kukkonen ym. 2001, 134; Launis & Lehtelä 2011, 73,76 – 77.)

Asennot ja otteet, kuten eteenpäin kumartunut asento tai yläraajan kannattelu sisältää vartalon, hartioiden ja niskan lihasten staattista jännittämistä. Työskentely staattisesti kohtalaisen hyvässäkin asennossa voi olla kuormittavaa, mutta paikallaan olo ei suoraan tarkoita lihasten staattista jännittämistä. Työpisteen suunnittelun avulla voidaan mahdollistaa työntekijälle rento työasento ja edistää omaehtoista liikettä ja liikkumista, jota voidaan lisätä esimerkiksi materiaalien ja työvälineiden sijoittelulla. (Launis & Lehtelä 2011, 73,76 – 77.)

3 TAUKOLIIKUNTA

3.1 Mitä taukoliikunta on?

Taukoliikunta, aiemmalta nimeltään elpymisliikunta, on työaikana toteutettavaa ja työtä tauottavaa liikuntaa (Hiltunen 2001, 141). Elpymisliikunnan on luokiteltu olevan myös työn varsinaisten taukojen aikana tapahtuvaa liikuntaa, kuten esimerkiksi kävelyä tai voimistelua (Rauramo 2012, 53–54). Koska opinnäytetyössämme teemme ohjeet painottaen yksittäisten lyhyiden taukojen merkitystä työpäivän aikana, käytämme siksi nimitystä taukoliikunta.

Taukoliikunnaksi voi sopia erinomaisesti venyttely- ja liikeharjoittelun tyyppiset liikkeet ja esimerkiksi kevyillä käsipainoilla tehtävät lihaskuntoharjoitteet. Lihaskuntoharjoitteiden tavoitteena ei ole voiman tai kestävyuden harjoittaminen, vaan verenkierron ja aineenvaihdon elvyttäminen. Taukoliikunnan ei tarvitse olla jonkun toisen ohjaamaa tai musiikin tahdissa tapahtuvaa, vaan sen tulisi olla oma-aloitteista ja omasta tahdosta tapahtuvaa liikuntaa työn lomassa. (Hiltunen 2001, 141–142.)

3.2 Taukoliikunnan vaikutukset ja hyödyt

Taukoliikuntaa on suositeltu vastapainoksi kuormittavalle tai yksipuoliselle työlle ja katkaisemaan pitkäkestoista yhtäaikaista istumista. Taukoliikunnalla voi ennaltaehkäistä lihasjännityksiä sekä lihasväsymyksiä, joita yksipuolinen istumatyöasento voi aiheuttaa. Taukoliikunnalla voi vaikuttaa ihmisen lihasten aineenvaihduntaan, hengityselimistöön, ylläpitää selkärangan ja nivelten liikkuvuutta sekä estää lihasten väsymistä. Työhön voi tulla taukoliikunnan seurauksena lisää vireyttä, tarkkuutta, nopeutta ja havainnointikykyä. (Hyvärinen 2007, 6; Pesola 2015, 52.) Yksittäisen taukoliikuntakerran pituudesta tai taukoliikkeiden tehosta ei ole vahvaa näyttöä, mutta on osoitettu, että mikä tahansa liike tai liikkuminen, joka keskeyttää istumisjakson, on parempi kuin jatkuva yhtä mittainen istuminen (UKK-instituutti 2013, 16).

Niskakivun Käypä hoito -suosituksessa mainitaan, että pitkäkestoinen istuminen työssä saattaa suurentaa niskakivun riskiä. Työn tauottamista istumisen keskeyttämisellä ja niska-hartialihasten rentouttamisella voidaan suositella, mutta vakuuttava tutkimustieto

tauottamisen vaikutuksista puuttuu. Suosituksesta ilmenee myös, että työjärjestelyillä, joissa on huomioitu työn määrä, kesto, jakautuminen ja tauotus, voidaan vaikuttaa niin pitkiin istumisjaksoihin kuin pitkäkestoiisiin päätä ja olkavartta epäedullisesti kuormittaviin asentoihin. Ergonomiaa parantamalla saatetaan vähentää niskakipua ja siitä aiheutuvaa haittaa. Taukoliikunnan hyödyt niskakivun hoidossa ovat epäselviä, mutta niska- ja hartia-olkalihaksiin spesifisti kohdistuva lihasvoimaa, lihaskestävyttä, joustavuutta tai koordinaatiota lisäävä harjoittelu voi mahdollisesti vähentää kroonista niskakipua. (Niskakipu: Käypä hoito -suositus, 2017)

3.3 Liikeharjoittelu

Jatkuvasta asennon säilyttämisestä tai lihasten jännityksen ylläpitämisestä voi aiheutua kipua ja epämukavuuden tunnetta. Aktiivinen liike ylläpidetystä asennosta tai jännityksestä vastakkaiseen suuntaan auttaa poistamaan painetta kuormittuneilta tukirakenteilta, elvyttää verenkiertoa ja ylläpitää liikkuvuutta. Laajan liikeradan liikkeitä on hyvä tehdä rauhallisesti useita kertoja kerrallaan, ja ne sopivat esimerkiksi taukoliikkeiksi töihin, kotiin tai milloin lihasten jännittyneisyyttä, kuormitusta tai asennosta johtuvaa kipua koetaan. (Kisner & Colby 2012, 433.)

Huonot asentotottumukset ja työskentelyasennot ovat yleisiä syitä yläselän kiputiloihin. Korjaamalla työskentelyasentoa ja lisäksi selkärangan liikkuvuutta ja lihastasapainoa voidaan helpottaa esimerkiksi yläselän kipuja. (Selkäliitto 2018b.) Niska- ja hartiasseudun harjoitusliikkeillä saadaan elvytettyä kireitä, jumiutuneita lihaksia (Selkäliitto 2018a).

Kuten edellä on mainittu, istuminen on passiivinen olotila ja näin ollen asentoa ylläpitävien suurten lihasten aktiivisuus on hyvin minimaalinen. Lihasten passiivisuus vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi alaraajojen verenkiertoon, rasvahappojen kuljetukseen ja hapetukseen lihaskudoksessa. Lisäksi passiivisella pitkäaikaisella istumisella on katsottu olevan suurentavaa haittaa insuliiniresistenssille (Finni, Pekola & Pesonen 2016.) Jo pelkästään tuoliilta ylös nouseminen viestii keholle aktivoitumisesta. Seistessä alaraajojen aktiivisuus on moninkertaisempaa ja asennon muutoksella saadaan aikaan verenkierron vilkastuminen koko kehossa. Liikeharjoittelulla saamme lihaksissa aikaan aktiivista liikettä, mikä vilkastuttaa verenkiertoa, nostaa henkilön vireystilaa sekä antaa vastapainoa pitkäaikaisille staattisille ja passiivisille työasennoille (UKK-instituutti 2018; Finni ym. 2016.)

3.4 Venytykset

Venyttely on harjoitusmuoto, joka tähtää notkeuden ja venyvyyden ylläpitämiseen ja/tai lisäämiseen. Venyttely ja liikkuvuusharjoittelu ylläpitävät kohdelihasten fysiologista elastisuutta. Lisäksi aikaansaadaan sensorisia eli aistimuksellisia viestejä lihaksista. Venyttely parantaa verenkiertoa ja voi samalla estää verihyytymien muodostumista. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 208; Kisner & Colby 2012, 52.) Venyttelyä on yleisesti pidetty osana erilaisia kunto-ohjelmia, virkistystoimintaa, työpaikkojen aktiviteetteja sekä kilpaurheilun harjoittelua (Kisner & Colby 2012, 77).

Venyttelyn tulee pääsääntöisesti kohdistua lihaksiin ja niiden jänteisiin. Kudosten venytyksen sieto ja nivelten liikkuvuus voivat lisääntyä jo muutaman viikon harjoittelun jälkeen, mutta vasta 6-8 viikon jälkeen tapahtuu lihasten rakenteellinen pituuden kasvu ja sidekudosten venyvyyden pysyvämpi lisääntyminen. Pitkäkestoiset (15-60 s) ja pienellä voimalla tehtävät venytykset tuottanevat lihaspituuden lisääntymisen kannalta parhaan tuloksen ja ovat myös varsin turvallisia. Suositeltava toistojen määrä kutakin lihasryhmää kohti on 3-5 venytystä. (Fogelholm ym. 2011, 208; Kisner & Colby 2012, 76, 88.)

Rauhallisesti suoritettu venytys ehkäisee venytyksestä johtuvaa lihasten kipeytymistä ja kudosten vaurioitumista sekä vähentää lihasten aktivoitumista venytyksen aikana. Rauhallisesti ja asteittain suoritettu venytys on myös helpommin kontrolloitavissa ja näin turvallisempi kuin nopeasti tehdyt venytykset. (Kisner & Colby 2012, 89.)

3.5 Rentoutuminen

Venyttelyn sekä lihasten aineenvaihdunnasta ja kunnosta huolehtimisen lisäksi lihasperäistä kipua voi helpottaa lihasten rentouttamisella (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 296). Lihasta rentouttavia tekniikoita voidaan toteuttaa pitkin päivää helpottamaan asennosta johtuvaa kuormitusta, ja tietoinen rentoutusharjoittelu lisää ihmisen tietoisuutta ja jännittyneiden lihasten hallintaa (Kisner & Colby 2012, 433). Rentoutusharjoituksia ja menetelmiä on monenlaisia, esimerkiksi jännitys - rentoutus, hengityksen avulla rentoutuminen tai ajatuksen avulla rentoutuminen. (VSSHP 2018.)

Rentouteen oppiminen on yksi osa fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tekijöistä, joka kertoo osaltaan elimistön tasapainosta sekä kehon ja mielen yhteistyöstä. Rentoutuminen ja lihasten jännitystason tunnistaminen saattavat vaatia opettelua, koska pitkään ns.

jännittyneessä tilassa ollut ihminen ei välttämättä osaa rentouttaa lihaksiaan eikä edes tiedosta omaa jännittyneisyyttään. (Hiltunen 2001, 176; Kataja 2003, 22,24.) Rentoutuminen on hyvin yksinkertainen tapa laukaista lihasjännitystä. Rentoutuminen kuvataan vapautumisena jännityksestä, lihasten rentoutuessa tunteet rauhoittuvat ja ajatukset vapautuvat sekä päinvastoin. Rentoutua voi monin eri tavoin ja se on yksilöllistä mitkä keinot auttavat. Luonnollisia rentoutumiskeinoja ovat esimerkiksi lepo, sauna, musiikin kuuntelu, liikunta, hyötyliikunta, kuntovoimistelu, lihasten venyttely, tanssi yms. harrastukset. (VSSHP 2018.)

Rentoutumisen aikaisia vaikutuksia ja aikaansaamia muutoksia ovat muun muassa hengitystiheyden ja sydämen lyöntitiheyden väheneminen, verenpaineen aleneminen, aineenvaihdunnan hidastuminen, liikesujuvuuden parantuminen hermojen ja lihasten yhteistyön tehostumisen kautta, keskittymiskyvyn parantuminen sekä häiritsevien jännitystilojen poistuminen. Rentoutumisella voidaan vaikuttaa lisäksi itsetuntemuksen, luovuuden ja voimavarojen lisääntymiseen sekä omaan toimintaan liittyvän kontrollin lisääntymiseen, kun oma varmuuden ja rauhan tunne kasvavat. (Hiltunen 2001, 176; Kataja 2003, 28.)

Luonnollinen, rauhallinen, tasainen ja syvä hengitys – palleahengitys – kuuluu tärkeänä osana kaikkiin rentoutusharjoituksiin ja -menetelmiin. Tällaisen hengitystavan etuina on aivojen ja lihasten riittävä hapensaanti, parasympaattisen hermoston aktivoituminen, tunteiden rauhoittaminen ja suuntaaminen sekä hyperventilaation estyminen. Jännittynyt ja stressaantunut ihminen hengittää usein pinnallisesti kohdistuen rintakehän yläosiin, jolloin esimerkiksi rintakehän ja hengityselinten joustavuus vähentyy eikä elintoimintoja edesauttava palleahengitys toteudu. (Hiltunen 2001, 179-180; Kataja 2003, 52-55.)

3.6 Tutkimuksia taukoliikunnasta

Pro gradu -tutkielmassaan Hyvärinen (2007) tutki MyWellness-taukoliikuntaohjelman vaikutusta näyttöpäätetyöntekijöiden fyysiseen ja psyykkiseen työkykyyn. Koeryhmä teki viiden viikon aikana MyWellness-taukoliikuntaohjelmaa vähintään neljä kertaa päivässä. Tutkimus tapahtui alku- ja loppukyselyllä työntekijöiden omista kokemuksistaan niska- ja hartiakivuista sekä työn fyysisestä kuormittavuudesta. Loppukyselyssä selvisi, että koeryhmä sai taukoliikunnalla yleisesti positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja työkykyyn.

Suurin osa koki taukoliikunnalla olevan niska- ja hartiasseudun oireisiin vähentävää vaikutusta. Puolet vastaajista kokivat myös taukoliikunnan vähentävän työn fyysistä kuormittavuutta. (Hyvärinen 2007.)

Tampereen yliopisto toteutti Pirkanmaalla vuosien 1999-2002 välisenä aikana Neljäviis-hankkeen. Hankkeen yhtenä tarkoituksena oli selvittää ja edistää ikääntyvän henkilöstön työssä jaksamista ja työkuuntoisuuden edistämistä. 90 % työntekijöistä jotka toteuttivat taukoliikuntaa työpäivän aikana, kokivat taukoliikunnan tukevan omaa työssä jaksamistaan. Taukoliikunnan koettiin auttavan sekä toimistotyötä tekevien, että tuotannollista työtä tekevien keskuudessa. Yli 45-vuotiaat kokivat taukoliikunnan tukevan työssäjaksamistaan paremmin kuin heitä nuoremmat henkilöt. Vastaajat kokivat suosituimmaksi taukoliikunnaksi venyttelyn ja rentoutumisen. Puolet vastaajista toivoivat taukoliikuntaa tapahtuvan päivittäin työpäivän aikana. (Aalto, Manninen, Rinne & Rytövuori 2002.)

Tuulikki Sjögren (2006) tutki työpaikalla toteutettavan liikunnan vaikutusta. Satunnaistetun tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vaikutusta fyysiseen ja psyykkiseen suorituskykyyn, työkykyyn ja yleiseen hyvinvointiin. Kaikki osallistujat työskentelivät toimistotyössä. Osallistujat tekivät ensimmäisten 15 viikon aikana kevyitä harjoitteita 5 minuuttia päivässä ja tämän jälkeen he olivat 15 viikkoa tekemättä harjoitteita. Harjoitusohjelmaan kuului kuusi dynaamista liikettä, joita olivat polven ojennus ja koukistus, yläraajojen ojennus ja koukistus sekä vartalonkierto sivulta sivulle. Tutkimusaineistoa kerättiin kyselylomakkeiden avulla. Kyselylomakkeet lähetettiin osallistujille tutkimuksen alussa, puolivälissä ja lopussa. Tutkimukseen osallistuvat kokivat työpaikalla toteutetun liikunnan vaikuttavan vähentävästi päänsäryn ilmenemiseen, sekä niskan, hartioiden ja alaselän oireiden esiintymiseen. Edellä mainittujen oireiden lievittymistä kokivat myös ne henkilöt, jotka olivat alkumittausten edeltävänä aikana kokeneet kivun vuoksi haittaa päivittäisessä työskentelyssä. Vuoden seurantamittauksessa (12 kuukautta alkumittausten jälkeen) työntekijöiden fyysinen toimintakyky sekä työkyky ja yleinen elämänlaatu olivat tilastollisesti korkeammalla tasolla verrattaessa alkumittauksiin. (Sjögren 2006.)

Andersen ym. (2013) seurasivat tutkimuksessaan 10 viikon ajan osallistujia jotka kärsivät kroonisesta niska/hartia kivusta. Osallistujia oli yhteensä 30 ja kaikki olivat naisia, jotka työskentelivät toimistotyössä. Osallistujat jaettiin harjoitusryhmään ja kontrolliryhmään. Kontrolliryhmäläiset saivat joka viikko sähköpostin, joka käsitteli yleisiä hyvinvointi suosituksia, esimerkiksi alkoholiin, stressin hallintaan, työergonomiaan ja fyysiseen harjoitteluun liittyviä asioita. Harjoitusryhmäläiset tekivät 10 viikon aikana vastustettuja harjoituksia niskan- ja hartiasseudun lihaksille 2 minuuttia päivässä. Harjoituksiin kuului mm.

olkavarren abduktio vastuskuminauhalla, lihasten väsymiseen asti tai korkeintaan 2 minuutin ajan päivässä. Tulosten seurantaan ja mittaamiseen käytettiin elektromyographia (EMG) tutkimusta. 10 viikon seurannan aikana harjoitusryhmäläisten isometrinen lihasvoima kasvoi 6 % ja niska-hartiaseudun kivut vähenivät 40 % verrattaessa kontrolliryhmään. Vaikka alkuvaiheessa vastustettu harjoittelu aiheuttaa enemmän jäykkyyttä niska- ja hartiaseudulle, voidaan tutkimuksen perusteella kuitenkin todeta, että pitkäaikaisella ja tiheällä harjoittelulla on suotuisia vaikutuksia lihasten rentoutumiseen ja kipujen vähentymiseen. (Andersen, Colado, Heilskov-Hansen, Jenssen, Lidegaard, Wang & Zebis 2013.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyy teoriaosuus ja käytännön osuus. Tavoitteena on tuottaa jokin konkreettinen tuotos, esimerkiksi opas, ohjekirja, tapahtuma, portfolio tai näyttely. (Vilka & Airaksinen 2003, 1.) Opinnäytetyömme kohdalla konkreettinen tuotos tarkoittaa taukoliikuntaohjeita.

Opinnäytetyömme käytännön osuus toteutettiin sähköisenä PDF-pohjaisena versiona yhdistyksen käyttöön. Teoriataustaa keräsimme aiheeseen liittyvän kirjallisuuden ja tutkimustiedon pohjalta tukemaan työmme ja ohjeiden sisältöä. Yhtenä aineistonkeruumenetelmänä käytimme Webropol Kysely- ja analyysityökalun avulla luotua puolistrukturoitua kyselyä (Liite 1), joka toteutui sähköpostin välityksellä. Kyselyn tavoitteena oli karhottaa hoitotyöntekijöiden kokemia kipu- ja oireiloja, joita kuormittava työ saattaa heille aiheuttaa sekä heidän aikaisempia tottumuksiaan taukoliikunnasta.

Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda asiakaslähtöiset, selkeät ja turvalliset taukoliikuntaohjeet Suomen MS-hoitajat ry:n hoitotyöntekijöiden käyttöön. Ohjeet rakentuvat hoitotyöntekijöille suunnatun kyselymme tulosten sekä aikaisemman tutkimustiedon pohjalta. Pyrimme saamaan selville kohderyhmämme kokeman tarpeen ja toteuttamaan heille tarpeiden mukaiset lyhyet ja ajallisesti sopivat taukoliikuntaohjeet.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on ennaltaehkäistä istuma- ja näyttöpäätetyöstä aiheutuvia vaivoja. Ohjeidemme avulla kannustamme Suomen MS-hoitajat ry:n hoitotyöntekijöitä toteuttamaan säännöllisesti työpäivän aikana tapahtuvaa taukoliikuntaa.

Tutkimuskysymykset

- Millaista kuormitusta istuma- ja näyttöpäätetyö aiheuttavat ihmiselle?
- Mitä tuki- ja liikuntaelimestön oireita kohderyhmämme on kohdannut istumatyössä?

4.2 Toimeksiantaja

Suomen MS-hoitajat ry:n jäsenistöön kuuluu noin 200 hoitoalan ammattilaista. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen muun muassa MS-hoitotyöhön liittyvää opetusta ja neuvontaa. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää MS-hoitotyön tasoa, kehittää potilaiden hoitoa ja kuntoutusta, sekä tuoda yhteen MS-potilaita kohtaavat hoitoalan ammattilaiset. Yhdistys järjestää aktiivisesti jäsenilleen koulutuksia, kokouksia ja keskustelutilaisuuksia. (Suomen MS-hoitajat ry 2017a.)

Yhdistyksen jäsenistä suurin osa työskentelee poliklinikkatyössä. Poliklinikkatyöhön kuuluu potilaan ohjaamista ja neuvontaa, ajanvarauksien järjestämistä, erilaisten kartoitusten tekemistä ja kaavakkeiden täyttämistä. Työ on pääsääntöisesti istuma- ja näyttöpöytätyötä. (Salakari, M. 17.2.2017; Suomen MS-hoitajat ry 2017a)

i CARE – projekti ja MS-ASEMA

Taukoliikuntaohjeemme tulevat osaksi hoitotyötä tukevaa materiaalia, joka on tarkoitettu ensisijaisesti Suomen MS-hoitajat ry:n hoitajajäsenille sekä muille vastaavaa, paljon istumista sisältävää hoitotyötä tekeville. i CARE- projektin päätavoitteena luotu kolmikantainen verkkoympäristö MS-ASEMA on suunnattu MS-tautia sairastaville, heidän läheisilleen ja hoitajilleen omahoidon tukemiseksi. Tavoitteena on ylläpitää MS-tautia sairastavien ja heidän läheistensä hyvinvointia ja elämänlaatua. Lisäksi MS-ASEMA tarjoaa terveydenhuollon ammattilaisille tietoa ja tukea neurologiseen hoitotyöhön; tavoitteena on kartuttaa osaamista ja kehittää ohjausmenetelmiä sekä työstämään muun muassa koulutusmateriaalia. (Salakari, M. henkilökohtainen tiedonanto 17.2.2017; Suomen MS-hoitajat ry 2017b.)

i CARE – projekti on alkanut keväällä 2015, ja projektin tutkimuksellinen osuus suoritettiin vuoden 2016 aikana. MS-ASEMA luotiin toimintatutkimuksen menetelmin siten, että ensin kaikille kolmelle käyttäjäjoukolle tehtiin kyselytutkimus, jonka tulosten pohjalta koottiin moniammatillinen asiantuntijaryhmä. Kehittämishankkeen tarpeen muodostivat MS-tautia sairastavien ja heidän läheistensä tiedon ja tuen tarpeet sekä potilasohjaustyökalujen ja menetelmien päivittämisen tarve. Kyselytutkimuksen mukaan liki 60 % vastanneista koki, että he eivät ole saaneet riittävästi tietoa sairautensa aikana terveydenhuollosta. MS-ASEMA on avattu valtakunnalliseen käyttöön toukokuun lopussa 2017 kansainvälisenä MS-päivänä. (Salakari, M. henkilökohtainen tiedonanto 17.2.2017; Suomen MS-hoitajat ry 2017b.)

Ohjeemme tulevat esille MS-ASEMAN kolmikantaiseen verkkoympäristön Hoitajasi -osiin ja tarkemmin Hoitotyön tueksi -osiin. Osallistumme mahdollisuuksien mukaan marraskuussa 2018 MS-Hoitajat ry:n syysopintopäiville sekä yhdistyksen 20-vuotisjuhlailaisuuteen, jossa osaltamme esittelemme tuotoksemme.

4.3 Eettiset näkökulmat

Suomessa on sovittu yhteinen tutkimuseettinen ohje hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisestä (ARENE 2017). Tavoitteena ohjeella on hyvän tieteellisen käytännön edistäminen ja tieteellisen epärehellisuuden ennaltaehkäiseminen tutkimusta harjoittavissa organisaatioissa kuten esimerkiksi ammattikorkeakouluissa. Vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta kuuluu ensisijaisesti tutkijalle itselleen. Opinnäytetyötä tehdessä on oltava rehellinen, huolellinen, avoin ja kunnioitettava muiden tutkijoiden työtä. (ARENE 2017.)

Toimeksiantajan Suomen MS-hoitajat ry:n ja Turun Ammattikorkeakoulun välillä teimme kirjallisen sopimuksen opinnäytetyöhankkeesta sekä tutkimussopimuksen kyselyn toteuttamisesta.

Vaikka taukoliikuntaohjeet (Liite 2) ovat ensisijaisesti tarkoitettu Suomen MS-hoitajat ry:n käyttöön, tulevat ohjeet olemaan julkisia ja kaikkien saatavilla. Tästä johtuen olemme ohjeissa selkeästi ilmaisseet, että harjoitusten suorittaminen on jokaisen omalla vastuulla. Tämä koskee kaikkia, myös kohderyhmämme henkilöitä, koska emme ole tutkineet tai arvioineet heidän terveydentilaansa tai toimintakykyään. Pyydämme kaikkia taukoliikuntaohjeitamme käyttäviä ottamaan yhteyttä lääkäriin tai fysioterapeuttiin, jos kokee esimerkiksi epävarmuutta suorittaa harjoitteita.

Kyselyyn (Liite 1) vastaaminen tapahtui ensisijaisesti nimettömästi ja kyselyn kautta tulleita tietoja ei pysty yhdistämään yksittäiseen henkilöön. Arvoimme kuitenkin vastanneiden kesken leffalippuja, mikä edellytti nimen ja sähköpostiosoitteen ilmoittamista kyselyn yhteydessä. Arvontaan osallistuminen oli vapaaehtoista, ja annettuja henkilö- ja yhteystietoja käytettiin ainoastaan arvonnän suorittamiseen. Kyselyyn tulleita vastauksia käytettiin ainoastaan tähän opinnäytetyöhön ja niitä on käsitelty luottamuksellisesti.

5 KYSELYN TOTEUTUS JA TULOKSET

5.1 Aineistonkeruumenetelmän valinta

Kysely on yksi tapa kerätä tutkimusaineistoa ja soveltuu käytettäväksi silloin, kun havain-
toyksikkönä on henkilö ja henkilöä koskevat asiat, kuten asenteet ja mielipiteet, ominai-
suudet sekä käyttäytyminen. Sitä voidaan käyttää myös henkilökohtaistenkin tietojen,
kuten koetun terveyden tai terveystietoisuuden, tutkimisessa. Lisäksi kysely on tehokas,
tutkijan vaivannäköä ja aikaa säästävä menetelmä. Kyselyllä voidaan helposti ja
nopeasti kerätä laajasti aineistoa, koska kyselyllä voidaan tavoittaa paljon henkilöitä laa-
jalta alueelta ja hankkia tietoa monenlaisista asioista. Kyselyn heikkouksina pidetään ke-
rätyn aineiston pinnallisuutta sekä teoreettista vaatimattomuutta. (Vilkkä 2007, 28; Hirs-
järvi, Remes & Sajavaara 2009, 193, 195–196.)

Halusimme taukoliikuntaohjeista mahdollisimman hyvin kohderyhmäämme palvelevat,
joten meidän piti hankkia tietoa kohderyhmämme tarpeista. Valitsimme aineistonkeruu-
menetelmäksi verkkokyselyn sen helppouden vuoksi ja koska kohderyhmämme on ha-
jallaan ympäri Suomea. Saatujen vastausten määrän ja laadullisen sisällön perusteella
suunnitellamme taukoliikuntaohjeet kohderyhmällemme mahdollisimman spesifisti.

5.2 Verkkokysely

Kysely toteutettiin Webropol -kyselytyökalun avulla ja siihen vastaaminen tapahtui loka-
kuussa 2017 sähköpostin välityksellä. Kyselyn yhteydessä lähetimme MS-Hoitajat ry:n
jäsenille kirjeen, jossa kerroimme opinnäytetyöstämme, vastauksien käytöstä ja siitä,
ettei henkilötietoja luovuteta ulkopuolisille. Ennen kyselyn lähettämistä kohderyhmäl-
lemme, testasimme sen omalla testiryhmällä, jotka myös työskentelevät pääsääntöisesti
istuma- ja näyttöpäätetyössä. Kysely oli ensin avoinna kaksi viikkoa, jonka jälkeen tar-
kastelimme vastausmääriä ja tämän jälkeen lähetimme muistutuksen kyselyyn vastaa-
misesta. Muistutusviestin jälkeen kysely oli auki vielä viikon ajan.

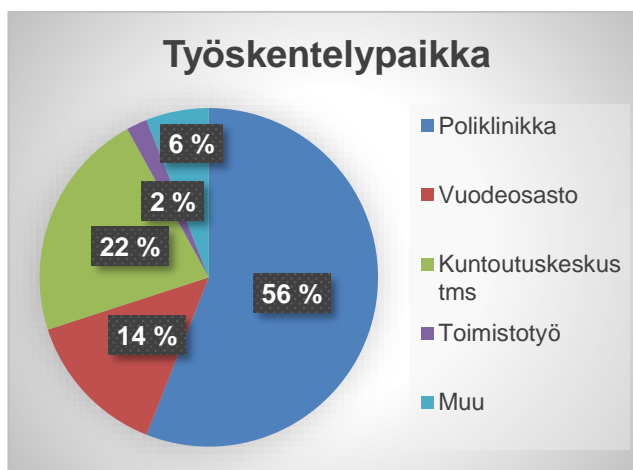
Kysely koostui 19 kysymyksestä tai vastauskohdasta, joista 13 oli pakollisia. Kyselyssä
kartoitettiin vastaajien ikää, työpaikkaa, työskentelymuotoa sekä nykyisen tai nykyisen
kaltaisen työn kestoa. Lisäksi kysyttiin viimeisen vuoden aikana koetuista oireista laati-

mamme kipukartan avulla, jossa keho jaettiin kuuteen eri osa-alueeseen: pääalue, niskahartiaseutu, yläselkä, yläraajojen alue, alaselkä sekä pakarat ja alaraajojen alue. Oireiden voimakkuutta arvioitiin asteikolla 0-10 (0 = ei oireilua, 10 = pahin mahdollinen), ja lisäksi pyydettiin lyhyesti kuvaamaan kullakin osa-alueella koettua oireilua sanallisesti sekä ilmoittamaan oireiden esiintyvyys. Tämän lisäksi vastaajia pyydettiin arvioimaan paljonko he istuvat ja montako taukoa he keskimäärin pitävät yhden työpäivän aikana. Kyselyssä selvitettiin vastaajien tyypillisiä tapoja tauottaa työtään ja ovatko he joskus hyödyntäneet taukoliikuntaa työn tauottamisessa, ja jos, niin millä eri tavoilla. Lisäksi haluttiin selvittää myös työpaikan mahdollisuuksia toteuttaa taukoliikuntaa ja mahdollisia tekijöitä, jotka estävät tai saattavat estää taukoliikunnan toteutuksen työpaikalla. Vastajat saivat myös antaa toiveita koskien heille suunnattuja taukoliikuntaohjeita.

5.3 Kyselyn tulokset ja niiden analysointi

Tutkimusjoukko

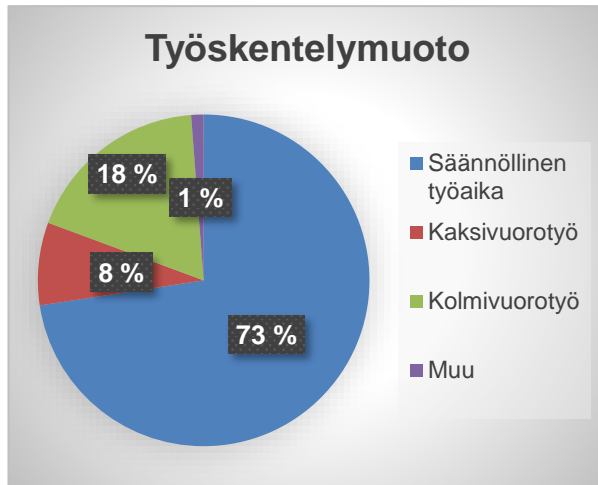
Kyselyyn vastasi noin 27 % kohderyhmästä. Kyselyyn vastanneista 51 henkilöstä kaikki olivat naisia, joista suurin osa, noin 70 %, oli iältään 41–60 –vuotiaita. Pääosin vastanneet työskentelivät poliklinikalla (56 %), muita yleisimpiä työskentelypaikkoja oli kuntoutuskeskus tai vastaava (22 %) ja vuodeosasto (14 %) (Kuvio1.).



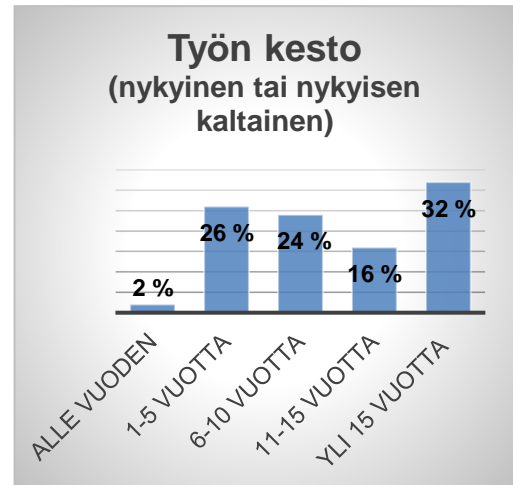
Kuvio 1. Työskentelypaikka.

Vastanneista 73 %:lla oli säännöllinen työaika, ja 18 % kertoi työskentelymuodokseen kolmivuorotyön (Kuvio 2.). Lähes kaikki vastanneet olivat olleet nykyisessä tai nykyisen kaltaisessa työssä yli vuoden, vain 2 % ilmoitti työn kestäneen alle vuoden; 50 % oli

työskennellyt 1-10 vuotta ja 48 % 11 vuotta tai kauemmin (Kuvio 3.). Kyselyyn vastanneista vain yksi koki olleensa oireeton viimeisen vuoden aikana.



Kuvio 2. Työskentelymuoto.

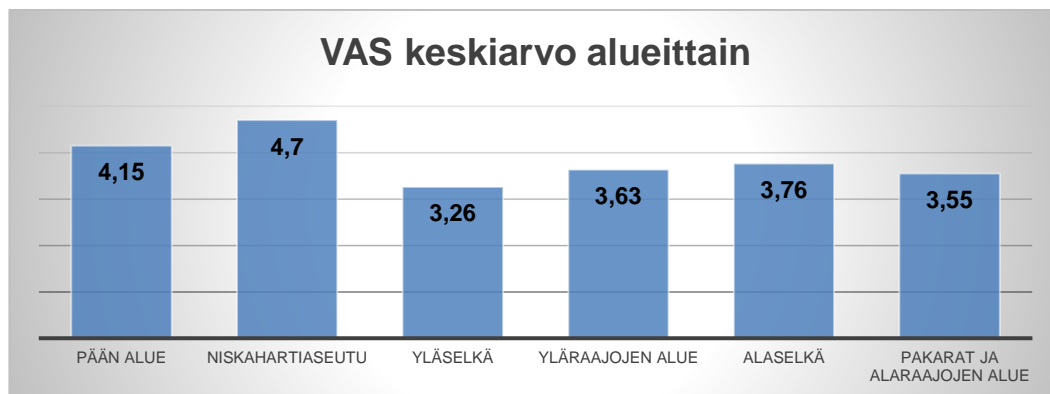


Kuvio 3. Työn kesto.

Oireiden voimakkuus ja esiintyvyys

Oirealueet oli jaettu kuuteen eri kategoriaan: päänalue, niskahartiasseutu, yläselkä, yläraajojen alue, alaselkä ja pakarat-alaraajojen alue. Vastaukset kerättiin numeroidulla vastaustaulukolla. Asteikko oli 0 – 10 välillä, jossa nolla osoitti "ei oireilua" kyseisillä alueilla ja kymmenen kuvasi pahinta mahdollista oireilua. Valitsimme tällaisen asteikon, koska se vastaa fysioterapiassa käytettävää VAS-kipujanaa.

Vastaajat kokivat eniten ja voimakkaimmin oireilua niskahartiasseudun alueella (Kuvio 4.). Niskahartiasseudun alueen vastauskeskiarvo oli 4,7. Toiseksi korkeimman keskiarvon sai päänalue 4,15, kolmanneksi alaselkä 3,76, ja yläraajojen alue koettiin neljänneksi suurimpana oireiden aiheuttajana, keskiarvolla 3,63. Toiseksi alimman keskiarvon oireiden voimakkuudesta saivat pakarat ja alaraajojen alue keskiarvona 3,55. Yläselän alue sai alueista alhaisimman keskiarvon, joka oli 3,26.



Kuvio 4. VAS keskiarvo alueittain.

Yli 70 % vastanneista kertoi, että oireita on päivittäin tai vähintään 1-2 kertaa viikossa. Suurin osa vastasi, että oireita ilmenee sekä työpäivän aikana, että työpäivän jälkeen.

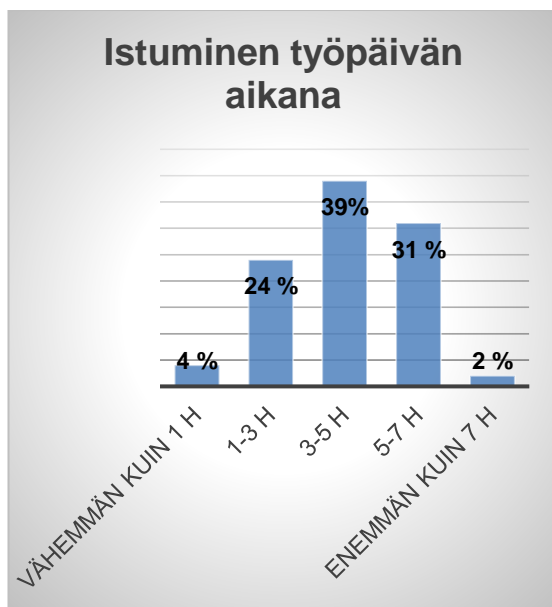
Oireiden kuvaus

Vastaajat saivat kuvata omin sanoin oireitaan ja tuntemuksiaan edellä mainituilla alueilla. Eniten vastauksia kerännyt niskahartiaseudun alueen oireita kuvattiin muun muassa kireytenä, jäykkyytenä, niskajumeina, painontunteena, särkynä, jomotuksena, väsymisenä, pistelynä ja puutumisena. Päänalueen useimmin kuvattuina oireina oli päänsärky sekä migreeni; 35 vastaajasta 26 vastasi oireekseen päänsärlyn/migreenin. Muita mainittuja oireita oli muun muassa vannemainen kipu, otsasärky sekä silmäntakaiset tunteukset. Alaselän alueen oireita vastaajat kuvasivat väsymisellä, yleisellä kiputilalla ja säryllä. Muita tuntemuksia oli hermoon vetävä kipu, jäykkyys sekä polttava ja vihlova kipu. Yläraajojen alueen oireilua kuvattiin eniten puutumisella. Lisäksi vastaajat toivat esille kipuvihlauksia, pistelyä, sormien puutumista, hiirikäden rasittumista, tuntopuutoksia ja pistävää kipua työskenneltäessä. Alaraajojen ja pakaroiden alueen oireet vastaajat kokivat pääosin jäykkyytenä ja puutumisena. Muita tuntemuksia kuvattiin vihloimisena, säteilynä, särkynä, kireytenä, väsymisenä ja poltteluna. Yläselän alueen oireita kuvattiin jumiutumisenä, jäykkyytenä ja jännityksenä. Lisäksi esille tuotiin jomotusta, kireyttä, lalpaluiden välistä polttelua, kuumotusta ja väsyvyyden tunnetta.

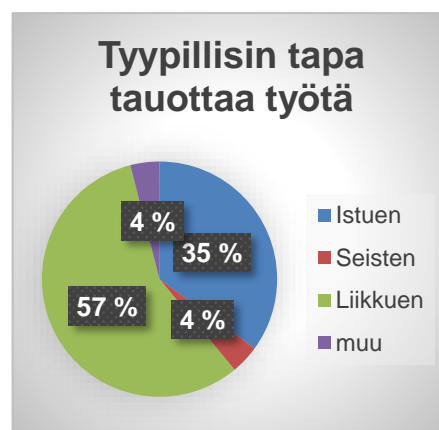
Istumisen ja työn tauotus

Kaikista kyselyyn vastanneista yli 70 % arvioi istuvansa kolme tuntia tai enemmän työpäivänsä aikana (Kuvio 5.). Vastanneista 39 % kertoi istuvansa 3-5 tuntia työpäivänsä aikana, 31 % 5-7 tuntia ja 24 % 1-3 tuntia. Vain kaksi ilmoitti istuvansa vähemmän kuin tunnin ja ainoastaan yksi enemmän kuin 7 tuntia työpäivästään.

Jokainen vastanneista kertoi pitävänsä tauon työpäivän aikana. Yleisimmin työpäivän aikana pidetään 1-4 taukoa, harvemmin 5 tai enemmän. Vastanneista 57 % kertoi tyypillisimmin viettävänsä taukoa liikkuen ja 35 % istuen, kaksi vastasi tyypillisimmäksi tavakseen seisomisen.



Kuvio 5. Istuminen työpäivän aikana.



Kuvio 6. Tyypillisin tapa tauottaa työtä.

Taukoliikunta

Kyselyyn vastanneista 63 % kertoi joskus tauottaneen työtään taukoliikunnan avulla (Kuvio 6.). Yleisimmäksi taukoliikunnan muodoksi vastaajat ilmoittivat erilaiset venyttelyt. Kävely paikasta toiseen tai työasioiden hoitaminen kävellen, portaiden kävely, erilaiset kyykyt sekä keppijumppa mainittiin myös tavallisimmiksi taukoliikunnan sisällöiksi. Vastaajien taukoliikuntaliikkeet kohdistuvat pääasiallisesti ylävartalon, yläraajojen ja niskahartiaseudun alueelle. Joillakin on käytössään erilaisia automaattisia ohjelmia, jotka muistuttavat taukoliikunnasta. Myös hyvästä työergonomiasta, hyvästä asennosta ja ryhdistä huolehtiminen sekä asentojen vaihtaminen nähtiin osana taukoliikuntaa.

Kyselyyn vastanneista 59 % ilmoitti työn tauottamisen taukoliikunnan avulla olevan mahdollista nykyisessä työpaikassaan. Vastanneista 21 % ei tiennyt taukoliikunnan mahdollisuudesta työpaikallaan ja 20 % ilmoitti, ettei taukoliikunta ole mahdollista työpaikallaan. Yleisimmäksi taukoliikunnan toteuttamisen esteeksi tai mahdolliseksi esteeksi vastattiin kiire (Kuvio 7.). Vastaajista 33 % ilmoitti myös estäväksi tekijäksi asenteet ja ennakkoluulot.



Kuvio 7. Tekijät, jotka estävät tai saattavat estää taukoliikunnan toteuttamisen.

Toiveet

Kyselyn lopuksi kerättiin vastaajien toiveita taukoliikunnan ja taukoliikuntaohjeiden toteuttamisesta. Vastausten joukosta esille nousivat toiveet helposti ja nopeasti toteutettavista ohjeista; lähes 30 % vastaajista toivoi helposti toteutettavia ohjeita ja 25 % toivoi työn kiireellisyyden takia ajallisesti nopeita ohjeita. Vastaajista noin 15 % toivoi selkeitä ja yksinkertaisia ohjeita. Lisäksi vastauksissa toivottiin ilman välineitä tapahtuvia harjoitteita, hyvää ryhtiä tukevia liikkeitä, verenkierron säilymistä tukevia ja virkistymistä edistäviä harjoituksia. Yksi vastaajista toivoi tietokoneelle taukoliikunnasta muistuttavaa ohjelmaa. Kymmenen vastaajaa ei tuonut toivettaan lainkaan esille.

5.4 Johtopäätökset

Vastaajista 56% työskentelee säännöllisesti poliklinikka työssä, ja työ on usein asiakkaan ohjaamista ja neuvontaa, joka tapahtuu pääsääntöisesti istuen. Työhön kuuluu myös vahvasti näyttöpäätteellä työskenteleminen. Työasennon takia henkilö voi altistua jatkuvalla niska- ja hartiasärylle. Lisäksi näyttöpäätetyöskentely sekä istuminen alentavat verenkiertoa, aineenvaihduntaa sekä uuvuttaa lihakset (Hiltunen 2001, 139–140).

Teettämämme kyselyn perusteella vastaajat kokivat eniten oireita ja tuntemuksia niskahartiaseudun alueella ja toiseksi eniten oireita koettiin päänalueella. Tästäkin voidaan siis päätellä, että näyttöpäätetyö ja istuminen mitä ilmeisimmin vaikuttavat niskahartiaseudun oiretuntemuksiin. Niskahartiaseudun oireita kuvattiin mm. jäykkyytenä, kireytenä ja niskajumeina. Taukoliikuntaohjeidemme yksi pääpaino on niska- ja hartiaseudun venyttävät ja rentouttavat ohjeistukset, sekä vastapainoisesti alueen lihasten aktivoiminen ja verenkierron vilkastuttaminen. Ohjeet eivät tule kohdistumaan ainoastaan niskahartiaseudun alueelle, vaan otamme huomioon myös muut tuki- ja liikuntaelimistön alueet. Vastaajista yli 70% kertoi istuvansa työpäivän aikana kolme tuntia tai enemmän. Tästä syystä myös alaselkä, pakarat ja alaraajojen alueet tulee ottaa huomioon harjoitteiden toteutuksessa. Vastauksien perusteella suurin osa harjoitteista tulee olemaan seisoen tehtäviä harjoitteita, jotta henkilöt saavat katkaistua pitkiä istumisaikoja. Vastaajien toiveitten mukaisesti pyrimme luomaan taukoliikuntaohjeista selkeät sekä harjoitteista helpot ja nopeat toteuttaa työn lomassa, jotta taukoliikunta olisi kaikille mahdollisimman mielekästä ja motivoivaa.

6 TAUKOLIIKUNTA OHJEIDEN TOTEUTUS

6.1 Ohjeet

Kokosimme taukoliikuntaohjeet (Liite 2) keräämämme tiedon pohjalta ja jaottelimme ne yhteensä seitsemäksi eri teemaksi. Teemat ovat suunniteltu liikkeiltään niin, että niiden tekemiseen menee aikaa alle 10 minuuttia ja niitä voi halutessaan yhdistellä mieleisellä tavalla. Teemoissa 1-6 on yhteensä 3-4 erilaista liikettä ja Teemassa 7 on rentoutumiseen liittyvä ohjeistus. Esiinnymme taukoliikuntaohjeiden kuvissa itse.

Ohjeidemme liikeharjoitusten annostuksissa ja määrissä päätimme mukailla lihasten kestävyyttä ja voimaa lisäävien dynaamisten lihasvoimaharjoitusten periaatteita (Talvitie ym. 2006, 212), vaikka taukoliikunnan tarkoituksena ei olekaan lihaskestävyyden tai voiman lisääntyminen (Hiltunen 2001, 141). Emme löytäneet tutkittua tietoa siitä, mikä on taukoliikunnan kaltaisten harjoitusten annos-vastesuhde, mutta mielestämme ohjeissa on kuitenkin hyvä olla selkeyden kannalta määrät ja kestot jokaiselle harjoitukselle, joista kukin taukoliikunnan toteuttaja voi lähteä liikkeelle. Minkään tietyn pituisen tai tyypisen taukoliikunnan vaikuttavuudesta ei ole vahvaa tutkimusnäyttöä, mutta on osoitettu minkä tahansa istumisjakson katkaisevan liikkeen tai liikkumisen olevan parempi kuin ei liikettä ollenkaan (UKK-instituutti 2013).

6.2 Teemat

Jaottelimme liikkeet niin, että Teemassa 1 on niska- ja hartiaseudun dynaamisia ja kaularangan isometrisiä harjoitteita, kun taas Teemassa 2 keskitimme liikkeet niskan ja kaulan alueen venyttäviin ja rentouttaviin harjoitteisiin. Liikkeet ovat Teemassa 1 hartioiden pyöritys, rintarangan liikkuvuus, kaularangan vastustetut liikkeet sekä kaularangan sivutaivutus. Teeman 2 liikkeet ovat pään kierto, niskarusetin venytys, hartioiden kohotus sekä kaulan etuosan lihasten venytys. Liikkeet auttavat niskan ja kaulan alueen lihaskipujen lieventämiseen.

Teemassa 3 halusimme antaa vastapainoa istumistyöstä ja näyttöpäätetyöstä aiheutvalle kuormitukselle. Liikkeet ovat alaraajan isoille lihasryhmille sekä rintarangan alueelle

suunnattuja dynaamisia harjoitteita. Liikkeiksi valitsimme kyykyn, varpaille nousun, rintakehän avauksen yhdistettynä hengitykseen sekä lonkankoukistajien venytyksen.

Teemassa 4 käytimme liikkeissä jumppakeppiä, koska halusimme luoda kyselyn toiveita mukaillen yhden teeman, jossa on apuna jokin väline. Liikkeet painottuvat alueille jotka kuormittuvat pitkästä istumisesta. Liikkeet ovat selkärangan liikkuvuuteen ja alaraajojen lihaksistoon painottuvia dynaamisia liikkeitä. Liikkeinä ovat hyvää huomenta -liike, vartalon kierto, kulmasoutu, olkanivelen liikkuvuus sekä sivuaskel.

Teemassa 5 on ylävartaloon ja yläraajoihin liittyviä dynaamisia ja venyttäviä harjoitteita. Liikkeiksi valikoimme eri suuntiin nyrkkeilyn, kyljen supistus – kurkotus liikkeen, kyyrärvarsien lihasten venytyksen sekä olkavarsien ojentajien venytyksen. Teeman lopussa ohjeistetaan ravistelemaan yläraajat kevyesti harjoittelun päätteeksi.

Teema 6 on painottunut alaraajojen lihasten venyttäviin ja elvyttäviin liikkeisiin. Harjoitteissa venytykset ovat suunnattu alaraajojen lihaksille, joiden verenkierto ja aineenvaihdunta hidastuvat pitkään istumisen myötä. Liikkeinä ovat yhden jalan heiluri -liike, reiden takaosan lihasten venytys, pohkeiden venytys sekä nilkkojen kevyet pyörittelyt ja pump-pailut.

Teema 7 on rentoutumisharjoite. Harjoitteessa rentoutuminen tapahtuu lyhyen ohjeen mukaan ajatuksen ja hengityksen avulla tarkoituksena rentouttaa lihakset ja mieli. Harjoituksessa huomioitiin tila, valaistus ja mukava asento.

Kaikissa harjoituksissa ohjeistamme tekemään liikkeet rauhallisesti ja huomioimaan oman jaksamisensa sekä terveydentilansa. Lisäksi lisäsimme taukoliikuntaohjeiden alkuun ohjesivun. Ohjesivulla kerromme, miksi taukoliikuntaa on hyvä toteuttaa ja mitä asioita taukoliikunnalla voidaan ehkäistä. Painotimme myös, että liikkeiden suorittaminen on jokaisen henkilön omalla vastuulla ja että ohjeistus on toteutettu ensisijaisesti Suomen MS-hoitajat ry:n käyttöön.

7 POHDINTA

Tavoitteemme mukaisesti toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena syntyi Suomen MS-hoitajat ry:n jäsenistöön kuuluville hoitotyöntekijöille suunnatut taukoliikuntaohjeet. Taukoliikuntaohjeidemme tarkoitus on ennaltaehkäistä istuma- ja näyttöpäätetyöstä aiheutuvia vaivoja sekä toisaalta myös kannustaa ja motivoida kohderyhmäämme toteuttamaan taukoliikuntaa. Erilaisia taukoliikuntaohjeita ja vinkkejä työn tauottamiseen löytyy paljon, mutta opinnäytetyönä tuottamamme ohjeet ovat luotu kohderyhmämme tarpeista ja toiveista. Verkkokyselyn avulla hankimme tietoa kohderyhmämme kokemista oireista, arvioidusta istumisen määrästä sekä tavoista tauottaa työtä ja kokemuksista taukoliikunnasta.

Haasteena taukoliikuntaohjeidemme kaltaisissa ohjeistuksissa on huomioida yksilölliset tekijät, vaikka esimerkiksi pitkäkestoisen istumisen haittojen ja staattisen lihastyön/kuormituksen voidaan katsoa olevan yleismaailmallisia. Ihminen on kuitenkin psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista osa-alueista muodostuva kokonaisuus ja kokee edelläkin mainittujen kaltaiset haitat aina yksilöllisesti. Näin ollen on mahdotonta tietää ilman yksilöllistä arviointia, mikä tietty toiminta on optimaalinen kunkin ihmisen toiminta- ja työkyvyn tukemisessa.

Kyselymme vastasi vain 27 % kaikista kyselyn saaneista, joka toisaalta oli toimeksiantajamme puolesta kiitettävä vastausprosentti. Jos vastausprosentti olisi ollut suurempi, kenties olisimme saaneet sellaista tietoa, joka olisi vienyt ohjeitamme aavistuksen toiseen suuntaan. Koimme kuitenkin pohdinnan jälkeen, että saadut vastaukset kertoivat hyvin niistä asioista, ilmiöistä ja oireista, joita ennalta osasimme jossain määrin odottaa, eivätkä lisävastaukset välttämättä olisi tuoneet meille mitään oleellista lisätietoa ja -ymmärrystä saaduista tuloksista.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tekemisen kautta olemme saaneet hyvän ja ennen kaikkea syventyneen käsityksen siitä, miten eri tavoin pitkään jatkuva istuminen ja muu staattinen työskentely kuormittavat elimistöä sekä miksi on tärkeää tauottaa istumista ja korvata staattinen lihastyö ajoittain aktiivisella toiminnalla. Aihepiiriin perehtyminen on myös osaltaan vaikuttanut omaan toimintaamme, ja olemme valveutuneempia siitä, miten omaa kehoamme kuormitamme. Olemme molemmat myös kokeneet hyötyneemme käytännön harjoittelujaksoilla opinnäytetyössä keräämästämme teorian tiedosta.

Mielestämme onnistuimme toteuttamaan selkeät ja ajallisesti nopeat taukoliikuntaohjeet kohderyhmämme toiveet huomioiden. Taukoliikuntaohjeillamme tarjotaan kohderyhmällemme tietoutta ja välineitä taukoliikunnan toteuttamiseksi. Vastuu siitä, että toteuttaako henkilö taukoliikuntaohjeiden mukaisia harjoitteita, on kuitenkin henkilöllä itsellään. Tämä seikka on pohdituttanut meitä koko opinnäytetyöprosessin ajan: kuinka saada yksittäinen henkilö motivoitumaan ja toteuttamaan taukoliikuntaohjeita? Olisi mielenkiintoista tietää missä määrin kohderyhmämme on toteuttanut taukoliikuntaohjeita ja ovatko he esimerkiksi vuoden kuluttua kokeneet hyötyvänsä taukoliikunnasta.

Istumisesta aiheutuviin haittoihin ja istumisen vähentämisen tärkeyteen on jo havahduttu valtakunnallisella tasolla. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemat suositukset antavat ohjeita istumisen vähentämiseksi, mutta ohjeissa painotetaan istumisen vähentämisen edellyttävien toimien kaikilta hallinnonaloilta ja niiden yhteistyötä kuntien ja valtakunnan tasolla. Suosituksissa mainitaan fyysisesti aktiivisempien tapojen valitsemisen arkeen olevan yksilöllinen valinta, johon kuitenkin tarvitaan vahvasti yhteiskunnan kannustusta ja tukea. Esimerkiksi liikenne- ja rakennusten suunnittelun johtavana periaatteena tulisi olla istumisen vähentäminen liikkumisen edistämisen ja asentojen vaihtelun kautta.

Mutta miten istumisen vähentäminen ja taukoliikunnan toteuttaminen toteutuvat työntekijien näkökulmasta? Entä työntekijöiden näkökulmasta? Työpaikoilla koettu kiire sekä asenteet ja ennakkoluulot nähdään usein taukoliikunnan toteutumisen estävänä tekijänä. Ovatko taukoliikunnan toteuttamisen estymisen taustalla työntekijän omat asenteet ja tunteet vai työyhteisön tai työnantajan määrittelemä työskentelykulttuuri?

Olisi tärkeää selvittää näitä kysymyksiä ja sitä, miten taukoliikunta saadaan osaksi eri työyhteisöjen työskentelytapoja. Istumisesta poikkeaminen ja taukoliikunnan suorittaminen saattavat vaatia joissain tilanteissa rohkeutta ja rajojen rikkomista. Taukoliikuntaohjeiden tarjonta on monimuotoista, mutta taukoliikunnan hyödyt jäävät saavuttamatta, jos kiire, asenteet, ennakkoluulot ja työyhteisöjen toimintakulttuuri eivät tue taukoliikunnan toteuttamista.

LÄHTEET

- Aalto, O.; Manninen, O.; Rinne, J-P.; Rytövuori, S. 2002. Ikääntyvien toimintakunto eri työorganisaatioissa ja toimialoilla: Neljäviisi- ikääntyvien työkuuntoisuutta edistävä projekti. Viitattu 06.03.2018. www.worklifeability.net/aineisto/lkaantyvien%20toimintakunto.pdf
- Andersen, C.; Andersen, L.; Colado, J.; Heilskov-Hansen, T.; Jensen, R.; Lidegaard, M.; Wang, Y.; Zebis, M. 2013. Effect of brief daily resistance training on occupational neck/shoulder muscle activity in office workers with chronic pain: Randomized controlled trial. Viitattu 14.03.2018 <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2013/262386/>
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto ARENE ry. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu: 10.05.2018. www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinnäytetöiden%20eettiset%20suositukset.pdf
- Cedercreutz, G. & Hanhinen, H. 2005. Niska, selkä ja työ. 2. uudistettu painos. Helsinki: Työterveyslaitos
- Finni, T.; Pekkonen, M.; Pesola, A. 2016. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? Viitattu 12.03.2018 <http://www.duodecimlehti.fi/duo13381>
- Fogelholm, M.; Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa! Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi
- Hyvärinen, K. 2007. Taukoliikuntaohjelman vaikutus näyttöpäätetyöntekijöiden fyysiseen ja psyykkiseen työkykyyn. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteen laitos. Viitattu: 20.05.2017 ja 14.03.2018. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18418/URN_NBN_fi_jyu-200804211370.pdf?sequence=1
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy
- Kisner, C. & Colby, L. A. 2012. Therapeutic exercise: foundations and techniques. 6. painos. Philadelphia: F.A. Davis Company
- Kukkonen, R.; Hanhinen, H.; Ketola, R.; Luopajarvi, T.; Noronen, L. & Helminen, P. 2001. Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. Helsinki: Työterveyslaitos
- Kukkonen, R. & Könni, U. 2003. Niskaote. 1. painos. Helsinki: Työterveyslaitos
- Launis, M. & Lehtelä, J. 2011. Ergonomia. Helsinki: Työterveyslaitos
- Niskakipu (aikuiset). 2017. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Medicinæ Physicalis et Rehabilitationis Fenniae ry:n ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 10.3.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi20010>
- Pesola, A. 2015. Luomuliikunnan työkirja. Istu vähemmän ja ole aktiivinen arjessa. Oulu: Fitra Oy
- Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat. Viisi vaikuttavaa askelta. 2. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy

Selkäliitto Ry. 2018a. Niska-hartiajumppa. Viitattu 10.03.2018. <http://selkakanava.fi/niska-hartiajumppa>

Selkäliitto Ry. 2018b. 10 vinkkiä yläselkikipuun. Viitattu 10.03.2018. <http://selkakanava.fi/10-vinkkia-ylaselkikipuun>

Sjögren, T. 2006. Effectiveness of a workplace physical exercise intervention on the functioning, work ability and subjective well-being of office workers. A cluster randomised trial with a one-year follow-up. Viitattu 14.03.2018 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13518/9513926591.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö STM. 2015. ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Viitattu 23.05.2017. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/74517>

Suomen MS-hoitajat ry 2017a. Yhdistys. Viitattu 22.05.2017. <http://www.mshoitajat.vienet.fi/fi/Yhdistys/>

Suomen MS-hoitajat ry 2017b. Projektit. i CARE. Viitattu 22.05.2017. <http://www.mshoitajat.vienet.fi/fi/Projektit/iCARE/>

Talvitie, U.; Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2. painos. Helsinki: Edita Prima Oy

Työsuojelu 2017. Viitattu 22.05.2017. <http://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/fyysinen-kuormitus/naytopaatetyo>

Työsuojeluhallinto 2014. Työsuojeluoppaita ja ohjeita 1. Viitattu 23.5.2017. https://www.tyosuojelu.fi/documents/14660/2426906/Naytopaatetyo_tso1_netti.pdf/a0d60ce5-b73f-4150-8505-28fe31a488a9

Työturvallisuuskeskus 2017a. Fyysinen työkuormitus. Viitattu 23.05.2017 [https://ttk.fi/etusivu_\(vanha\)/tyosuojelu/fyysinen_tyokuormitus](https://ttk.fi/etusivu_(vanha)/tyosuojelu/fyysinen_tyokuormitus)

Työturvallisuuskeskus 2017b. Psykososiaalinen työkuormitus. Viitattu 23.05.2017. [https://ttk.fi/etusivu_\(vanha\)/tyosuojelu/psykososiaalinen_tyokuormitus](https://ttk.fi/etusivu_(vanha)/tyosuojelu/psykososiaalinen_tyokuormitus)

Työturvallisuuskeskus 2017c. Tietokonetyö. Viitattu 24.05.2017 [https://ttk.fi/etusivu_\(vanha\)/asiantuntija- ja_toimistotyot/tietokonetyo](https://ttk.fi/etusivu_(vanha)/asiantuntija- ja_toimistotyot/tietokonetyo)

UKK-instituutti 2013. Terveysliikunta uutiset. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Viitattu 20.05.2017. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1000-tutkuutiset-web.pdf>

UKK-instituutti 2017. Suositukset istumisen vähentämiseen. Viitattu 24.05.2017. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/suosituksset-istumisen-vahentamiseen

UKK-instituutti 2018. Liikkumattomuus. Viitattu 12.03.2018. www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri 2018. Hengitysoapas. Itsehoitoa fysioterapian keinoin. Viitattu 20.03.2018. <https://hoito-ohjeet.fi/Ohjepankki/VSSHP/Hengitysoapas.pdf>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Ohjaajan opas. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Liite 1 Kysely

Kysely
Suomen MS-hoitajat ry
syksy 2017

1. Sukupuoli (Pakollinen)
 - Nainen
 - Mies
 - Muu

2. Ikä (Pakollinen)

<ul style="list-style-type: none"> • 20 v tai alle • 21-30 v • 31-40 v 	<ul style="list-style-type: none"> • 41-50 v • 51-60 v • 61 v tai yli
---	--

3. Missä työskentelet? (Pakollinen)

<ul style="list-style-type: none"> • Poliklinikka • Vuodeosasto • Kuntoutuskeskus tai vastaava 	<ul style="list-style-type: none"> • Toimistotyö • Muu, mikä?
---	---

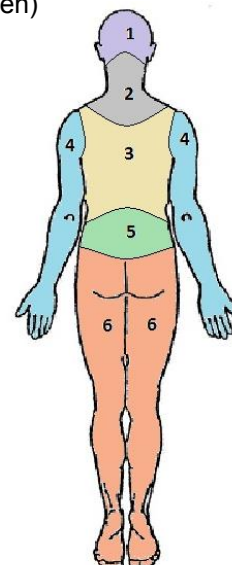
4. Mikä on työskentelymuutosi? (Pakollinen)
 - Säännöllinen työaika
 - Kaksivuorotyö
 - Kolmivuorotyö
 - Muu, mikä?

5. Kuinka kauan olet tehnyt nykyistä tai nykyisen kaltaista työtä? (Pakollinen)

<ul style="list-style-type: none"> • alle vuoden • 1-5 vuotta • 6-10 vuotta 	<ul style="list-style-type: none"> • 11-15 vuotta • yli 15 vuotta
--	---

6. Oletko kokenut oireita kuvan mukaisilla alueilla viimeisen vuoden aikana? Oireita voivat olla esim. kipu, pistely, polttelu, puutuminen, väsyminen... (Pakollinen)
 - Kyllä
 - En (Siirry kysymykseen 11)

7. Kuinka voimakkaina koet oireet kyseisillä alueilla?
0 = ei oireilua, 10 = Pahin mahdollinen
 - 1. Päänalue
 - 2. Niskahartiasseutu
 - 3. Yläselkä
 - 4. Yläraajojen alue
 - 5. Alaselkä
 - 6. Pakarat ja alaraajojen alue



8. Kuvaa lyhyesti, miltä kokemasi oireet tuntuvat. Jätä oireettomien alueiden vastauskentät tyhjäksi.
9. Onko sinulla kyseisiä oireita
- Päivittäin
 - 1-2 kertaa viikossa
 - 1-2 kertaa kuukaudessa
 - Harvemmin kuin 1-2 kertaa kuukaudessa
10. Ilmeneekö oireita
- Työpäivän aikana
 - Työpäivän jälkeen
 - Sekä että
11. Arvioi, kuinka paljon istut työpäiväsi aikana. (Pakollinen)
- Vähemmän kuin 1 h
 - 1-3 h
 - 3-5 h
 - 5-7 h
 - Enemmän kuin 7 h
12. Kuinka monta taukoa pidät keskimäärin työpäiväsi aikana? (Pakollinen)
- 0
 - 1-2
 - 3-4
 - 5 tai enemmän
13. Mikä on sinulle tyypillisin tapa tauottaa työtäsi? Valitse vain yksivaihtoehto. (Pakollinen)
- Istuen
 - Seisten
 - Liikkuen
 - En tauota työtäni
 - Jokin muu, mikä?
14. Oletko koskaan tauottanut työtäsi taukoliikunnan avulla? (Pakollinen)
- Kyllä
 - En (Siirry kysymykseen 16)
15. Mitä taukoliikuntasi on yleensä sisältänyt?
16. Onko työpaikallasi mahdollista tauottaa työtä taukoliikunnan avulla? (Pakollinen)
- Kyllä
 - Ei
 - En tiedä
17. Mitkä tekijät estävät tai saattavat estää taukoliikunnan toteuttamisen työpaikallasi? Voit valita useamman vaihtoehdon. (Pakollinen)
- Kiire
 - Tilat
 - Asenteet / ennakkoluulot
 - Jokin muu, mikä?
18. Mitä toiveita sinulla on liittyen taukoliikuntaohjeisiin? (Pakollinen)
19. Jos haluat osallistua leffalippujen arvontaan, kirjoita tähän nimesi ja sähköpostiosoitteesi. Näitä tietoja käytetään ainoastaan lippujen arvontaan. (Vapaaehtoinen)

Liite 2 Taukoliikuntaohjeet

TAUKOLIIKUNTAOHJEET



Taukoliikuntaa suositellaan vastapainoksi kuormittavalle tai yksipuoliselle työlle ja katkaisemaan pitkäkestoista yhtäaikaista istumista. Taukoliikunnalla voit ennaltaehkäistä lihasjännityksiä ja lihasväsämyksiä, lisäksi voit vaikuttaa lihasten aineenvaihduntaan, hengityselimistöön, sekä ylläpitää selkärangan ja nivelten liikkuvuutta.

Taukoliikuntaohjeet ovat ensisijaisesti tarkoitettu Suomen MS-hoitajat ry:n käyttöön. Harjoitusten suorittaminen on jokaisen omalla vastuulla. Pyydämme kaikkia taukoliikuntaohjeitamme käyttäviä ottamaan yhteyttä lääkäriin tai fysioterapeuttiin, jos kokee esimerkiksi epävarmuutta suorittaa harjoitteita.

Harjoitteita tehdessä:

- käy harjoitteet läpi ennen niiden suorittamista
- huomioi oma jaksamisesi ja terveydentilasi
- jos tunnet kipua tai epävarmuutta jonkin liikkeen suorittamisesta, lopeta
- noudata rauhallista suoritustahtia, älä kiirehdi
- hengitä rauhallisesti jokaisen harjoituksen aikana
- unohda hetkeksi työsi sekä muut mieltäsi kuormittavat asiat

Voit yhdistellä eri teemojen liikkeitä mieleiselläsi tavalla. Ole innovatiivinen ja kehitä omia aktiivisia tapoja tauottaa työtäsi ja lisää rentouttavia hetkiä katkaisemaan kiireinen ja hektinen työpäiväsi.

Lisää tietoa taukoliikunnasta löydät esimerkiksi opinnäytetyöstämme *"Taukoliikunta hoitotyöntekijöiden työn tukena - Taukoliikuntaohjeet Suomen MS-Hoitajat ry:n jäsenille"*.

Fysioterapeuttiopiskelijat

Aleksi Vainio & Miia Ääri



TEEMA 1 Niskahartiaseutu aktiivinen



1. Hartioiden pyörytys

1. Pyöritä hartioita rauhallisesti ympäri molempiin suuntiin. Rentouta hartiat välillä suorituksen aikana.

2. Tee pyörytyksiä 10 kertaa ja toista 2-3 kertaa molempiin suuntiin.

2. Rintarangan liikkuvuus

1. Laita kädet niskan taakse ja sormet ristiin.

2. Kurkkaa napaan pyöristämällä yläselkää ja tuo kyynärpäät lähemmäksi toisiaan, hengitä samalla rauhallisesti ulos.

3. Ojenna selkää nostamalla rauhallisesti katse ylös, vie kyynärpäät sivuille ja purista lapaluut yhteen, hengitä samalla sisään.

4. Tee liike rauhallisesti 10-15 kertaa.



3. Kaularangan vastustetut liikkeet

1. Harjoitteissa aktivoidaan monipuolisesti kaularangan lihaksia. Harjoitteissa ei synny näkyvää liikettä.
2. Seiso ryhdikkäästi ja pidä niska pitkänä. Paina päätäsi kevyesti kättä vasten vuoroin otsalta, takaraivolta ja ohimoilta. Pidä hartiat rentoina.
3. Pidä painallus n. 3 sekunnin ajan, toista 10-15 kertaa jokaiseen suuntaan.



4. Kaularangan sivutaivutus

1. Pidä hartiat alhaalla ja rentoina.
2. Vie rauhallisesti korvaa kohti olkapäätä. Voit painaa venytettävän puolen kättä kohti lattiaa.
3. Pidä venytys n. 15 sekuntia ja toista liike 2-3 kertaa.



TEEMA 2 Niskahartiasoitu rentouttava / venyttävä

1. Pään kierto

1. Seiso ryhdikkäästi ja pidä hartiat rentoina.
2. Kierrä päätä puolelta toiselle sen verran, että tunnet kevyen venytyksen.
3. Tee rauhallisesti 10-15 kertaa. Pidä pieni tauko ja toista uudestaan.



2. Niskarusetin venytys

1. Seiso ryhdikkäästi ja pidä niska pitkänä.
2. Vie päätäsi suoraan taaksepäin, vedä leukaa sisäänpäin (tee ns. kaksoisleuka).
3. Voit ohjata venytystä käden avulla.
4. Pidä venytys 2-3 sekunnin ajan ja toista 10-15 kertaa.



3. Hartioiden kohotus

1. Nosta hartiat kohti korvia 2-3 sekunniksi ja päästä alas rennoiksi.
2. Tee liike rauhallisesti 10-15 kertaa.



4. Kaulan etuosan lihasten venytys

1. Pidä käsi solisluun päällä.
2. Vie korvaa kohti olkapäätä ja kierrä leukaa samaan suuntaan, pidä venytys 15-20 sekuntia.
3. Toista venytys molemmille puolille 2-3 kertaa.
4. Voit varioida venytystä kiertämällä leukaa venytyksen puolelle



TEEMA 3 Istumisen vastapaino

1. Kyykky

1. Seiso lantion levyisessä haara asennossa. Pidä selkä suorana ja huomioi, että varpaat ja polvet osoittavat samaan suuntaan kyykyn aikana.
2. Kyykisty niin alas kuin itsellesi tuntuu sopivalta.
4. Ylös noustessa keskity lonkkien ojentumiseen puristamalla pakaroi ta yhteen. Huomioi, ettet yliojenna polvia.
5. Tee 10-15 kyykkyä kerrallaan ja toista 2-3 kertaa.



2. Varpaille nousu

1. Seiso lantion levyisessä haara asennossa, voit ottaa kevyesti tukea esimerkiksi tuolista.
2. Nouse rauhallisesti varpaiden/päkiöiden varaan ja laskeudu alas. Älä anna kantaluiden kääntyä sisäänpäin liikkeen aikana.
3. Tee 10-20 varpaille nousua ja toista 2-3 kertaa.

3. Rintakehän avaus + hengitys

1. Seiso ryhdikkäästi kädet vartalon sivuilla.
2. Sisäänhengityksellä nosta kädet sivuille, purista lapaluut kevyesti yhteen ja pidä niska pitkänä. Pidä asento 2-3 sekuntia.
3. Uloshengityksellä palauta kädet vartalon vierelle.
4. Toista liike 10-15 kertaa.



4. Lonkankoukistajien venytys

Seisten

1. Aseta venytettävän puolen polvi tuolille. Astu toisella jalalla hieman eteen.
2. Työnnä lantiota kevyesti eteenpäin.

Istuen

1. Istu tuolilla siten, että venytettävän puolen jalka on tuolin ulkopuolella.
2. Liu'uta varpaita taaksepäin, pidä samalla selkä suorana.

3. Pidä venytys n. 30 sekunnin ajan ja toista 2-3 kertaa molemmin puolin.



TEEMA 4 Keppijumppa

1. Hyvää huomenta -liike

1. Seiso ryhdikkäästi lantion leveydessä haara-asennossa. Ota rento ote kepeistä ja aseta se kevyesti niskaa taakse hartioille.

2. Taivuta vartaloa rauhallisesti eteen niin, että tunnet hieman venytystä takareisissä. Pidä selkä suorana ja niska pitkänä, jousta kevyesti polvista.

3. Tee liike 10-15 kertaa, toista 2-3 sarjaa.



2. Vartalon kierto

1. Seiso ryhdikkäästi lantion leveydessä haara-asennossa. Pidä keppi hartioilla tai vartalon edessä. Hartiat pysyvät rentoina.

2. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle rauhallisesti, pidä lantio ja jalat paikoillaan.

3. Tee liike 10-15 kertaa, toista 2-3 sarjaa.



3. Kulmasoutu

1. Seiso ryhdikkäästi lantion leveyisessä haara-asennossa. Ota kepeistä myötäote.
2. Nojaa eteenpäin, pidä selkä koko ajan suorana. Vedä keppiä reisiä pitkin kohti napaa ja purista samalla lapaluita yhteen.
3. Tee liike 10-15 kertaa, toista 2-3 sarjaa.



4. Olkanivelen liikkuvuus

1. Seiso ryhdikkäästi lantion leveyisessä haara-asennossa. Ota kepeistä leveä ote.
2. Vie keppiä rauhallisesti suorin käsin pään yli niin pitkälle kuin saat, pidä kyynärpäät kuitenkin joustavana. Laske hitaasti alas.
3. Tee liike 10 –15 kertaa.

5. Sivuaskel

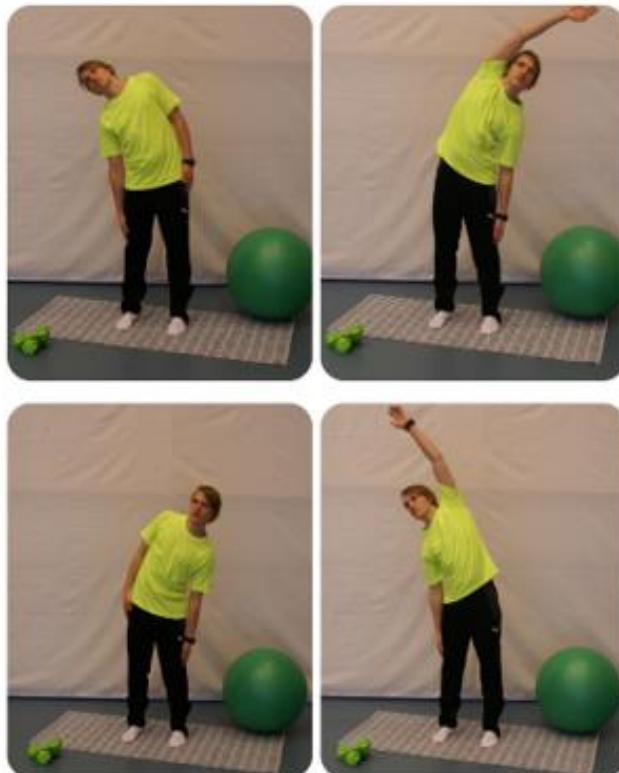
1. Aseta keppi eteesi pystyyn, pidä molemmin käsin kiinni kepeistä.
2. Ota sivuaskel ja vie painoa askeleen ottaneelle jalalle. Yritä pitää keppi pystysuorassa.
3. Ponnista takaisin pystyasentoon/keskiasentoon samalla jalalla. Toista vuorotellen molemmille puolille.
4. Tee 10 kertaa molemmin puolin, toista 2-3 kertaa.



TEEMA 5 Ylävartalo

1. Nyrkkeily

1. Seiso käyntiasennossa toinen jalka hieman toisen jalan edessä. Nyrkkeile rauhallisesti eteen - ylä- ja alaviistoon.
2. Pidä keskivartalo tiukkana, jännitä napaa kevyesti kohti selkärankaa.
3. Toista 10-15 jokaiseen suuntaan.



2. Kylki supistus + kurkotus

1. Aseta kädet vartalon sivuille.
2. Supista kyljestä ja kurkota sen jälkeen kädellä yläviistoon vastakkaiselle puolelle.
3. Tee liike 10-15 kertaa samalla puolella, vaihda sitten puolta.

3. Kyynärvarsien lihasten venytys

Koukistajat

1. Ojenna käsivarret eteen. Tartu toisella kädellä venytettävän puolen kämmeneen ja käännä rauhallisesti kämmenselkää kohti kyynärvartta. Tee molemmin puolin.



Ojentajat

1. Ojenna käsivarret eteen. Tartu toisella kädellä venytettävän puolen kämmenselkään ja käännä rauhallisesti kämmenpuolta kohti kyynärvartta. Tee molemmin puolin.
2. Pidä venytys 15-30 sekuntia kerrallaan. Toista 2-3 kertaa kumpaankin lihasryhmään.



4. Olkavarsien ojentajien venytys

1. Nosta toinen käsi ylös pään viereen ja vie kämmen niskan taakse. Tehosta venytystä toisen käden avulla painamalla kyynärpästä.
2. Huomioi ryhdikäs asento venytyksen aikana. Pidä katse eteenpäin.
3. Pidä venytys 15-30 sekuntia kerrallaan. Toista 2-3 kertaa molemmille puolille.



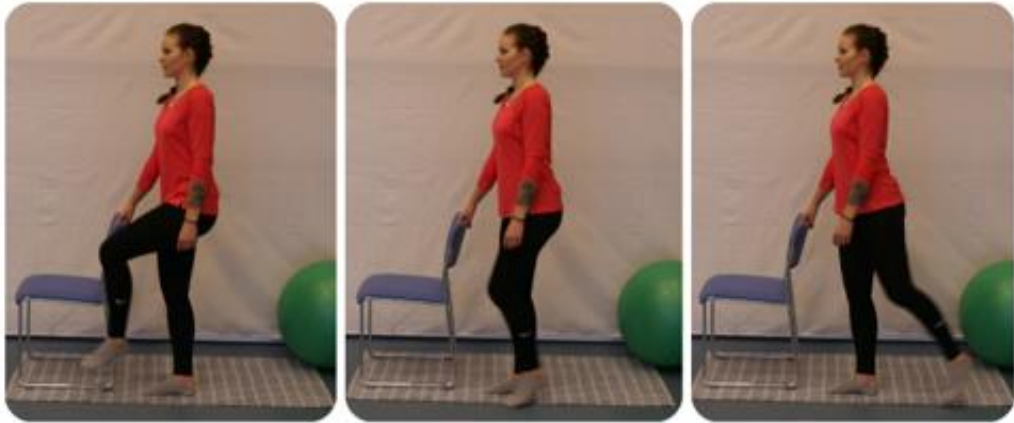
5. Yläraajojen kevyet ravistelut

Ravistele käsiäsi ja anna niiden heilua rennosti vartalon sivulla.

TEEMA 6 Alaraajojen elvyttävät

1. Heiluri

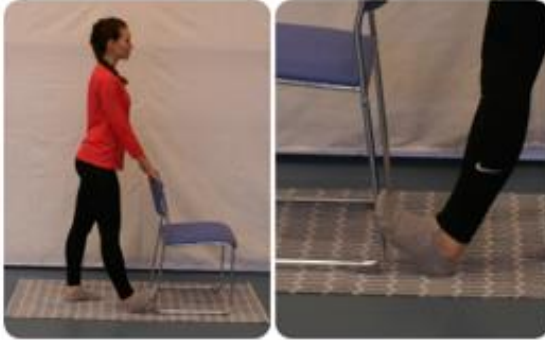
1. Seiso ryhdikkäässä asennossa. Voit ottaa tukea tarvittaessa.
2. Nosta polvi ylös ja ojenna jalka taakse. Tee liikettä edestakaisin rauhallisesti. Älä taivuta selkää, vaan tee liike lonkkanivelestä.
3. Toista 15-20 kertaa molemmilla jaloilla.



2. Reiden takaosan lihasten venytys

1. Seiso ryhdikkäässä asennossa. Ota tukea tarvittaessa.
2. Vie venytettävä jalka suoraksi eteen. Koukista taaemman jalan polvea ja taivuta selkää eteenpäin.
3. Pidä venytys 30 sekunnin ajan, tee 2-3 kertaa molemmilla jaloilla.





3. Pohkeiden venytys

1. Aseta jalkaterä tukevaa pystypintaa vasten siten, että vain kantapää on lattiassa. Pidä polvi suorana ja tuo painoa eteen.
2. Pidä venytys 30 sekuntia, toista 2-3 kertaa molemmin puolin.

4. Nilkan kevyet pyörittelyt/pumppailut

1. Voit tehdä harjoitteen seisten tai istuen.
2. Pyörittele ja pumppaile nilkkoja kevyesti joka suuntaan noin 30 s ajan.
3. Ravistele nilkat loppuksi.



TEEMA 7 Rentoutuminen

1. Valitse rentoutumiseen mahdollisimman rauhallinen ympäristö. Sammuta kirkkaat valot ja sulje hälinä ympäriltäsi.

2. Asetu istumaan mukavaan asentoon ja sulje silmäsi. Mahdollisuuksien mukaan voit mennä myös pehmeälle alustalle makaamaan.

3. Hengitä nenän kautta sisään ja ulos. Älä pakota hengitystä, vaan anna ilman virrata kevyesti ja rauhallisesti.

4. Sulje mielestäsi pois kaikki ylimääräiset ajatukset ja keskity aistimaan, miltä asentosi tuntuu.

- Onko painoni jakautunut tasaisesti?
- Miltä jalkani tuntuvat?
- Miltä käteni tuntuvat?
- Miltä vatsani ja selkäni tuntuvat?
- Miltä pääni ja hartiani tuntuvat?



5. Jännitä vuoroin eri kehon osiasi, pidä jännitys muutamia sekunteja kerrallaan. Käy läpi jalat, pakarat, kädet, hartiat ja kasvot.

Yritä tunnistaa jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen ero.

6. Kun tunnet olosi rentoutuneeksi, avaa rauhallisesti silmäsi ja kohdista ajatuksesi vähitellen takaisin työhön.