



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

PLEASE NOTE! THIS IS A PARALLEL PUBLISHED VERSION / SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

This is an electronic reprint of the original article.

This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Saar, Laura

Title: Pieni paussi aivoille

Version: Publisher's PDF

Please cite the original version:

Saar, L. (2020). Pieni paussi aivoille. *Pro terveys* 1, 22 - 23.

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaistusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

Tekijä(t): Saar, Laura

Otsikko: Pieni paussi aivoille

Versio: Publisher's PDF

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Saar, L. (2020). Pieni paussi aivoille. *Pro terveys* 1, 22 - 23.

Pieni paussi aivoille

Lähdet hoitamaan kiireellistä asiaa ja matkalla unohdat, mihin olitkaan menossa. Kuulostaako tutulta? Monen asian samanaikainen hoitaminen sekä jatkuvat keskeytykset ovat monesti osa arkeamme. Tähän totutaan, eikä ymmärretä sen vaikutusta.

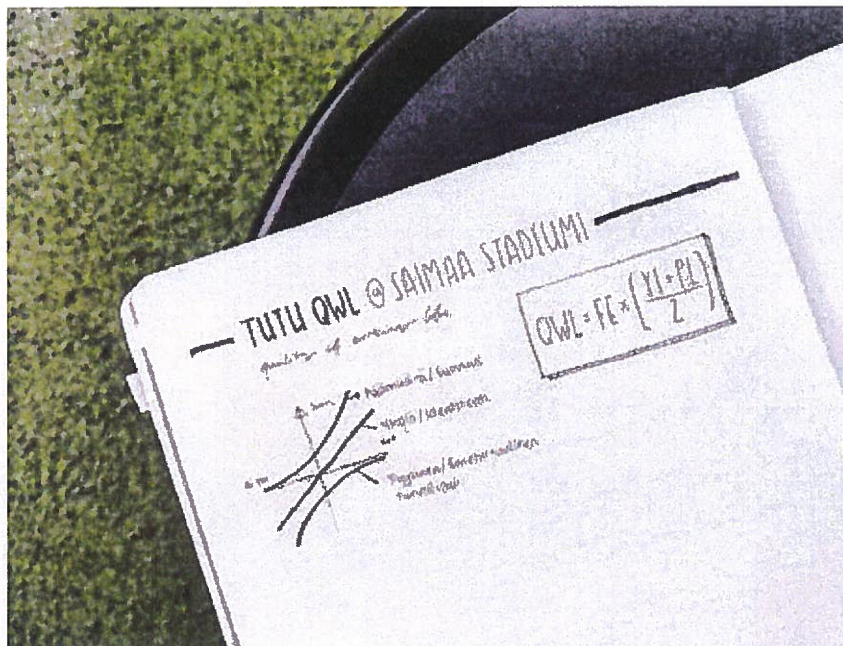
Tutkimusten mukaan stressin pitkittyessä etenkin työssä tarvittavan lyhyen muistin kapasiteetti kutistuu jopa alle puoleen.

(1) Aivot tarvitsevat lepoa työpäivän aikana, kuin keho raskaan fyysisen suorituksen jälkeen. On hyvä muistaa, että taukoamaton suorittaminen altistaa keskittymiskyvyn heikkenemiselle. Tästä voi seurata pahimmillaan esimerkiksi työ- tai potilasturvallisuuden vaarantumista.

Aivoystävällinen työn tauottaminen on helppo, halpa ja tehokas tapa ylläpitää työkykyä ja parantaa työn tehokkuutta. Monesti työpäivän aikainen väsymys ja keskittymiskyvyn heikkeneminen liittyy hermostollisiin haasteisiin. (2) Taustalla on tahdosta riippumaton autonominen hermosto.

Hermoston haasteet kiireen keskellä

Autonomisen hermoston vaikutus voi tuntua hormonitoiminnan epätasapainona tai aineenvaihdunnan hidastumisen aiheuttamana turvotuksena. Autonominen hermosto jakautuu kahteen osaan, sympaattiseen ja parasympaattiseen. Sympaattinen hermosto voi aktivoitua jatkuvassa stressitilanteessa ja ottaa ylivallan. Syke voi nousta ja aineenvaihdunta hidastua. Parasympaattinen hermosto taas aktivoituu, kun rauhoitumme ja rentoudumme. Tällöin syke laskee ja aineenvaihdunta aktivoituu. Pitkäaikai-



Muistiinpanoja hankepäivästä. Kuva & piirros: Mari Salminen.

nen sympaattisen ja parasympaattisen hermoston epätasapaino voi altistaa useille sairauksille. (3)

Palautuminen on yhteydessä sydämen sykevälivaihteluun. Sykevälivaihtelun suurentuessa palautuminen tehostuu ja taas vaihtelun pienetessä palautuminen hidastuu. Hengityksen eri vaiheissa sydämen sykevälivaihtelussa on eroja. (3) Parasympaattinen hermosto aktivoituu uloshengityksen, sympaattinen sisäänhengityksen aikana.

Työpäivän keskellä olisikin hyvä pysähtyä hetkeksi hengittämään tietoi-

sesti. Hengittäminen muuttuu monesti kiireessä pinnalliseksi ja johtaa niskahartiaseudun jännitykseen. Kun rentouttaa hartia-alueen ja keskittyy hengitykseen, voi hermoston epätasapainoa helpottaa vaikka oman työpisteen ääressä. Kun uloshengitys on ajallisesti pidempi kuin sisäänhengitys, saadaan parasympaattinen hermosto aktivoitua. Jos hengitysharjoituksia ei ole aikaisemmin tehnyt, tulee muistaa mahdollinen hyperventilaation vaara ja aloittaa rauhallisesti.



Sormijumppaa aivojen terveydeksi. Kuvat: Laura Saar

Tauko á la aivot

ALOITTELIJA

- Ärsytä ylä- ja alaraajoja eri suuntiin, käännä jalkateriä sisäänpäin ja samalla kämmeniä ulospäin.
- Piirrä vasemmalla kädellä paperille ympyrää ja oikealla neliötä. Ja sama toisin päin.
- Laita kämmenet vasten pöytää tai reisiäsi. Silitä toisella kädellä alustaa, ja toisella kädellä taputat sitä. Tee sama liike myös toisinpäin.

EDISTYNYT

- Tee vasemman käden sormista ”pyssy” nostamalla peukalo pystyyn ja osoittamalla etusormella oikeaa kättä, jossa yksi sormi pystyssä. Näin ”ammut” ykkösen. Vaihda ”pyssy” toiseen oikeaan käteen ja nosta vasemmasta kädestä kaksi sormeaa pystyyn. Jatka näin yhdestä viiteen sormeaa ja toista kierros muutaman kerran.

Hyvä fyysikka terästää työtä

Hyvä fyysinen kunto edesauttaa hermoston tasapainoa. Raskas liikunta aktivoi sympaattisen hermoston, joten myös liikunnasta on tärkeää pitää lepopäiviä. Kun liikkuu aktiivisesti, palautuminen on kuitenkin tehokkaampaa ja nopeampaa. Työpäivän aikainen taukoliikunta parantaa muun muassa keskittymiskykyä ja edistää verenkiertoa.

Jos on koko ajan liikkeessä ja jalkojen päällä, voi olla hyvä hetkeksi istahdtaa, ja vaikka ojennella nilkkoja ja pyö-

ritellä olkapäitä. Istumatyöläisen taas kannattaa nousta ylös ja tehdä vaikka pieni keppijumppa. (4)

Jokainen askel on hyödyksi

UKK-instituutin on uusi Aikuisten liikku-
misen suositus korostaa istumisen tauottamista ja antaa aiempaa suuremman arvon myös hyötyliikunnalle. Myös Käypähoito- ja WHO:n liikuntasuositukset korostavat liikunnan merkitystä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä työssäjaksamiseen.

Perinteisen taukoliikunnan ohella myös totutusta poikkeava liike tukee toimintakykyä. Motorinen oppiminen jatkuu läpi elämän ja hyvä toimintakyky on tärkeä osa työikäisten terveyttä. Uusia motorisia taitoja opetellessa hermoradat uudelleenjärjestyvät ja aivojen muokkautuvuus paranee. Uudet liikkeet, liikeradat ja toimintamallit muokkaavat etenkin aivojen harmaata ainetta, joka on yhteydessä uuden oppimiseen ja muistin paranemiseen. Uutta ja hankalaa liikettä opetellessa useat aivojen osat joutuvat työskentelemään samanaikaisesti. Tässä tarvitaan kehonhallintaa, keskittymiskykyä sekä päätöksentekoa. (5) Hyviä keinoja aivoystävällisen liikunnan yhdistämisessä taukoihin työpäivän keskellä ovat pienet liikkeet ja harjoitteet, joissa vasen ja oikea puoli tekevät eri asiaa, tai samaa asiaa, mutta eri tahtiin. Tai vaihtoehtoisesti ylä- ja alaraajat tekevät harjoitetta eri suuntiin.

Kun työhyvinvointi kasvaa, sähläys vähenee

Työpäivän aikaisella palautumisella voi tukea omaa työssä jaksamista, mikä taas vaikuttaa työn tehokkuuteen ja tulokseen. Työhyvinvoinnin ja organisaation tuottavuuden yhteyksiä on tutkittu paljon ja esimerkiksi työelämänlaadusta kuvaavan QWL-indeksin (Quality of Working Life Index) yhteydestä organisaation tuottavuuteen on tieteellistä näyttöä. Kun työhyvinvointi ja työelämän laatu kasvavat, tehokkuus lisääntyy, turhanpäiväinen sähläys vähenee ja sairaspotilaisten määrä pienenee. (6)

QWL-indeksissä on kolme eri itsearvostustekijää; fyysinen ja emotionaalinen turvallisuus, yhteenkuuluvuus ja identiteetti sekä päämäärät ja luovuus. Ihännetilanteessa työn tauottaminenkin voi näkyä kaikkien itsearvostustekijöiden sisällä. Ilmapääri työpaikalla tulisi olla sellainen, että taukojen pitämisestä ei tarvitse tuntea syyllisyyttä.

Tauot ovat hyvä hetki viettää aikaa työkavereiden kanssa muustakin kuin työasioista keskustellen. Luovuutta käyttämällä taukokulttuuria voi kehittää ja synnyttää työpaikan oman tavan viettää esimerkiksi aivoystävällinen tauko.

Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulussa (Xamk) on käynnissä 2019-2020 Tukea tuottavuuteen – sote-alan yritykset uudelle aikakaudelle -hanke (TUTU). Hankkeessa edistetään työssä jaksamiseen liittyvien tekijöiden tunnistamista. Sote-yrityksien menestymiseen vaikuttaa oleellisesti se, mikä on työntekijän ja organisaation muutoskyvykyys. Muutoksen aiheuttama stressi heikentää oppimis- ja kehittämisvalmiuksia sekä välittyy tunnetasolla myös työyhteisössä. Työelämässä esimiehet ovat monesti sosiaalisen dilemman edessä; toisaalta vaakakupissa painavat johdon odotukset mahdollisimman hyvästä tuloksesta, ja toisaalta esimiehen olisi pystyttävä huolehtimaan henkilöstönsä työelämänlaadusta. ●

LÄHTEET:

1. Manka M-L, Manka M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Media.
2. Brusso RC, Cigularov KP, Callan RC. 2014. Longitudinal research in occupational stress: A review of methodological issues. Teoksessa: Wellbeing: A Complete Reference Guide, Volume III, Work and Wellbeing. Chen P, Cooper C (toim.) Yhdysvallat: Wiley Blackwell, 381-408.
3. Pichon A, Chapelat D. 2010. Homeostatic Role of the Parasympathetic Nervous System in Human Behavior. New York: Nova Science Publishers.
4. Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 16.10.2019). Saatavilla internetissä: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>
5. Marcori AJ, Okazaki VHA 2019. Motor repertoire and gray matter plasticity: is there a link? Medical Hypotheses 130, doi:10.1016/j.mehy.2019.109261
6. Kesti M, Syväjärvi A. 2015. Human Capital Production Function in Strategic Management. Technology and Investment 6, 12-21. doi:10.4236/ti.2015.61002



LAURA SAAR,
jalkaterapien lehtori,
projektityöntekijä TUTU-hanke,
Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu (Xamk)