

## SUUHYGIENISTIOPISEKELIJAN TAUKOLIIKUNTA

Pauliina Rantala ja Satu Pylväs  
Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu  
Kevät 2018

## Lukijalle

Useiden tutkimusten mukaan suuhygienistin työnkuva altistaa useille eri tuki- ja liikuntaelinsairauksille. Työ kuormittaa erityisesti niska- ja hartiaseutua, selkää sekä ranteita ja sormia.

Tuki- ja liikuntaelimistön terveyden edistäminen on yleisesti ottaen hyvin tärkeä osa terveyden edistämisen perustaa. Staattisen tai rasittavan työn vastapainoksi lihakset tarvitsevat liikettä ja venyttelyä. Taukoliikunnan avulla voidaan palauttaa elimistö työn rasituksista parantamalla lihasten verenkiertoa sekä välilevyjen aineenvaihduntaa ja ylläpitämällä nivelten normaaleja liikelaajuuksia. Taukoliikuntaharjoitteet koostuvat vetreyttävistä vastaliikkeistä, pumppaavista liikkeistä sekä venyttävistä harjoitteista.

Taukoliikunta ei vaadi erityisiä tiloja, vaan sitä voidaan toteuttaa kaikkialla. Tilaa tulee olla sen verran, että kädet mahtuvat nousemaan suorina sivuille, eteen, taakse ja ylös. Tarkoitus kuitenkin on, että taukoliikunta toteutetaan työpaikalla ja liikkeet voidaan suorittaa normaalissa työasussa. Yksistään työpaikalla tapahtuva taukoliikunta ei riitä ylläpitämään tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä, joten olemme suunnitelleet yhden liikuntakokonaisuuden työpaikalla tapahtuvan taukoliikunnan tueksi.

## Taukoliikunta potilasvaihtoihin

Suuhygienistin työpäivät ovat tiiviitä ja potilasvaihtoihin ei ole varattu juurikaan aikaa. Potilasajat ovat toisinaan pitkiä, jolloin työskennellään pitkään rasittavissa staattisissa työasennoissa. Yksin työskenneltäessä ei aina myöskään ole mahdollista säilyttää parasta mahdollista ergonomista työasentoa, mikä osaltaan kuormittaa tuki- ja liikuntaelimistöä. Jo pienellä vartalon ravistelullakin saadaan aktivoitua verenkiertoa ja lihaksistoa.

- ◇ Suuhygienisti työskentelee usein istuen, siksi olisi hyvä suorittaa taukoliikunta seisten.
- ◇ Aina ei ole mahdollisuutta pitkään taukoliikuntaan, mutta jo suorittamalla osan liikkeistä edistät hyvinvointiasi merkittävästi.
- ◇ Voit myös tarvittaessa vähentää sarjojen määrää.

### 1. Koko kehon ravistelu

- ◇ Ravistele koko keho niska-hartiaseudusta jalkateriin asti.

### 2. Kaularangan liike



- ◇ Seiso ryhdikkäästi hartioiden levyisessä asennossa ja pidä pää luonnollisessa asennossa.
- ◇ Aseta vasen käsi vastakkaisen puolen solisluun alapuolelle ja paina kevyesti alaspäin.



- ◇ Taivuta päätä taakse vasemmalle niin, että tunnet venytyksen kaulassa.
- ◇ Pidä venytys 10–20 sekuntia.
- ◇ Toista 1–2 kertaa molemmille puolille.

### 3. Rinnan avaus ja halaus



- ◇ Seiso ryhdikkäästi hartioiden levyisessä asennossa.
- ◇ Avaa kädet sivuille ja pyöristä rinta. Kurkota käsillä taakse niin, että tunnet venytyksen rinnassa. Voit pitää käsiä hieman koukussa.

- ◇ Tuo kädet eteen halausotteeseen ja asetu pieneen kumaraan. Pyöristä yläselkä ja työnnä sitä kohti kattoa.
- ◇ Toista 5–10 kertaa.

### 4. Ranteiden pyörittely



- ◇ Pyöritä ranteita siten, että teet mahdollisimman laajaa liikettä. Voit kuvitella piirtäväsi sormilla suurta ympyrää.
- ◇ Toista 5–10 kertaa molempiin suuntiin.

## Taukoliikunta pidemmille tauoille

Taukoliikunnan tulisi olla virkistävää ja rentouttavaa toimintaa, eikä sen ole tarkoitus aiheuttaa hikoilua tai hengästymistä. Liikkeiden määrä onkin hyvä pitää kohtuullisena. Tämä taukoliikunta on suunniteltu suoritettavaksi ennen ja jälkeen potilastöiden, ruokatauolla sekä mahdollisissa potilaiden peruutusajoilla.

### 1. Koko kehon ravistelu

- ◆ Ravistele koko keho niska-hartiaseudusta jalkateriin asti.

### 2. Vartalon kierto



- ◆ Seiso ryhdikkäästi hartioiden levyisessä asennossa.



- ◆ Kierrä vartaloasi puolelta toiselle ja pidä lantion asento koko ajan samana. Katse seuraa liikettä.
- ◆ Toista 5–10 kertaa molemmille puolille.

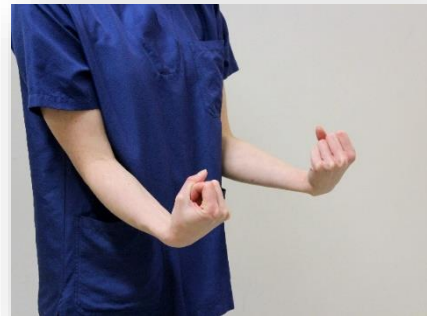
### 3. Kylki-yläselkä-olkapää -venytys



- ◆ Seiso ryhdikkäästi hartioiden levyisessä asennossa.
- ◆ Nosta kädet pään päälle suoriksi ja tartu käsistä kiinni.
- ◆ Venytä käsiä niin pitkälle, että tunnet venytyksen olkapäissä ja yläselässä.

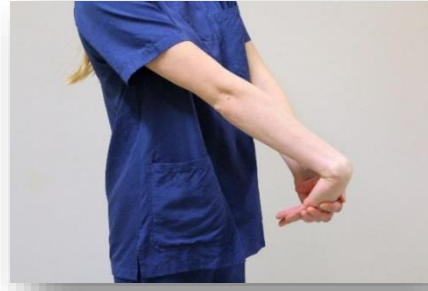
- ◆ Lähde rauhallisesti taivuttamaan venytyksessä käsiä oikealle niin, että tunnet venytyksen vasemmassa kyljessä.
- ◆ Toista 5–10 kertaa molemmille puolille.

### 4. Rannerullaus ja puristus



- ◆ Rulla ranteita mahdollisimman laajalla liikeradalla alhaalta ylös.
- ◆ Voit kuvitella käteesi pienen pallon, jota puristat yläasennossa.
- ◆ Toista 5–10 kertaa.

## 5. Kyynärvarren koukistajien ja ojentajien venytys



- ◇ Ota kiinni sormenpäistä kämmen ulospäin ja venytä vetämällä kevyesti itseesi päin.
- ◇ Pidä venytys 10–20 sekuntia.
- ◇ Toista 1–2 kertaa molemmilla käsillä.
- ◇ Käännä kämmen sisäänpäin ja toista kuten edellä.

## 6. Kaularangan liike



- ◇ Seiso ryhdikkäästi hartioiden leveysessä asennossa ja pidä pää luonnollisessa asennossa.
- ◇ Aseta vasen käsi vastakkaisen puolen solisluun alapuolelle ja paina kevyesti alaspäin.
- ◇ Taivuta päätä taakse vasemmalle niin, että tunnet venytyksen kaulassa.
- ◇ Pidä venytys 10–20 sekuntia.
- ◇ Toista 1–2 kertaa molemmille puolille.

## 7. Rinta-olkapää -venytys



- ◆ Seiso ryhdikkäästi hartioiden levyisessä asennossa.



- ◆ Tartu selän takana käsistä kiinni ja avaa rinta.
- ◆ Pidä venytys 10–20 sekuntia.
- ◆ Toista 1–2 kertaa.



## Liikuntaa vapaa-ajalle

Yksistään työpaikalla tapahtuva taukoliikunta ei riitä ylläpitämään tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. Toisinaan on myös päiviä, jolloin taukoliikuntaan ei ole mahdollisuutta. Silloin olisi erityisen tärkeää toteuttaa vapaa-ajalla edes lyhytkestoinen taukoliikuntaa vastaava kokonaisuus.

### 1. Lämmittely

- ◇ Lämmin lihas on vastaanottavaisempi venytyksille ja näin myös vähennät loukkaantumiseriskiä.
- ◇ Lämmittelyksi sopivat esimerkiksi käsien ja lantion pyörittely sekä koko kehon ravistelu.
- ◇ Voit myös sisällyttää lämmittelyyn sykettä nostattavia liikkeitä, esimerkiksi paikallaan juoksua ja polvien nostoa tai hyppynarulla hyppelyä. Vain mielikuvitus on rajana.

### 2. Kylki-yläselkä-olkapää -venytys



- ◇ Seiso ryhdikkäästi hartioiden leveysessä asennossa.
- ◇ Nosta kädet pään päälle suoriksi ja tartu käsistä kiinni.
- ◇ Venytä käsiä niin pitkälle, että tunnet venytyksen olkapäissä ja yläselässä.

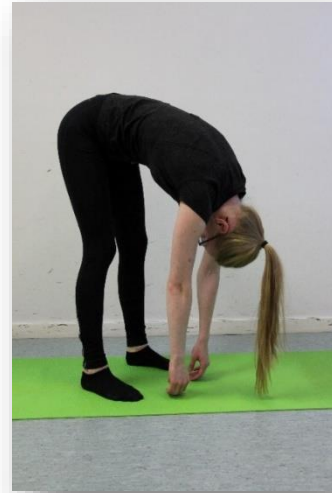


- ◇ Lähde rauhallisesti taivuttamaan venytyksessä käsiä oikealle niin, että tunnet venytyksen vasemmassa kyljessä.
- ◇ Toista 5–10 kertaa molemmille puolille.

### 3. Eteentaivutus



- ◇ Seiso ryhdikkäästi hartioiden levyisessä asennossa.
- ◇ Lähde taivuttamaan vartaloa eteenpäin ja anna selän pyöristyä pitämällä jalat edelleen suorina.



- ◇ Laske pää niin alas kuin pystyt ja anna käsien riippua rentoina.
- ◇ Tunnet venytyksen alaselässä, pakaroidissa ja takareisissä.
- ◇ Pidä venytystä 15–30 sekuntia.
- ◇ Toista 2–3 kertaa.

### 4. Rintalihaksen venytys



- ◇ Seiso kylki seinää kohti ja aseta olkavarsi 90 asteen kulmaan seinää vasten.



- ◇ Ota hyvä ryhti ja käännä rintakehää kädestä poispäin niin, että tunnet venytyksen rinnassa.
- ◇ Pidä venytystä 15–30 sekuntia.
- ◇ Toista 2–3 kertaa molemmilla käsillä.

## 5. Vartalonkierto -venytys



- ◇ Asetu selinmakuulle lattialle, jalat suorana lattiaa vasten.
- ◇ Nosta oikea jalka ja koukista polvi 90 asteen kulmaan.



- ◇ Kierrä kehoa vasemmalle nostaan oikea jalka vasemman jalan yli.
- ◇ Pidä venytystä 15–30 sekuntia.
- ◇ Toista 2–3 kertaa molemmille puolille.

## 6. Lonkankoukistajan venytys

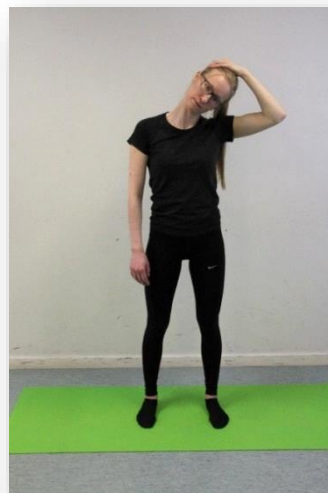
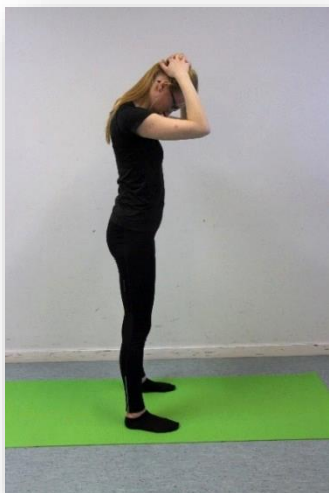


- ◇ Astu toisella jalalla eteenpäin ja laske takajalan polvi maahan. Etujalan polveen jää noin 90 asteen kulma.



- ◇ Työnnä lantiota kevyesti eteenpäin niin, että tunnet venytyksen takajalan lonkankoukistajassa ja etureidessä.
- ◇ Pidä selkä suorana ja huolehdi ettei etujalan polvi ylitä varvaslinjaa.
- ◇ Pidä venytystä 15–30 sekuntia.
- ◇ Toista 2–3 kertaa molemmille jaloille.

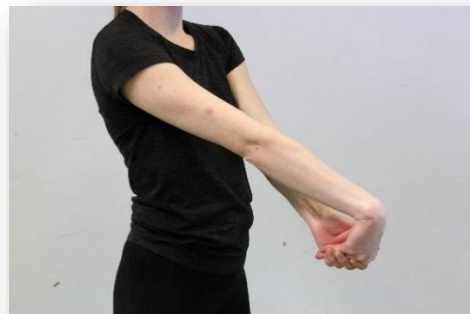
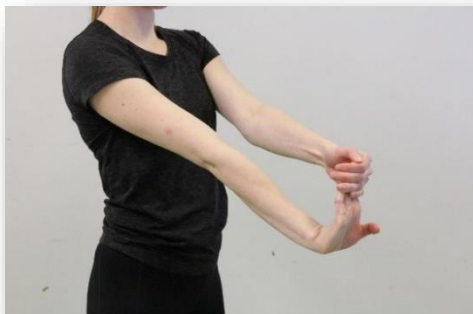
## 7. Niska-hartia -venytys



- ◇ Aloita liike painamalla leuka rauhallisesti rintaan antaen yläselän ja niskan pyöristyä. Jatka liikettä viemällä oikea korva kohti hartiaa. Toista myös vasemmalle puolelle.

- ◇ Voit tehostaa venytystä viemällä kädet/käden pään päälle lisäpainoksi.
- ◇ Pidä venytystä jokaisessa asennossa 15 sekuntia. Toista 2–3 kertaa.

## 8. Ranteiden venytys



- ◇ Ota kiinni sormenpäistä kämmen ulospäin ja venytä vetämällä kevyesti itseesi päin.
- ◇ Pidä venytys 15–30 sekuntia.
- ◇ Toista 2–3 kertaa molemmilla käsillä.
- ◇ Käännä kämmen sisäänpäin ja toista kuten edellä.

- ◇ Suuhygienistin vapaa-ajalla toteutettu liikunta on erittäin tärkeää, sillä työ ei kuitenkaan kuormita kaikkia lihaksia ja niveliä sekä tietyille alueille kohdistuva kuormitus on hyvin yksipuolista.
- ◇ Kunkin on siis huolehdittava itse monipuolisen liikunnan harrastamisesta vapaa-ajalla taukoliikunnan lisäksi.