

Laura Hannula

JUMPPAHÄNTÄ
– työkykyä edistävä taukoliikuntaväline

Fysioterapian koulutusohjelma
2013



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

JUMPPAHÄNTÄ – TYÖKYKYÄ EDISTÄVÄ TAUKOLOIKUNTAVÄLINE

Hannula, Laura
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Joulukuu 2013
Ohjaaja: Karinharju, Kati
Sivumäärä: 56
Liitteitä: 1

Asiasanat: ohjeet, taukoliikunta, työkyky, istuminen

Jumppahäntä on Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Porissa sijaitsevan Sampolan päivätoimintakeskuksen yhteistyönä kehittämä uudenlainen liikuntaväline. Jumppahäntä on matonkuteista valmistettu naru, jota voi käyttää kaikessa liikunnassa. Jokainen Jumppahäntä on käsin tehty. Jumppahäntä on pesunkestävä ja kierrätettävä, joka näin tukee myös kestävästä kehitystä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Jumppahännälle omat taukoliikuntaohjeet erityisesti näyttöpäätetyöntekijöille. Taukoliikuntaohjeet on suunniteltu fysioterapeuttisella otteella teoriatietoon perustuen. Liikkeet pohjautuvat näyttöpäätetyöntekijöiden tyypillisten työperäisten tuki- ja liikuntaelinvaivojen ehkäisyyn ja hoitoon. Jokainen taukoliikuntaliike havainnollistettiin tekstillä ja kuvalla. Taukoliikuntaohjeet testattiin kohderyhmälle, näyttöpäätetyöntekijöille. Testauksessa havainnointiin kuinka hyvin tekstit ja kuvat ohjeistivat liikkeet. Testaus toteutettiin alkuperäisillä teksteillä ja kuvilla, joiden avulla testaukseen osallistuva koehenkilö suoritti liikkeen ymmärtämällään tavalla. Testauksen jälkeen taukoliikuntaohjeet viimeisteltiin ymmärrettäväksi ja selkeiksi lopulliseen muotoonsa.

Taukoliikuntaohjeet ovat avattavan vihon muodossa, joka sisältää kuusi taukoliikuntaliikettä Jumppahännän kanssa, esittelyn Jumppahännästä ja taukoliikunnan merkityksestä. Taukoliikuntaohjeissa on kohderyhmää palvelevat teksti- ja kuvamallit. Taukoliikuntaohjeet kuuluvat työkykyä edistävään taukoliikuntapakettiin, johon sisältyy myös Jumppahäntä. Taukoliikuntapaketti on Satakunnan ammattikorkeakoulun edustustuote ja palvelukeskus Soteekin työkykyä edistävä myyntituote.

Taukoliikuntaohjeet on tarkoitettu lyhytkestoiseen liikuntaan työpaikoilla, joka auttaa jaksamaan työpäivän keskellä ja antaa virkistystä päivään. Taukoliikuntaohjeiden avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti erityisesti näyttöpäätetyöntekijöiden tuki- ja liikuntaelinvaivoihin. Jumppahäntä on yksinkertainen ja helppokäyttöinen liikuntaväline, joka soveltuu erityisesti taukoliikuntavälineeksi. Se mahtuu pieneen tilaan, kuten työpöydän laatikkoon ja sen kanssa liikkuminen onnistuu esimerkiksi työhuoneessa. Jumppahäntä on miellyttävästä materiaalista valmistettu jokaiselle sopiva taukoliikuntaväline, sen tasaisen ja pehmeän vastuksen vuoksi. Taukoliikuntapaketti on työkykyä edistävä tuote sen taukoliikuntaan motivoivan vaikutuksen vuoksi.

GYMTAIL – WORK ABILITY CONDUCTIVE AT-WORK EXERCISE TOOL

Hannula, Laura

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy

December 2013

Supervisor: Karinharju, Kati

Number of pages: 56

Appendices: 1

Keywords: instructions, at-work exercise, work ability, sitting

Gymtail is a completely new exercise tool developed together by Satakunta University of Applied Sciences and Sampola daytime activity centre, located in Pori. Gymtail is made of carpet textiles and it can be used in all the physical exercises. Every Gymtail is produced by the employees of the daytime activity centre. Gymtail is fully recyclable and washable, and therefore supportive to sustainable development.

The purpose of this functional thesis was to develop at-work exercise instructions with Gymtail especially for the office workers who sit in front of computer all day. The at-work exercise instructions are designed with a physiotherapeutic touch, based on theory. At-work exercises are based on the most common musculoskeletal disorders' prevention and treatment. Every movement was illustrated with texts and images and the instructions were tested with office workers. The testing was put into practise with the original text and images. The participant used those to perform the movements as he/she understood them. In the testing it was observed, how well the instructions described the movements. After testing, the instructions were edited to their final, understandable form.

The instructions are in a form of a little booklet, which includes six different movements with Gymtail, the introduction of Gymtail, and the importance of at-work exercises. The instructions include clear text and picture guidance to the movements, tailor made for the target group. The instructions are part of a work ability conducive at-work exercise-package that also includes the Gymtail. The package is a representative product of Satakunta University of Applied Sciences and also a work ability improving product of service centre Soteekki.

The instructions are meant for short-term at-work exercise, which give energy in the middle of a workday. With at-work instructions one can affect especially office workers' musculoskeletal disorders. Gymtail is an exercise tool, which is simple and easy to use and it is suitable especially for at-work exercises. The Gymtail is compact sized at-work exercise tool, which fits in office workers' working environment. The Gymtail is at-work exercise tool, which is made of comfortable material and it's suitable for everyone for its smooth and soft resistance. At-work exercise package is work ability conducive product, because of its motivating effect on at-work exercise.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA TAVOITTEET	8
2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	9
2.2 Opinnäytetyön yhteistyökumppanit	9
2.3 Opinnäytetyön tavoitteet	10
2.4 Opinnäytetyön menetelmät ja aikataulutus	11
3 NÄYTTÖPÄÄTETYÖ	13
3.1 Istumatyön haasteet terveydelle	13
3.2 Työperäiset sairaudet näyttöpäätetyössä	14
4 TYÖKYKY	15
4.1 Työkyvyn määrittely eri mallien pohjalta	16
4.1.1 Lääketieteellinen käsitysmalli	16
4.1.2 Tasapainomalli	17
4.1.3 Työkykytalo-malli	17
4.2 Työkykyä ja työhyvinvointia edistävä toiminta	18
5 LIIKUNTA TYÖPAIKOILLA	19
5.1 Terveysliikunta	20
5.2 Työpaikkaliikunta	21
5.3 Taukoliikunta	23
5.3.1 Taukoliikunnan merkitys näyttöpäätetyössä	24
5.3.2 Taukoliikuntavälineet	25
6 JUMPPAHÄNNÄN TAUKOLIIKUNTAOHJEIDEN SUUNNITTELU JA TESTAUS	26
6.1 Näyttöpäätetyön fyysiset haasteet taukoliikuntaohjeiden taustalla	26
6.1.1 Kynärvarsi, ranne ja käsi	26
6.1.2 Niska- ja hartiaseutu	28
6.1.3 Selkä	30
6.1.4 Lantio	32
6.2 Jumppahännän taukoliikuntaohjeiden testauksen toteutus	33
6.3 Jumppahännän taukoliikuntaohjeiden testauksen tulokset	35
6.3.1 Alkuteksti	35
6.3.2 Jumppahännän rullaus	35
6.3.3 Kierto Jumppahännällä	36
6.3.4 Jumppahännän veto	37

6.3.5 Jalan ojennus Jumppahännällä	38
6.3.6 Jousiammunta Jumppahännällä	39
6.3.7 Niska- ja hartiavenytys Jumppahännällä	40
6.4 Taukoliikuntaohjeiden testauksen jälkeiset muutokset kuvissa	41
7 JUMPPAHÄNTÄ - TYÖKYKYÄ EDISTÄVÄ TAUKOLIIKUNTAVÄLINE	42
7.1 Jumppahännän taukoliikuntaohjeet	43
8 POHDINTA	47
8.1 Aiheen ja kohderyhmän valinta.....	47
8.2 Opinnäytetyöprosessin toteutus ja eteneminen	48
8.3 Työkykyä edistävä taukoliikuntapaketti.....	51
8.4 Johtopäätökset	52
LÄHTEET	53
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Entistä enemmän työtä tehdään istuen, erityisesti näyttöpäätteen ääressä. Fyysisesti vähän kuormittavat työt lisääntyvät. (Aura & Sahi 2006, 5.) Näyttöpäätteen äärellä työskentely on staattista lihastyötä, joka on riski tuki- ja liikuntaelinvaivojen syntymiseen. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat yleisin kipua aiheuttava ja eniten työstä pois saoloon johtava pitkäaikaissairauksien ryhmä Suomessa. Tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsii joka viides suomalainen työikäinen. (Pohjolainen 2005, 12; Bäckmand & Vuori 2010, 8.) Tuki- ja liikuntaelinsairauksien yleisyyttä on selitetty muun muassa lisääntyneellä yksipuolisella ja staattisella työllä sekä vähentyneellä liikunnalla (Pohjolainen 2005, 12).

Näyttöpäätetyön luonteeseen kuuluva istuminen on entistä enemmän tutkimuksien kohteena. Istumisen vaikutuksista terveyteen ja tuki- ja liikuntaelinvaivoihin on vasta vähän tietoa. Tutkimuksia on kuitenkin jonkin verran tehty. On todettu esimerkiksi, että pitkään istuminen on toimistotyöntekijöiden työhön liittyvien niska- ja hartiavaivojen yksi vaikuttava tekijä. (Vuori & Laukkanen 2009, 5.) Paras keino pitkään istumisen aiheuttamien ongelmien ehkäisyyn on välttää pitkään istumista (Aalto 2006, 74).

Hyvä terveys on hyvän työkyvyn lähtökohta (Koskinen, Martelin, Sainio & Gould 2010, 51). Työkyky ja työhyvinvointi ovat termejä, joita käytetään puhuttaessa esimerkiksi työssä jaksamisesta, työn mielekkyydestä ja kyvystä tehdä työtä. Määritelmienä työkyky ja työhyvinvointi ovat hyvin lähellä toisiaan. Tässä opinnäytetyössä käytetään määritelmää työkyky, koska sen avulla puhutaan enemmän yksilön ominaisuudesta, johon opinnäytetyö perustuu. Hyvän työkyvyn lähtökohtana on, että ihmisen voimavarat ja työ ovat yhteensopivia ja tasapainossa. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2013.)

Liikunta ja työkyky ovat selvästi yhteydessä toisiinsa. Erityisesti vähäinen liikunta tai sen puute on yleinen tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskiä lisäävä tekijä (Bäck-

mand & Vuori 2010, 9). Liikunnalla on myönteinen vaikutus terveyteen ja työkykyyn. Työpaikka on hyvä terveyden edistämisen ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisemisen paikka, sillä se tavoittaa lähes puolet väestöstämme (Bäckmand & Vuori 2010, 28). Terveysliikunta tarkoittaa terveyttä ylläpitävää ja edistävää liikuntaa, mahdollisimman pienin riskein. Työikäisille tarkoitetut terveystuotokset perustuvat USA:n terveysministeriön suositukseen. (UKK-instituutin www-sivut 2013). Työpaikan tukemaa liikuntaa kutsutaan työpaikkaliikunnaksi. Työpaikkaliikuntaa voi harrastaa työajalla tai vapaa-aikana. Taukoliikunta on työpaikalla elpymiseen tarkoitettua liikuntaa. Se on yksi keino vähentää pitkään istumista. Taukoliikunta ehkäisee lihasjännityksiä ja lihaväsymystä, se vetreyttää mieltä ja auttaa jaksamaan työpäivän aikana. (Aalto 2006, 75-76.)

Lainsäädäntö velvoittaa työnantajan huolehtimaan työntekijöidensä hyvinvoinnista (Räsänen 2010, 49–50). Työantajan tukemalla työpaikkaliikunnalla ja taukoliikunnalla hyödyn saa yksilö, työnantaja ja yhteiskunta. Liikunnalla edistetään yksilön terveyttä, joka näkyy myös työyhteisössä ja työpanoksessa, josta hyötyy työnantaja. Yhteiskunta hyötyy terveemmistä työikäisistä alenevilla sosiaali- ja terveysmenoilla. (Suominen 2006, 11–12.) Työperäisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisyssä tärkeää on huomioida myös ergonomian merkitys. Ergonomiaa ei opinnäytetyössäni käsitellä, vaan työni käsittelee erityisesti liikunnan merkitystä näyttöpäätetyössä.

Porissa sijaitseva Sampolan päivätoimintakeskus ja Satakunnan ammattikorkeakoulu yhdessä ovat kehittäneet uudenlaisen liikuntavälineen, Jumppahännän. Se on matonkuteista valmistettu naru, joka on joustava ja kestävä liikuntaväline. Jumppahäntä on valmistettu Sampolan päivätoimintakeskuksessa kehitysvammaisten käsityönä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehitellä Jumppahännästä työkykyä edistävä taukoliikuntapaketti, sisältäen Jumppahännän, Jumppahännän esittelyn ja taukoliikuntaohjeet (Kuva 1). Taukoliikuntaohjeiden kohderyhmäksi valittiin näyttöpäätetyöntekijät lisääntyneen näyttöpäätetyöskentelyn ja työperäisen istumisen vuoksi. Tuki- ja liikuntaelinvaikeuksien yleisyyden ja liikunnan terveysvaikutusten vuoksi liikuntaan motivoiva tuote on ajankohtainen.

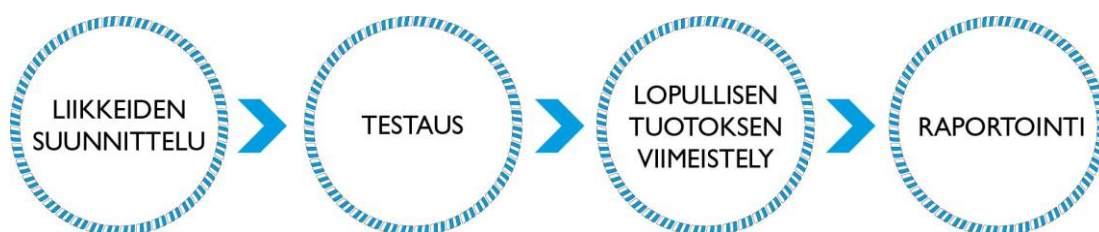


Kuva 1. Jumppahännän taukoliikuntapaketti (Jumppahännän www-sivut 2013).

Jumppahäntä ei kuitenkaan rajoitu pelkästään taukoliikuntavälineeksi, vaan sitä voi käyttää liikuntavälineenä myös muussa liikunnassa. Jumppahännälle on kehitelty omat nettisivut, josta löytyy tietoa Jumppahännästä sekä liikkeitä jokaiselle ikäryhmälle, kaikenlaiseen liikuntaan. Noora Tommilan opinnäytetyöstä, ”Jumppahäntä – narusta liikuntavälineeksi”, voi lukea lisää Jumppahännän monipuolisuudesta ja nettisivujen materiaalista. (Tommila 2013.)

2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä taukoliikuntaohjeet käyttäen liikuntavälineenä Jumppahäntää. Ohjeiden kohderyhmäksi valittiin näyttöpäätetyöntekijät. Opinnäytetyöprosessiin kuului taukoliikuntaliikkeiden suunnittelu, taukoliikuntaohjeiden testaus, testauksen pohjalta taukoliikuntaohjeiden viimeistely sekä raportointi (Kuva 2). Tämä, opinnäytetyön kirjallinen tuotos, sisältää teoriaa näyttöpäätetyöstä ja sen aiheuttamista yleisimmistä tuki- ja liikuntaelinvaivoista, työkyvystä, työikäisten liikunnasta vapaa-ajalla ja työpaikoilla sekä opinnäytetyöprosessin raportoinnin.



Kuva 2. Opinnäytetyöprosessi.

2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on aina konkreettinen tuote. Ensisijaisia kriteerejä ovat käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus, houkuttelevuus, informatiivisuus ja selkeys. Toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuskäytännöt ovat merkitykseltään väljempiä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.) ”Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei aina ole välttämätöntä myöskään analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä” (Vilka & Airaksinen 2003, 57–58). Tämä koskee laadullisella tutkimuksella kerättyä aineistoa. Laadullinen tutkimusmenetelmä toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoittaa, että halutaan kerätä kirjoittamatonta faktatietoa ja tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin perustuva idea. (Vilka & Airaksinen 2003, 51–53.)

Tämän opinnäytetyön tuloksena oli Jumppahännän taukoliikuntapaketti. Toiminnalliseen osuuteen kuuluivat kohderyhmiä palvelevat tekstit ja kuvamallit. Taukoliikuntaohjeet ovat avattavan vihon muodossa, joka sisältää Jumppahännän esittelyn sekä kuusi liikettä kuvilla ja ohjeistuksilla. Tuotteella haluttiin luoda mielenkiintoa herättävä ja inspiroiva vaikutus Jumppahännän käyttäjille. Taukoliikuntaohjeiden matkakokoinen muoto määrittyi käytännöllisyyden ja toimivuuden perusteella. Tuotetut tekstit luotiin lähdekritiikkiä käyttäen ja tiedot hankittiin hyödyntämällä luotettavaa kirjallisuutta, internetiä, lehtiä ja artikkeleja. (Vilka & Airaksinen 2003, 51, 53, 57.)

2.2 Opinnäytetyön yhteistyökumppanit

Opinnäytetyön yhteistyökumppaneina toimivat Satakunnan ammattikorkeakoulun viestintä, Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan palvelukeskus Soteekki sekä Sampolan päivätoimintakeskus. Jokaisella yhteistyökumppanilla on ollut tärkeä rooli Jumppahännän ja taukoliikuntaohjeiden kehittämisessä ja tuottamisessa.

Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMKin) viestintä vastaa koko SAMKin viestinnästä (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2013). Tässä opinnäytetyöpro-

jektissa SAMKin viestintä vastasi taukoliikuntaohjeiden ulkoasusta sekä niiden konkreettisesta tuottamisesta. SAMKin viestintä vastasi myös Jumppahännän tiedottamisesta ja nettisivujen tekemisestä.

Palvelukeskus Soteekki tarjoaa yksityisille, yhteisöille ja yrityksille maksullisia hyvinvointipalveluja opiskelijatyönä. Hyvinvointipalveluihin kuuluu muun muassa kotikäyntejä ikäihmisille ja lapsiperheille, erilaisia liikuntaryhmiä, lapsiparkki sekä kuntotestaustoiminta. Opiskelijatyö tapahtuu aina opettajan ohjauksessa. Opiskelijoina toimii SAMKin sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita Porista ja Raumalta. (Soteekin www-sivut 2013.) Jumppahäntä on Soteekin työkykyä edistävä myyntituote, joka tarjoaa mahdollisuuden ostaa ohjattu jumppatuokio tai taukojumppa, johon sisältyy tuokion suunnittelu ja ohjaus sekä tarpeellinen määrä Jumppahäntä.

”Sampolan päivätoimintakeskus järjestää toimintaa aikuisille kehitysvammaisille henkilöille” (Porin kaupungin www-sivut 2013). Päivätoimintakeskuksen tavoitteena on tukea kehitysvammaisen aikuistumista sekä itsenäistä elämää (Porin kaupungin www-sivut 2013). Sampolan päivätoimintakeskus vastaa Jumppahäntien tuottamisesta. Jumppahäntiä tehdään Sampolan päivätoimintakeskuksessa käsityönä. Sampolan päivätoimintakeskuksen Hanna-Liisa Niemi on kehitellyt ja ideoinut jumppahännän yhdessä SAMKin lehtori Kati Karinharjun kanssa.

2.3 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön päätavoitteena oli suunnitella työkykyä edistävät taukoliikuntaohjeet Jumppahännästä. Tavoitteen saavuttamiseksi oli täytettävä osatavoitteita, joita olivat;

- 1) kuuden taukoliikuntaliikkeen suunnittelu näyttöpäätetyöntekijöitä ajatellen
- 2) taukoliikuntaohjeiden tekstien ja kuvien testaus
- 3) testauksesta saadun palautteen mukainen taukoliikuntaohjeiden viimeistely

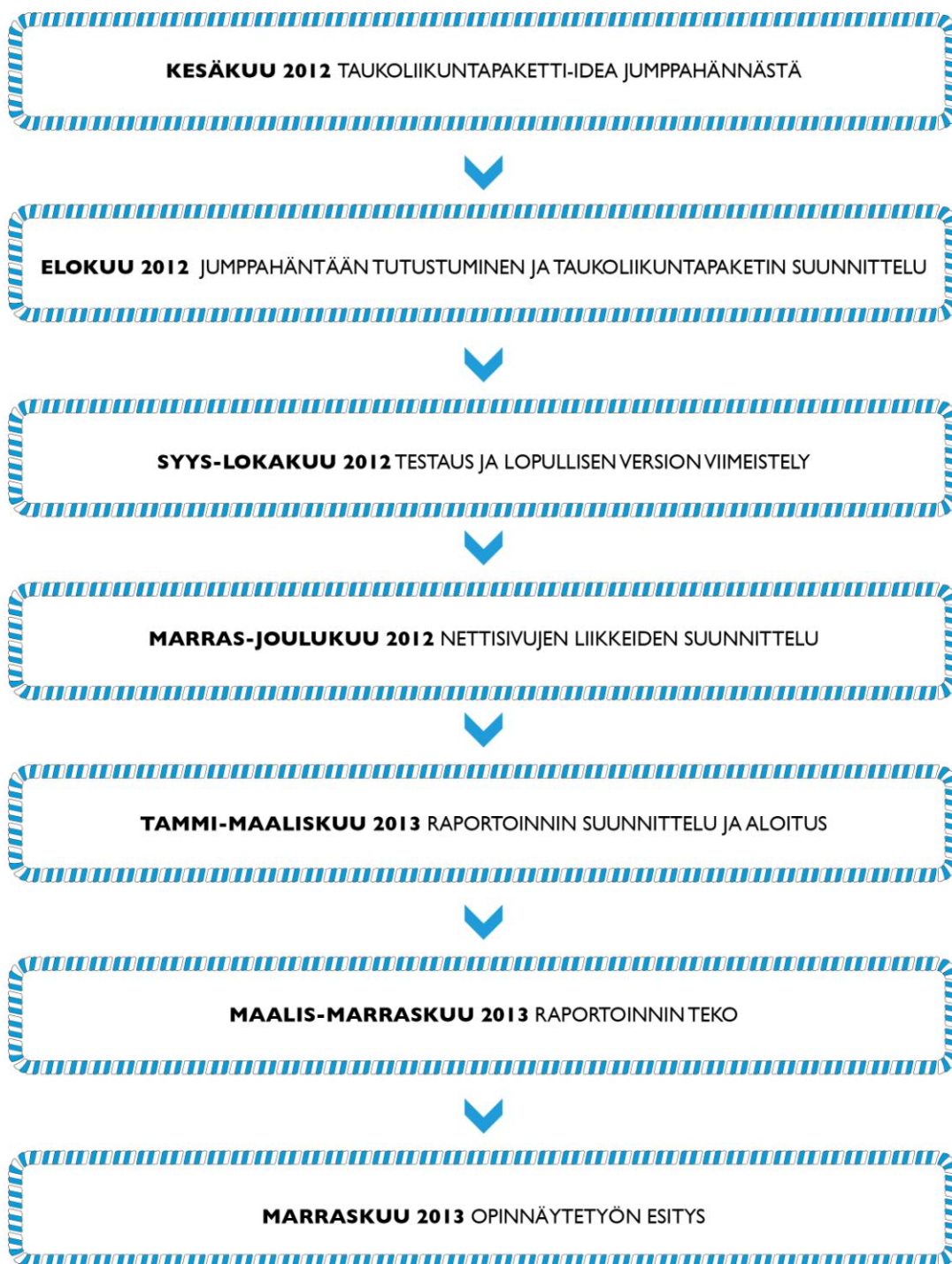
2.4 Opinnäytetyön menetelmät ja aikataulus

Toiminnallisessa tutkimusmenetelmässä luodaan aina jokin konkreettinen tuote, tapahtuma, opastus tai ohjeistus (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38). Tässä opinnäytetyössä tehtiin taukoliikuntaohjeet Jumppahännästä kohderyhmälle eli näyttöpäätetyöntekijöille. Taukoliikuntaohjeet on suunniteltu fysioterapeuttisella otteella teoriatietoon perustuen. Opinnäytetyöprosessin ensimmäinen vaihe oli näyttöpäätetyöntekijöiden tuki- ja liikuntaelimestön ongelmiin ja hyvinvointiin perehtyminen ja teoriatiedon kartoittaminen. Samaan aikaan aloitettiin tarkempi tutustuminen uudenaikaiseen tuotteeseen, Jumppahäntään. Teoriatietoa ja luovuutta käyttäen suunniteltiin kuusi erilaista kohderyhmälle sopivaa taukoliikuntaliikettä, joihin tehtiin teksti- ja kuvaohjeistukset. Lisäksi taukoliikuntaohjeeseen kirjoitettiin esittely Jumppahännästä ja taukoliikunnasta.

Ohjeiden ymmärrettävyyden ja selkeyden takaamiseksi, ohjeiden tekstit ja kuvat testattiin. Tutkimusmenetelmänä testaus antaa tulokset, jotka tuovat esille tuotteen heikkoudet ja virheet. Testauksen tulosten perusteella tuotosta voidaan kehittää edelleen ja muuttaa siinä huonoksi havaitut asiat. Testauksen aikana koehenkilöiltä saa välittömän palautteen sanallisesti sekä visuaalisesti, joten tuloksia tuotteen toimivuudesta ei tarvitse odotella. Tässä opinnäytetyössä testaus tehtiin ennen Jumppahännän käyttöohjeiden painoon laittamista ja niiden julkaisemista. Testaus toteutettiin kymmenelle toimisto- ja näyttöpäätetyöntekijöille. Toteutuksesta saa lukea lisää luvussa 7. Testauksesta saadun palautteen perusteella viimeisteltiin ja muutettiin taukoliikuntaliikkeiden ohjeistuksia. Tämän jälkeen kuvien graafinen suunnittelu toteutettiin Samkin viestinnän avulla toiveiden mukaan, jotka pohjautuivat testauksen tuloksiin. Tekstien ja kuvien viimeistelyn jälkeen taukoliikuntaohjeet olivat valmiita painoon, jossa ne painettiin vihkomaiseen muotoon. Taukoliikuntaohjeiden valmistumisen jälkeen aloitettiin Jumppahännän nettisivujen sisällön kehittäminen. Jumppahännän nettisivuille oli tarkoitus saada kaikille sopivia liikkeitä jumppahännän kanssa.

Opinnäytetyö prosessi alkoi parityönä. Opinnäytetyöparini kanssa tehtiin opinnäytetyön käytännön osuus eli taukoliikuntaohjeiden suunnittelu, niiden testaus ja nettisivujen liikkeiden suunnittelu. Raportoinnin alussa todettiin, että opinnäytetyö oli parempi jakaa kahteen eri työhön sen laajuuden vuoksi. Noora Tommilan työstä,

”Jumppahäntä – narusta liikuntavälineeksi”, voi lukea Jumppahännän monipuolisuudesta ja enemmän nettisivujen sisällöstä. (Tommila 2013.) Tämä työ käsittelee Jumppahännän taukoliikuntapakettia. Vuoden 2013 aikana työstettiin opinnäytetyön raportointia. Marraskuussa 2013 esitettiin opinnäytetyö, jonka jälkeen opinnäytetyö viimeisteltiin lopulliseen versioon. Tarkempi aikataulus on kuvassa 3.



Kuva 3. Opinnäytetyön aikataulus.

3 NÄYTTÖPÄÄTETYÖ

Nykyään yhä useampi ammatti vaatii työskentelyä istuen (Aura & Sahi 2006, 5). Näyttöpäätetyöllä tarkoitetaan työtä, joka tapahtuu usein istuen tietokoneen ääressä. Tietokoneen ääressä työskentelevät useat ammattiryhmät, esimerkiksi toimistotyöntekijät, sihteerit, toimittajat ja jopa opiskelijat. Istumatyön haasteita ovat pitkäaikainen paikallaan olo, huonot istuma-asennot ja ergonomia. Istumiseen liittyvää rasitusta voidaan lieventää, kun vältetään pitkään istumista. (Cedercreutz & Hanhinen 2005, 25.)

3.1 Istumatyön haasteet terveydelle

Vuori ja Laukkanen (2009, 5) korostavat istumisen tutkimisen tarpeellisuutta. Heidän mukaan istumisen ja terveyden yhteyksiä on syytä tutkia enemmän. Haastattelututkimuksen perusteella Suomessa 46 prosenttia naisista ja 51 prosenttia miehistä istuu päivittäin vähintään kuusi tuntia. (Vuori & Laukkanen 2009, 5.) Istuminen on haitallista tuki- ja liikuntaelimestölle, mutta se myös vaikuttaa haitallisesti rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihduntaan, verenpaineeseen ja lisää metabolisen oireyhtymän vaaraa lapsilla ja aikuisilla. Istuminen on todennäköisemmin yksi lihavuuden riskitekijä. (Laukkanen 2011, 30; Vuori & Laukkanen 2009, 6.)

Lapsilla ja nuorilla on todettu yhteys istumisen keston ja alaselkävaivoihin. On tutkittu, että töissä pitkään istuminen kyfoottisessa eli kumaraselkäisessä asennossa saattaa rappeuttaa selän rakenteita. (Vuori & Laukkanen 2009, 5.) Päätetyöhön liittyvä niska- ja hartiasseudun vaivojen yksi vaikuttava tekijä on pitkään istuminen. (Coté ym. 2008, 60; Vuori & Laukkanen 2009, 5). Yhdysvalloissa istumista on tutkittu enemmän. Yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa ilmenee, että istumisen määrä on yhteyksissä kohonneeseen kuoleman riskiin. Tutkimuksien mukaan suositusten mukainen liikunta ei vaikuta riskiin, jos viettää lopun päivästä istuen. (Katzmarzyk, Church, Craig & Bouchard 2009, 1002.) Laukkanen (2011, 30) kertoo, että hyötyliikuntaa arjessa harrastavat henkilöt ovat terveempiä kuin henkilöt, jotka harrastavat muutaman kerran viikossa kuntoliikuntaa. Runsaan istumisen haittoja ehkäistään istumista tauottamalla sekä hyötyliikuntaa harrastamalla. (Laukkanen 2011, 30.)

Laukkasen (2011, 30) mukaan liikkumattomuuden haitat tuskin vähenevät, sillä 15–16-vuotiaista suomalaisista neljäsosa istuu pelkästään television ääressä neljä tuntia päivässä. Istuminen alkaa jo seitsemänvuotiaana peruskoulusta. Siitä lähtien istutaan koulun penkillä vähintään kaksitoista vuotta, usein vielä kauemminkin. (Aalto 2006, 63.)

3.2 Työperäiset sairaudet näyttöpäätetyössä

Ihmisten terveyteen vaikuttavat monet tekijät, jotka liittyvät heidän perimäänsä, ympäristöönsä ja elintapoihinsa (Kasvio 2010, 29). Perimästä ja ympäristöstä riippuen yksilö pystyy omilla elintapavalinnoillaan vaikuttamaan terveyteensä. On lähes mahdotonta määrittää mitkä sairaudet ovat edes osittain työstä johtuvia, työperäisiä sairauksia ja mitkä eivät. Työ on ihmiselle kuitenkin keskeinen ja tärkeä osa elämää, että siihen liittyvillä käännteillä ja tapahtumilla on oltava suuri merkitys myös ihmisen terveyteen. (Martimo ym. 2010, 29.)

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat kansanterveysongelma. Tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsii joka viides suomalainen työikäinen ja ne ovat suomalaisten yleisin lääkäriissä käynnin syy. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttavat eniten töistä poissaoloja muihin sairausryhmiin verrattuna. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen Suomessa. (Bäckmand & Vuori, 2010, 8.) Tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttavat työkyvyttömyyden lisäksi myös muita haittoja. Pitkäaikaisesta tuki- ja liikuntaelinsairaudesta kärsivistä yli puolella on vaikeuksia selviytyä päivittäisistä toiminnoista. (Pohjolainen 2005, 14.) Työ ja terveys Suomessa 2012 haastattelututkimuksessa kaksi kolmasosaa työssä käyvistä vastasivat, että viimeisen kuukauden aikana on ollut pitkäaikaisesti tai toistuvasti tuki- ja liikuntaelinoireita. Niska-hartiavaivoja oli havaittu eniten (49 %), tämän jälkeen tulee lanne-ristiselkäkivut (33 %) ja olkapäiden tai käsivarsien särky (30 %). (Kauppinen ym. 2013, 100.)

Hyvä terveys on hyvän työkyvyn perusta (Aromaa & Koskinen 2010, 51). Suomalaisen työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa -hankkeen raportissa todettiin,

että työssäkäyvien ja työttömien sairauksilla oli vahva yhteys työkykyyn. Raportissa todettiin myös, että mitä ilmeisimmin melko kevyttä työtä tekevillä työkykyä eniten heikentävät selkäsairaudet. (Koskinen, Martelin, Sainio & Gould 2010, 57–58.) Pitkäaikainen istuminen, jossa kuormitus on vähäistä ja yksipuolista, on yksi selkäsairauksien riskitekijä. (Cedercreutz 2001, 132). Yleisesti pitkäkestoinen asennon ylläpitäminen eli staattinen työ kuormittaa yksipuolisesti selän lihaksia, nivelsiteitä, niveliä ja välilevyjä sekä heikentää aineenvaihduntaa ja aiheuttaa hapen puutetta (Cedercreutz 2001, 134).

Jos työ on pääosin istumista, niskakipujen riski on lisääntynyt. Hartiaseudun staattinen kuormitus saattaa olla syy riskiin. (Viikari-Juntura & Takala 2011, 331.) ”Niskan eteen tai taakse taipunut tai kiertynyt asento lisää niskan biomekaanista kuormitusta” (Viikari-Juntura & Takala 2011, 330). Biomekaaninen kuormitus tarkastelee ihmisen vartalon asentoja ja liikkeitä sekä painoja ja eri painopisteitä. Biomekaaninen staattinen kuormitus kuvaa asennon aiheuttamaa kuormitusta. (Cedercreutz 2001, 135.)

4 TYÖKYKY

Työkyvyn käsitteen määrittely on haastavaa ja sille ei ole yhtä yksiselitteistä määritelmää. Työkyky ei ole kuuluu millekään yksittäiselle tieteenalalle, joka voisi tarkentaa sille määritelmän (Ilmarinen, Gould, Järvikoski & Järvisalo 2006, 19). Jotkin organisaatiot ja yritykset käyttävät työkyvyn tilalle työhyvinvoinnin käsitettä. Työkyvyn ja työhyvinvoinnin käsitteillä on paljon yhtäläisyyksiä. Molemmat määritelmät ovat hyvin lähellä toisiaan ja käsittelevät yksilön ja koko organisaation yhteistä hyvinvointia. Työkyky ja työhyvinvointi voidaan käsittää samaa tarkoittavana asiana, mutta toisaalta taas voidaan ajatella, että työkyky sisältyy työhyvinvointiin tai päinvastoin. Työhyvinvointia käsitetään laaja-alaisemmin työn viihtymisen ja koko elämän laatuun vaikuttavana käsitteenä. Työkyvyllä on taas perinteisesti ollut yksilöön painottuva määritelmä. (Ilmarinen ym. 2006, 19–20.)

Tässä opinnäytetyössä päädyttiin käyttämään käsitettä työkyky, sen yksilöpainotteisemman määrittelyn vuoksi. Koska tämä opinnäytetyö käsittelee yksilön työssä jaksamista liikunnan keinoin, on luontevaa valita määritelmäksi työkyky. Yksilö voi vaikuttaa omaan fyysiseen jaksamiseen esimerkiksi taukoliikunnalla, joka edistää työkykyä.

4.1 Työkyvyn määrittely eri mallien pohjalta

”Työkyvyllä on runsaasti kytkentöjä lähes kaikkiin työelämään liittyviin tekijöihin, olivat ne sitten yksilön, työpaikan, sosiaalisen lähiympäristön tai yhteiskunnan tunnuspiirteitä” (Ilmarinen ym. 2006, 17). Työkyvyn määritelmä on ollut jatkuvassa muutoksessa. Kun yhteiskunta muuttuu, myös työkyvyn määritelmä muuttuu. Mitä enemmän työkykyä on tutkittu sitä moniulotteisempi ja moninaisempi kuva siitä on tullut. (Ilmarinen ym. 2006, 19.) Työkyvyn määritelmä pelkästään yksilön ominaisuudesta on muuttunut yksilön, työn sekä ympäristön yhteiseksi ominaisuudeksi. ”Se, miten työ ja siihen liittyvät erilaiset tekijät ja toimijat sekä näiden rooli määritellään, ratkaisee osaltaan työkykykäsitteen laajuuden” (Ilmarinen ym. 2006, 20). Käsitteen ympärille on kehitetty erilaisia työkyvyn ja työkyvyn edistämisen malleja.

4.1.1 Lääketieteellinen käsitysmalli

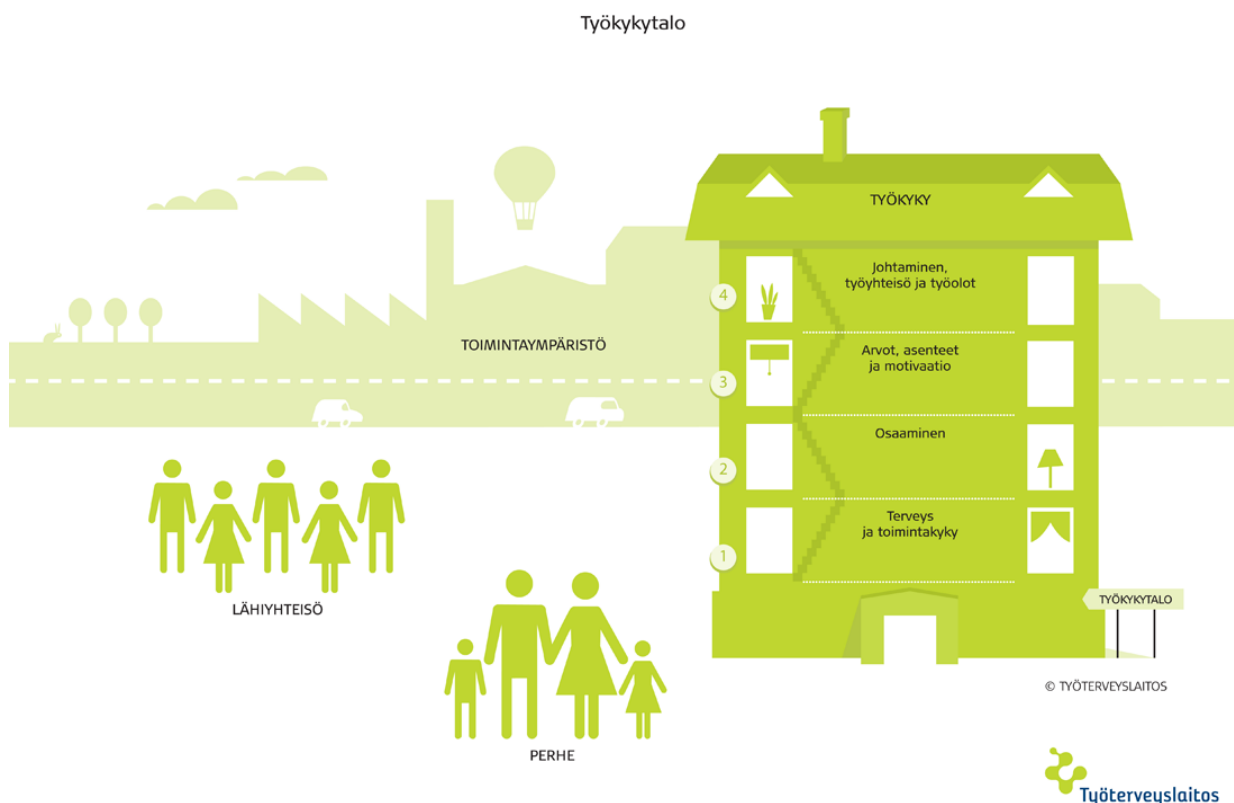
Käsitettä työkyky voidaan kuvata lääketieteellisen käsitystyyppin mukaan. Aikaisemmin tämä käsitystyyppi oli vallitseva työkyvyn määritelmä (Ilmarinen ym. 2006, 17). Lääketieteellisen käsitystyyppin mukaan työkyky on yksilöllinen terveydentilaan liittyvä ominaisuus, joka ei ole riippuvainen työnkuvasta. Tämän mukaan siis terve yksilö on täysin työkykyinen. Työkykyä heikentää aina jokin sairaus tai muu terveyttä alentava tila. (Mäkitalo 2010, 162.) Lääketieteellinen malli on sammumassa työkyvyn käsitteen muuttuessa ja on enemmän siirrytty työkyvyn määritelmään tasapainomallin mukaan.

4.1.2 Tasapainomalli

Työkyvyn tasapainomallin mukaan työkyky riippuu yksilön edellytysten riittävästä työn vaatimukseen (Mäkitalo 2010, 162). Jotta työkyky säilyy, ovat yksilön omat edellytykset jatkuvasti vastattava työnsä vaatimuksia. Esimerkiksi yksilön tiedot ja taidot sekä fyysinen toimintakyky on oltava työn ja työympäristön tietojen ja taitojen sekä fyysisten vaatimusten tasoista. (Vuori 2006, 55.) Tasapainomallin mukaan työkykyä voi tasapainottaa joko työntekijän voimavaroja tukemalla tai suunnittelemalla työ ja työolot työntekijän kuormitukseen sopivaksi (Vuori 2006, 22). ”Työkyvyn tasapainomalli merkitsee jatkuvaa tasapainon etsimistä ihmisen ja hänen työelämän välillä” (Ilmarinen ym. 2006, 22).

4.1.3 Työkykytalo-malli

Työkykyä voidaan tarkastella Juhani Ilmarisen (2013) kehittämän työkykytalo-mallin kautta. Työkyky-talo rakentuu neljästä tasosta, jonka kolme pohjimmaista tasoa ovat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja kuvaavia ja ylin eli neljäs kerros kuvastaa työ, työoloja ja johtamista. Talon perustan muodostaa terveys ja toimintakyky. Tässä tasossa tarkastellaan yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja terveyttä. Toisessa tasossa on osaaminen. Osaamisen alueen pohjana ovat ammatilliset tiedot ja taidot sekä tiedon jatkuva päivittäminen ja uuden oppiminen. Kolmannessa tasossa ovat arvot, asenteet ja motivaatio. Asenteet vaikuttavat työkykyyn merkittävästi. Jos työ on mielekästä ja sopivan haastavaa eikä koe sitä pakolliseksi puurtamiseksi, se vahvistaa työkykyä. Talon neljännessä tasossa on johtaminen, työyhteisö ja työolot. Tämä taso kuvaa itse työtä ja työpaikkaa, jolla on suuri rooli työkykyyn. Johtamisen ja työyhteisön toimivuus on oltava tasapainossa yksilön voimavarojen kanssa. (Ilmarinen ym. 2006, 23–24; Työterveyslaitoksen www-sivut 2013.)



Kuva 4. Työkyky-talomalli (Ilmarinen 2013).

Kaikkia näitä kerroksia tulisi kehittää työuran aikana. Yksilö on vastuussa omista voimavaroistaan. Esimiehet ja työnantajat ovat taas vastuussa talon neljännestä kerroksesta, työstä ja työoloista. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2013.) Yksilön työuran aikana tapahtuu työssä paljon muutoksia sekä yksilössä, että työpaikalla. Tärkeää on pitää tasapaino työn ja yksilön voimavarojen välillä myös muutoksissa. (Ilmarinen ym. 2006, 24.) Työkykytaloa ympäröivät sanat toimintaympäristö, lähiyhteisö ja perhe. Nämä ovat yksilöön vaikuttavia, jotka omalta osaltaan vaikuttaa myös yksilön työkykyyn. (Työterveyslaitoksen www-sivut, 2013.)

4.2 Työkykyä ja työhyvinvointia edistävä toiminta

Työkykyä ylläpitävä toiminta (tykytoiminta) ja työhyvinvointia edistävä toiminta (tyhytoiminta) kattavat sisälleen työpaikan henkilöstön ja esimiesten yhteistyönä työyhteisölle järjestämää toimintaa. Toimintojen keskeisiä tavoitteita on kehittää työympäristöä, käytännön työtä ja osaamista, työn laatua ja tuottavuutta, työyhteisön toimivuutta sekä yksilön terveyttä ja hyvinvointia. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2013.) Tyky- ja tyhytoiminta perustuu yhteistyöhön. Toiminnan järjestäminen kuu-

luu sekä esimiehelle että työntekijöille yhteistyönä. Tarkoituksena on, että jokainen halukas saa vaikuttaa tähän toimintaan (Rauramo 2013).

Tykytoiminnalla voidaan vaikuttaa työntekijään, työhön ja työoloihin, työyhteisöön sekä ammatilliseen osaamiseen. Työntekijän kohdistuva tykytoiminta voi liittyä muun muassa yksilön fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ja terveempien elämäntapojen edistämiseen sekä kuntoutuksellisiin toimenpiteisiin. Työhön ja työoloihin voidaan vaikuttaa muun muassa kehittämällä uudenlaisia, parempia työmenetelmiä, vaikuttamalla ergonomiaan ja turvallisuuteen. Työyhteisöön suuntautuvia tapoja voivat olla muun muassa vuorovaikutuksen, työntekijän roolin, johtamisen ja yhteistyön selkiyttäminen ja näiden kehittäminen. Ammatilliseen osaamiseen kuuluu sekä yksilölliset, työhön ja työyhteisöön liittyvät asiat. (Saarinen & Lusa 2003, 9-10.)

5 LIIKUNTA TYÖPAIKOILLA

Työpaikka tavoittaa lähes puolet väestöstämme (Bäckmand & Vuori 2010, 28). Töiden tekemiseen työpaikoilla aikaa käytetään keskimäärin 40 tuntia viikossa (Työsuojeluhallinnon www-sivut 2013). Työ on iso osa elämäämme. Jotta työ pysyy mielekkäänä ja työtä jaksaa tehdä viikosta toiseen, on siitä palautuminen liikunnan keinoin tärkeää. Palautumisen voi turvata sopivalla tauotuksella työpäivän aikana sekä myös liikunnalla työpäivän- ja viikon jälkeen. Hikoilua aiheuttava liikunta laukaisee paineita ja ylimääräisiä jännityksiä. (Fogelholm ym. 2007, 59.) ”Sekä tahdosta riippumaton hermoston että hormonijärjestelmien kyky sopeutua stressiin vahvistuu liikunnan avulla” (Fogelholm ym. 2007, 59). Työpaikan tarjoamat ja järjestämät liikuntamahdollisuudet antavat työntekijöille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa työpaikalla sekä vapaa-ajalla. Terveysliikunnan suositukset pätevät jokaisen työikäisen arkeen. Työpaikkaliikunnalla ja taukoliikunnalla voidaan lisätä työntekijän liikunnan harrastamista työpaikan tukemana.

5.1 Terveysliikunta

Liikunnalla on useita terveyteen vaikuttavia hyötyjä. Liikunnan hyödyt riippuvat harjoitustavasta, harjoittelun tehosta ja säännöllisyydestä. Tärkeänä hyötyjen määrittäjänä ovat myös yksilölliset tekijät, joista ison osan määrittää perimä. Yksilöllisiin tekijöihin luokitellaan myös yksilön elämäntavat, kuten ravinto, lepo ja lihahuolto. (Aalto 2006, 117.) Liikunta vaikuttaa elimistömme rakenteeseen ja toimintaan terveyttä edistävästi. Liikunta on yksi keskeisimmistä hoitomuodoista monien sairauksien ehkäisyssä. (Bäckmand, Suni & Vuori 2010, 65.)

Terveysliikunta on liikuntaa, joka edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä, mahdollisimman pienin riskein ja haitoin. Terveysliikunta on oltava usein toistuvaa, kohtalaista ja jatkuvaa. (Vuori 2006, 38.) Terveysliikunnan teho säädelään harjoittajansa omaan kuntoon ja terveyteen sopivaksi. Suosituksen mukainen terveysliikunta on kohtuukuormitteista ja lähes päivittäin toistuvaa liikuntaa. Terveysliikunnan ei välttämättä tarvitse kasvattaa harjoittajansa kuntoa, liikunnan tavoitteena on vain edistää tai ylläpitää terveyttä. (Vuori 2006, 38–39.)

Suomen terveysliikuntasuositukset perustuvat USA:n terveysministeriön suosituksiin. Suositukset ovat tarkoitettu 18–64-vuotiaille. Liikuntaa on harrastettava ainakin kolmena päivänä viikossa. Liikunnan harrastamisen voi jaksottaa vähintään kymmenen minuutin jaksoihin useana päivänä viikossa. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 35.) Kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa suositellaan aikuiselle liikkumalla reippaasti vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan muun muassa kävelyä, pyöräilyä ja sauvakävelyä. Tällaista liikuntaa voi tehdä kauppaan kävellessä tai muita asiointimatkoja tehdessä ja raskaammissa puutarha- ja pihatöissä. Suositukset antavat myös mahdollisuuden harjoittaa kestävyyskuntoa hie- man kovemmallalla teholla ja samalla vaatimalla vähemmän aikaa. Kestävyyskuntoa täytyy harjoittaa rasittavammalla teholla vähintään tunti ja 15 minuuttia viikossa. Tällaista liikuntaa voisi olla esimerkiksi aerobic, juoksu, uinti ja hiihto. Kuten edellä mainittiin, terveysliikuntaa harrastetaan oman kunnan mukaan. (UKK-instituutin www-sivut, 2013.) Ihminen, joka ei ole harrastanut liikuntaa kovin aktiivisesti voi suosituksen mukaan harrastaa terveysliikuntaa kevyemmin hyötyliikunnan periaatteella. Sellainen ihminen, joka harrastaa aktiivisesti liikuntaa valitsee itselleen ko-

vempitehoisen harjoituksen. Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan myös lihaskuntoa ja tasapainoa parantavaa ja ylläpitävää liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoharjoittelun tulisi sisältää 8–10 erilaista, eri lihasryhmiä kuormittavaa liikettä, joita tehdään ainakin 8–12 toistoa. (UKK-instituutin [www-sivut](#), 2013.) UKK-instituutti on tiivistänyt yleiset terveystieteiden suositukset liikuntapiirakkaan (Husu ym. 2011, 17).

5.2 Työpaikkaliikunta

Työpaikkaliikunnalla tarkoitetaan työnantajan järjestämiä tai tukemia liikuntamahdollisuuksia työntekijöilleen. Joissakin lähteissä työpaikkaliikuntaa kutsutaan myös henkilöstöliikunnaksi, mutta tarkoitus ja tavoite ovat molemmilla termeillä samat. (Aura & Sahi 2006, 5; Kuntoliikuntaliiton [www-sivut](#) 2013.) Työpaikkaliikunnan tavoitteina on tuoda liikunnan tuomat hyödyt työyhteisöön ja saada työpaikkaliikunnan mahdollisuuksien vuoksi ihmiset motivoitumaan liikkumaan. Työpaikkaliikuntaa voi harrastaa työpaikalla lounas- ja kahvitauolla tai työn ulkopuolella, vapaa-aikana. Työpaikkaliikunnan esimerkkejä ovat; työpaikan tarjoama, oma kuntoilutila, henkilöstön satunnaiset kuntotestit ja itse järjestettävät liikuntapäivät tai -kilpailut. Yksi suosituimmista tavoista tukea työpaikkaliikuntaa on liikuntasetelit. Liikuntasetelit ovat maksuvälineitä, joilla voi ostaa liikuntapalveluita. (Livson 2012, 7.)

Työpaikkaliikunta on työntekijän, työnantajan ja yhteiskunnan hyöty. Suurimman hyödyn siitä saa työntekijä, joka liikuntaa harrastamalla saa itselleen parempaa terveyttä sekä hyvää oloa ja jaksamista. Työnantaja ja yritys hyötyvät työpaikkaliikunnan järjestämisestä henkilökuntansa kautta. Fyysisesti ja henkisesti hyvinvoivan henkilökunnan työpanos on parempaa, kuin huonommin voivan henkilökunnan. Liikunnan hyödyt yksilössä näkyy myös yrityksessä. Usein työntekijä, joka voi hyvin, on innovatiivisempi ja innokkaampi oppimaan uutta ja toimimaan tehokkaasti. Myös yhteiskunta hyötyy työpaikkaliikunnan tuomista hyödyistä. Mitä enemmän ihmisiä kannustetaan myös työpaikoilla huolehtimaan liikunnan riittävästä harrastamisesta, sitä vähemmän kuormitetaan ja lisätään sosiaali- ja terveystalouden menoja. (Suominen 2006, 11–12.)

Suomen Kuntoliikuntaliitto on tehnyt vuodesta 2002 alkaen työpaikkaliikunnan barometrin, joka selvittää työnantajan ja henkilöstön näkökulmaa siitä missä määrin tuetaan henkilöstön työpaikkaliikuntaa. Viimeisin henkilöstöliikuntabarometri on tehty vuonna 2012. Suomen Kuntoliikuntaliiton toimesta TNS Gallup Oy on tehnyt 150 puhelinhaastattelua satunnaisesti valituista yrityksistä, joihin vastasi toimitusjohtajat, henkilöstöjohtajat tai päätoimiset liikuntavastaavat. Tutkimusta tehtiin myös henkilöstön näkökulmasta, jolloin haastateltiin 565 työntekijää. (Aura 2006, 29; Livson, Savola & Pehkonen 2012, 5, 42.)

Vuoden 2012 henkilöstöliikuntabarometrin mukaan valtaosa (83 %) kyselyyn osallistuneista toimipaikoista tukee henkilöstön liikuntaa. Henkilöstön näkökulmasta tehdystä tutkimuksesta oltiin samaa mieltä (71 %). Tutkimuksessa henkilöstöliikuntaa tukevien yritysten perusteista ensimmäiseksi nousi työkyvyn ylläpitäminen ja työhyvinvoinnin edistäminen. Henkilöstöliikuntaa tukemalla haetaan myös muita hyötyjä, kuten työpaikan ilmapiirin parantaminen, henkilöstön terveydentilan edistäminen sekä työpaikan tuottavuuden ja tehokkuuden lisääminen. Vuoden 2012 henkilöstöliikuntabarometrin tutkimuksessa selvitettiin minkälaisia tukimuotoja ja liikuntapalveluja yritykset tarjoavat henkilöstölleen. Yleisin (72 %) tukimuoto oli itse järjestettävät liikuntapalvelut, kuten liikuntapäivät. Toiseksi yleisin (67 %) tukimuoto oli henkilöstön käytössä olevat liikuntasetelit. (Livson ym. 5–9, 43.) Henkilöstön näkökulman tutkimuksessa liikuntasetelit olivat yleisin tukimuoto (59 %), toiseksi (36 %) yleisimmäksi ylsi omat liikuntatilat (Livson ym. 43–44).

Työpaikkaliikunta on tuloverolain (1535/1992) 69§:n mukaan verovapaa etu. Verovapaudella on neljä ehtoa. Työpaikkaliikunta on oltava työnantajan järjestämää sekä tarkoitettu koko henkilöstölle. Työpaikkaliikunnan on oltava tavanomaista eli työpaikka voi tukea vain tavanomaisia suomalaisia liikuntalajeja, kuten kuntosali tai uinti. Liikuntatuen on oltava taloudellisesti kohtuullinen, sen ei kuulu korvata verovapaasti kaikkea työntekijän harrastamaa liikuntaa. (Tuloverolaki 1535/1992, 69§; Pasanen 2006, 94–95.)

Lainsäädäntö velvoittaa työnantajaa huolehtimaan työntekijöidensä turvallisuudesta ja terveydestä. Työturvallisuuslain (738/2002) nojalla työnantajalla on huolehtimisvelvoite, joka velvoittaa huolehtimaan muun muassa työntekijöidensä terveydestä

työssä. (Työturvallisuuslaki 738/2002, 8§.) ”Työturvallisuuslain tavoitteena on suojella työntekijän turvallisuutta ja terveyttä sekä työkykyä ja ehkäistä terveyden haittojen syntymistä (esim. tapaturmat, ammattitaudit)” (Työsuojeluhallinnon www-sivut 2013). Työturvallisuuslain mukaan työnantajan on huomioitava työhön, työoloihin ja muuhun työympäristöön, samoin kuin työntekijän henkilökohtaisiin edellytyksiin liittyvät seikat (Työturvallisuuslaki 738/2002, 8§). Työterveyshuoltolaki (1383/2001) velvoittaa työnantajan järjestämään terveydenhuolto, jonka tarkoituksena on ehkäistä ja edistää työntekijöiden terveyttä. Työterveyslain tavoitteena on työnantajan, työntekijän ja työterveyshuollon yhteistoimin edistää työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisyä, työn ja työympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta, työntekijöiden terveyttä, työntekijöiden työ- ja toimintakykyä työuran eri vaiheissa sekä työyhteisön toimintaa. (Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 1§; Räsänen 2010, 50.)

5.3 Taukoliikunta

Ihminen tarvitsee elpymistä työpäivän aikana. Elpyminen alkaa, kun vaihdetaan tai hidastetaan työtapaa tai pidetään taukoja työn lomassa (Kukkonen & Könni 2003, 21). Erityisesti liikuntaelimiä yksipuolisesti kuormittavissa ja pitkään paikallaan oloa vaativissa töissä, kuten näyttöpäätetyössä on tärkeää pitää taukoja työpäivän aikana (Cedercreutz & Hanhinen 2005, 36). Taukoliikunnan tavoitteena on ehkäistä yksipuolisten ja staattisten työasentojen aiheuttamia lihasjännityksiä sekä lihasväsymystä. Taukoliikunta myös antaa mielelle tauon sekä auttaa työpäivän jaksamiseen. (Aalto 2006, 75.)

Myös venyttelyllä on positiivisia vaikutuksia kehomme hyvinvointiin. Hallittu venyttely parantaa ja ylläpitää notkeutta ja liikkuvuutta. Se korjaa huonoa ryhtiä, tasapainottamalla lihaspituuksia sekä lievittää kipuja. (Tanner & Niezgod-Hadjidemetri 2012, 118.) Palauttavaksi venyttelyksi katsotaan keskipitkä venyttely, jonka kesto on 20–30 sekuntia. Palauttavan venyttelyn tarkoituksena on lihasten palauttaminen lepopituuteensa harjoittelun tai työskentelyn jälkeen. (Aalto 2006, 125.)

5.3.1 Taukoliikunnan merkitys näyttöpäätetyössä

Koska näyttöpäätetyö on suurelta osin istumista, työ on rasittavaa staattisen työasennon vuoksi. Staattisella työasennolla tarkoitetaan paikallaan olevaa lihastyötä, jossa lihaksen lepovaihe puuttuu. Lihas supistuu, mutta ei pääse rentoutumaan. Liikkuvassa eli dynaamisessa lihastyössä lihas supistuu ja rentoutuu vuorotellen työtä tehdessä. Dynaamisessa lihastyössä verenkierto toimii hyvin ja tuo lihakseen happea, jotta lihas jaksaa tehdä työtä. Samalla verenkierto kuljettaa syntyneet kuona-aineet pois. Tämä puuttuu staattisessa lihastyössä, jossa lihastyöstä johtuvat kuona-aineet, kuten maitohapot, eivät poistukaan elimistöstä. Kuona-aineiden happamuuden vuoksi lihaksen suorituskyky heikkenee. Staattinen lihastyö eli erityisesti näyttöpäätetyö tarvitsee siis parikseen dynaamista lihastyötä, jotta kuona-aineet saadaan kuljetettua pois ja lihakset jaksavat tehdä työtä. (Aalto 2006, 53.) Taukoliikunta lisää myös näyttöpäätetyötä tekevien energiankulutusta, joka on normaalisti alhainen useita tunteja istuvalle (Aalto 2006, 75).

Fyysisesti kuormittavassa työssä ongelmana on usein liiallinen ja/tai vääränlainen kuormitus, toisin kuin näyttöpäätetyössä, jossa ongelmana on liian vähäinen ja yksitoikkoinen fyysinen kuormitus. Liikuntaelinvaivoja esiintyy sekä ylikuormittavissa töissä että alikuormittavissa töissä. (Cedercreutz & Hanhinen 2005, 9.) Näyttöpäätetyötä tehdessä ensisijaista on työn tauottaminen, mutta ergonomialla on myös tärkeä rooli. Ergonomia on yksi tärkeimmistä asioista, joita on otettava huomioon istumatyössä. Ergonomian huomioiminen työpisteen oikeilla asetteluilla ja välineillä sekä oman työasennon havainnoimisella saadaan paljon aikaa. (Aalto 2006, 51, 65.) Tässä opinnäytetyössä käsitellään näyttöpäätetyöntekijöiden tuki- ja liikuntaelinongelmien ehkäisyä liikunnan keinoin, ei ergonomian avulla.

Valtioneuvosto on tehnyt päätöksen näyttöpäätetyöstä (1405/1993). Sen pykälän mukaan näyttöpäätetyön aiheuttaman haitallisen fyysisen ja henkisen kuormituksen vähentämiseksi työnantajan on järjestettävä työnteko siten, että tauot tai toiminnan muutokset keskeyttävät säännöllisesti päivittäisen näyttöpäätetyön. (Valtioneuvoston päätös näyttöpäätetyöstä 1405/1993, 4 §.)

5.3.2 Taukoliikuntavälineet

Taukoliikunnan harrastaminen ei vaadi kuin omaa kehoa tai ympärillä löytyviä asioita, kuten työtuolia tai kirjaa. Taukoliikuntaa voi harrastaa jonkin liikuntavälineen avulla tai ilman erityisiä liikuntavälineitä. Taukoliikuntaväline ei ole välttämättömyys, mutta se voi motivoida ja innostaa käyttäjää liikkumaan.

Useat liikuntavälineet soveltuvat taukoliikuntavälineiksi, vaikka niitä ei olekaan alun perin suunniteltu taukoliikuntaan. Vaikka useat liikuntavälineet soveltuvat taukoliikunnan harrastamiseen, on taukoliikunnan erityispiirteitä huomioon ottavia välineitä vaikea löytää. Onko olemassa hyvän taukoliikuntavälineen kriteerejä? Taukoliikuntaa voi ja on suositeltavaa harrastaa missä vain työpaikalla, kaikkien ammattiryhmien keskuudessa. Tämän vuoksi taukoliikuntavälineeltä vaaditaan paljon, jotta se soveltuu sekä rakennusmiesten työmaalle että näyttöpäätetyöntekijän toimistotilaan. Hyvän taukoliikuntavälineen yksi erityispiirre on helppokäyttöisyys, välineellä ei ole olemassa mitään monimutkaisia säätöjä tai ohjeita. Se ajatus, että välineen voi vain ottaa käsiinsä ja liikkua, on tärkeää. Taukoliikuntavälineen on oltava helposti saatavilla, työpisteen läheisyydessä. Se ei olisi kuitenkaan työskentelyn tiellä ja sille löytyisi huomaamaton paikka missä vain työtilassa. Tärkein taukoliikuntavälineen ominaisuus on sen kanssa liikkumisen miellyttävyys. Välineen kanssa liikkuminen tulisi olla virkistävää, ei missään tapauksessa epämiellyttävää. Väline antaa motivaatiota liikkua tauon aikana ja innostaa liikkumaan uudelleen.

Jumppahäntä on yksinkertainen ja helposti lähestyttävä liikuntaväline, joka täyttää ihanteellisen taukoliikuntavälineen kriteerejä. Jumppahännän kanssa liikkumiseen tarvitsee vain kekseliäisyyttä ja luovuutta, joiden avulla liikkuminen onnistuu. Jumppahäntä mahtuu pieneen tilaan, kuten työpöydän laatikkoon ja sen kanssa liikkumiseen ei tarvita erityistä tilaa vaan taukoliikuntaa voi harrastaa työhuoneessaan. Jumppahäntä on valmistettu matonkuteista, joka saa välineen tuntumaan miellyttävältä.

Taukoliikunnassa käytettävistä välineistä voidaan mainita vastusnauhan ja jumppakepin. Nämä välineet soveltuvat hyvin taukoliikunnan harrastamiseen. Vastuskuminauha saa mahtumaan käsilaukkuun tai lipaston laatikkoon. Vastuskuminauhan vastusta pystyy itse säätämään. Se on tehokas taukoliikuntaväline, joka pakottaa kont-

rolloimaan liikkeen tekemistä alusta loppuun. (Aalto 2006, 76–77.) Jumppakeppi aktivoi tehokkaasti keskivartalon lihaksistoa. Jumppakepin avulla voidaan harjoittaa lihaskuntoa ja nivelten liikkuvuutta. Sen avulla voidaan harjoittaa koordinaatiokykyä, tasapainoa ja kestävyyskuntoa. Jumppakeppi auttaa tekemään liikkeit turvallisesti. (Aalto 2006, 77.) Jumppahännässä on sekä vastusnauhan, että jumppakepin ominaisuuksia. Vastusnauhan tavoin Jumppahännän vastusta pystyy itse säätämään sen joustavuuden vuoksi. Jumppahäntä auttaa kontrolloimaan liikkeen tekemistä ja sen tasainen ja pehmeä vastus on miellyttävän tuntuinen. Jumppahäntä taipuu myös jumppakepillä tehtäviin liikkeisiin. Se ohjaa liikkeen tekemistä jumppakepin tavoin.

6 JUMPPAHÄNNÄN TAUKOLIIKUNTAOHJEIDEN SUUNNITTELU JA TESTAUS

Taukoliikuntaohjeiden suunnittelussa huomioitiin näyttöpäätetyöntekijöiden fyysiset haasteet. Taukoliikuntaliikkeiden ohjeistukset testattiin, jotta ohjeet saataisiin ymmärrettäviksi ja selkeiksi. Testauksen jälkeen taukoliikuntaohjeet viimeisteltiin ja sen tuloksena valmistui työkykyä edistävä taukoliikuntapaketti.

6.1 Näyttöpäätetyön fyysiset haasteet taukoliikuntaohjeiden taustalla

Taukoliikuntaohjeiden kohderyhmä on näyttöpäätetyöntekijät. Jotta taukoliikuntaohjeet vaikuttavat myönteisesti näyttöpäätetyöntekijöiden tuki- ja liikuntaelimistöön, on otettava huomioon työhön liittyvät fyysiset haasteet. Seuraavaksi käsitellään tyypillisempiä näyttöpäätetyön ja istumisen aiheuttamia haittoja ja niiden ehkäisyä osa-alueittain. Jokaisen osa-alueen lopuksi kerrotaan mikä taukoliikuntaohjeiden liike huomio osa-alueen ongelmat.

6.1.1 Kyynärvarsi, ranne ja käsi

Kyynärvarsi koostuu kahdesta luusta, kyynärluusta (ulna) sekä värttinäluusta (radius). Olkaluun (humerus) kahteen eri nivelpintaan, olkaluun telaan (trochlea humeri)

ja varttinänastaan (capitulum humeri) kiinnittyvät molemmat kyynärvarrenluista. Ulnan yläpuolella sijaitseva kyynärluun kyynärlisäke, ns. kyynärpää (olecranon), menee kyynärvartta ojennettaessa kyynärlisäkekuoppaan (fossa olecrani), joka sijaitsee trochlea humerin yläpuolella, takasivulla. Olkaluun kahden nivelpinnan molemmin puolin sijaitsee mediaalisesti koukistajalisäke (epicondylus medialis) ja lateraalises-ti ojentajalisäke (epicondylus lateralis). (Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa, Lätti 2008, 85-87 & Johansson 2010, 86.)

Ranneluita (ossa carpi) on kahdeksan, jotka muodostavat kaksi ranneniveltä, ylempään rannenivelen (articulatio radiocarpea) sekä alemman rannenivelen (articulatio mediocarpea). Nämä toimivat yhdessä mahdollistaen ranteen koukistus- ja ojennusliikkeen sekä lähennys- ja loitonnuksliikkeen. Ranneluut muodostavat käden kämmenpuolelle uoman eli rannekanavan (canalis carpi), jonka kautta kulkee kämmenen alueelle verisuonia, keskihermo sekä koukistajalihasten jänteitä. Ranneluiden jatkeena ovat viisi kämmenluuta (ossa metacarpi), joiden jälkeen ovat sormiluut (phalanges ossa digitorum manus), joita on jokaiselle sormelle kolme, paitsi peukalolle vain kaksi. (Leppäluoto ym. 2008, 87.) Kyynärvarressa on useita lihaksia, jotka osallistuvat ranteen ja sormien liikuttamiseen ja osittain myös kyynärnivelen liikkeisiin. Kämmenen puolella sijaitsee yleisesti ranteen ja sormien koukistajalihakset, kun taas kämmenselän puolella sijaitsevat ojentajalihakset. (Leppäluoto ym. 2008, 122.)

Näyttöpäätetyöskentelyssä rasitukselle joutuvat kädet ja sormet. Näppäimistön ja hiiren kanssa työskentely voi aiheuttaa käyttäjälleen vakaviakin vaivoja. Koska hiiren käyttö vaatii tarkkuutta, se pakottaa käden jännittämään lihaksia. Tällöin käden lihakset pysyvät jatkuvassa staattisessa jännityksessä. (Launis 2011, 203.) Launin (2011) mukaan jotkin hiirenkäyttöön vaadittavat liikkeet eivät ole luonnollisia käden liikkeitä.

Käden ja kyynärvarren rasiutilaa voidaan kutsua hiirikädeksi. Hiirikädellä tarkoitetaan staattisesta rasituksesta johtuvaa käden rasiutilaa. Hiirikäsi ei ole lääketieteellinen termi vaan se pitää sisällään käden ja kyynärvarren eri rasiutiloja. (Viinikainen 2013.) Hiirikäden oireina on sietämätön kipu kädessä, ranteessa ja/tai kyynärvarressa. Kireys, huono ergonomia ja riittämättömät tauot ovat yleisiä syitä hiirikäden syntyyn. Ennaltaehkäisy ja varhainen hoito on paras tapa hoitaa hiirikäden oireita.

(Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön www-sivut 2013.) Lateraalinen epikondyliitti (epicondylitis lateralis), niin sanottu ”tenniskyynärpää” tai ”hiirikyynärpää” on kiputila ranteen ja sormien ojentajajänteiden kiinnittymiskohdassa epicondylus lateralisessa, jonka oireet ovat samankaltaiset, kuin hiirikädessä. Kipu tuntuu erityisesti kyynärpäähän ulkoreunalla, sormia puristaessa nyrkkiin kyynärpää ojennettuna. Lateraalinen epikondyliitti voi aiheutua jopa kevyestä näyttöpäätetyöstä, vaikkakin yleisin syy on toistuva yllirasitus tai puristusvoiman jatkuva käyttö. (Saarelma 2013.) Mediaalisessa epikondyliitissä, niin sanotussa ”golfkyynärpäässä” kipu tuntuu erityisesti kyynärpäähän sisäreunalla (Johansson 2010, 87).

Ergonomialla ja hyvällä työasennolla voidaan ehkäistä käden rasitustilojen syntyä. Erityisen tärkeää on myös tauottaa työtään ja välttää pitkiä staattisia työvaiheita. Kyynärvarren, ranteen ja käden lihasten venyttely ja rentouttaminen työpäivän aikana useita kertoja on tärkeää rasitustilojen ehkäisemiseksi. (Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön www-sivut 2013.) Jumppahännän taukoliikuntaohjeessa ensimmäinen liike, ”Jumppahännän rullaus”, on erinomainen käden ja sormien lihasten rentouttamiseen. Liike hieroo samanaikaisesti kämmentä ja sormia sekä reisien lihaksia, joka rentouttaa ja avaa käden jännitystiloja. Liike antaa myös lepo hetken staattisesta käden rasituksesta.

6.1.2 Niska- ja hartiasoutu

Hartian luita ovat lapaluu (scapula) ja solisluu (clavicula). Lapaluussa sijaitsee nivelkuoppa, johon olkavarsi niveltyy. (Leppäluoto 2008, 85.) Hartiasoutu käsittää yhdessä olkanivelen kanssa toiminnallisen yksikön, johon kuuluu neljä niveltä; glenohumeraalinivel, acromioclavulaarinivel, sternoclavulaarinivel sekä scapulothoracaalinivel (Virtapohja 2001, 58). Glenohumeraalinivel eli olkanivel (articulatio humeri) on olkaluun pään ja lapaluun nivelkuopan välinen pallonivel, joka on kehomme liikkuvin nivel. Yhdessä kiertäjäkalvosimen (rotator cuff) sekä muiden lihasten ja nivelsiteiden kanssa ne pitävät olkavarren kuopassaan kättä liikuttaessa. (Cedercreutz & Hanhinen 2005, 18.) Acromioclavulaarinivel on lapaluussa sijaitsevan olkalisäkkeen (acromion) ja solisluun välinen nivel, sternoclavulaarinivel on rintalastan (sternum) ja solisluun välinen nivel ja scapulothoracaalinivel on lapaluun ja rintake-

hän välinen nivel. (Virtapohja 2001, 58.) Hartiaseudun pääasialliset lihakset ovat; m. trapezius, m. serratus anterior, m. rhomboideus minor, m. rhomboideus major, m. pectoralis minor ja m. levator scapulae. M. trapezius, m. rhomboideus minor ja major, m. levator scapulae sekä m. serratus anterior ovat tärkeitä lapaluiden asentoa stabiloivia sekä liikuttavia lihaksia. (Hakomäki & Pentinlehto 2010.) Hartiaseudun tärkein toiminnallinen tehtävä on sallia yläraajojen liikkeet sekä antaa mahdollisimman stabiilin, mutta liikkuvan alustan yläraajoille (Reichert 2008, 16).

Seitsemän ylintä selkärangan nikamaa muodostavat kaularangan, selkärangan liikkuvimman osan (Cedercreutz & Hanhinen 2005, 17). Kaularangan rakenteen vuoksi se voidaan jakaa yläniskaan ja alaniskaan. Niskan normaalit liikkeet ovat eteen- ja taaksetaivutus, sivutaivutus ja kiertoliikkeet eli rotaatiot. Kaularanka tukee aistielimien, kuten silmien, korvien, nenän ja tasapainoelimen toimintaa asettamalla pää optimaaliseen asentoon. Tämän vuoksi niskan liikkuvuus on tärkeää. (Reichert 2008, 169; Virtapohja 2001, 49.) Niskan kolme päätehtävää ovat; tukea ja pitää paikallaan päätä, sallia pään liikkeet sekä suojata selkäydintä ja nikamavaltimoa (Virtapohja 2011, 49).

Näyttöpäätetyössä niska- ja hartiaseutu on erityisen kovilla. Työ istuen tietokoneen ääressä ja hiiren käyttö vaikuttavat niska- ja hartiaseudun kuntoon. Työ on pääosin staattista työskentelyä, joka johtaa verenkierron pysähtymiseen hartioissa. Oireina voivat olla jäykkyys, jomotus ja särky, helpompi väsyminen sekä päänsärky. Staattisen työn aiheuttama pitkäaikainen niska-hartiaseudun jännitys johtaa lihasten kipeytymiseen ja näin lihasten nopeampaan väsymiseen. (Aalto 2006, 61.)

Istumatyötä tehdessä ryhti tyypillisesti lysähtää kasaan. Rintaranka pyrkii painumaan kumaraan, olkapäät kiertymään eteenpäin, joka johtaa lapaluiden erkanemiseen pois päin selkärangasta. (Aalto 2006, 58.) Kun rintaranka painuu eteen, se ohjaa myös kaularangan eteenpäin työntymistä. Kaularanka eteenpäin työntyneenä päätä on taivutettava ylös niin, että yläniska taipuu korostuneeseen taakse taivutukseen. Pitkään jatkuneena tämä niskan asento johtaa yläniskan kiristymiseen. Tämä voi aiheuttaa päänsärkyä ja/tai huimausta. (Aalto 2006, 61.)

Ergonomialla voidaan vaikuttaa parempaan istumaryhtiin ja jännittyneiden hartioiden syntyä. Ergonomian lisäksi tärkeää on työn tauotus ja niska- ja hartiaseudun liike työpäivän aikana. Jumppahännän taukoliikuntaohjeen liikkeet ”Jumppahännän veto” ja ”niska- ja hartiavenytys Jumppahännällä” on tarkoitettu juuri niska- ja hartialihasten toimintaan vahvistaen olkapäiden lihaksia, antamalla liikettä hartioihin sekä venyttämällä niska- ja hartiaseutua.

6.1.3 Selkä

Selkäranka (columna vertebralis) on liikkuva ja vahva tukirakenne, joka suojaaa selkäydintä ja hermojuuria. Selkäranka koostuu 24 liikuteltavasta nikamasta (vertebra), niiden välissä olevista välilevyistä (discus intervertebralis) sekä ristiluusta (os sacrum) ja häntäluusta (os coccygis). Kimmoiset ja pehmeät välilevyt nikamien välissä toimivat kuin iskunvaimentajat sekä ne pitävät selkärangan nikamat erillään ja helpottavat sen liikkeitä. Yhdessä ylemmän ja alemman nikaman kanssa välilevy muodostaa liikesegmentin, kuin nivelen, joka mahdollistaa selkärangan kierto- ja taivutusliikkeet. Selkärangan nikamat voidaan jakaa seitsemään kaularangan nikamaan (vertebrae cervicales), kahteentoista rintarangan nikamaan (vertebrae thoracicae) sekä viiteen lannerangan nikamaan (vertebrae lumbales). (Cedercreutz & Hanhinen 2005, 10–11; Aalto 2006, 55; Leppäluoto ym. 2008 81–83; Tanner & Niezgodahadjidemetri 2012, 10–12.)

Nivelsiteet yhdessä lihasten kanssa tukevat selkärankaa ja sen nikamia. Selkärangan etummainen pitkittäisside (ligamentum longitudinalis anterior) ja takimmainen pitkittäisside (ligamentum longitudinalis posterior) kulkee kallosta ristiluuhun saakka. Ne suojaavat välilevyjä sekä estävät liiallisen liikkeen selkärangan koukistuksessa ja ojennuksessa. Selässä on useita pinnallisia lihaksia sekä monia syviä lihaksia. Selässä olevat suuret pinnalliset lihakset kiinnittyvät yläraajoihin ja liikuttavat niitä. Syvistä lihaksista suurin on selän ojentajalihas (m. erector spinae). M. erector spinae osallistuu selän kiertoliikkeisiin sekä on pystyasentoa ylläpitävä lihas. (Aalto 2006, 55; Leppänen ym. 2008, 83, 118–119.) ”Selkäsäryn syynä on usein tämän lihaksen heikkous tai vääränlainen kuormitus” (Leppänen ym. 2008, 119).

Selkärangan luonnollinen asento on mutkikas. Selkäranka on sivulta katsottuna loivan s-kirjaimen muotoinen, jossa vuoroittain muodostuu kyfoosi ja lordoosi. Kyfoosi on taaksepäin suuntautuva kaari, kupera mutka, joka sijaitsee rintarangassa. Lordoosilla tarkoitetaan eteenpäin suuntautuvaa kaarta, notkoa, joka sijaitsee kaularangassa sekä lannerangassa. Selkärangan mutkat ovat välttämättömiä ja mahdollistavat selkärangan joustavuuden ja oikeanlaisen kuormituksen. (Cedercreutz & Hanhinen 2005, 10–11; Aalto 2006, 55.)

Selkäongelmien riski on yhtä suuri näyttöpäätetyöntekijälle kuin fyysisesti raskasta työtä tekevälle. Istuminen rasittaa selkärankaa enemmän kuin seisominen tai kävelminen. Huono ryhti on yksi suurin syy selkä- ja niskakivuille. (Tanner & Niezgoda-Hadjidemetri 2012, 110–111, 124.) Työ, jossa vaaditaan pitkään istumista, aiheuttaa lisääntyntä selän kuormitusta (Käypä hoito 2008).

Niin kuin edellä mainittiin, usein istumatyötä tehdessä ryhti ei säily toivotunlaisena, vaan lysähtää kasaan. Tuolloin rintaranka pyrkii painumaan kumaraan, lapaluut erkanemaan selkärangasta sekä olkapäät kiertymään eteenpäin. Asento voi aiheuttaa monenlaisia ongelmia. Kun ryhti on kasassa, selkärangan välilevyille kohdistuu suurempi paine. Kuormitus välilevyille ei ole tasaista, vaan se kohdistuu tiettyihin osiin suurempana. Tämä altistaa välilevyjen kuivumiselle ja kulumiselle, joka altistaa taas nikamien kulumamuutoksille. Kuluneen selkärangan kuormituskestävyys heikkenee ja selkäranka muuttuu yliliikkuvaksi. (Aalto 2006, 57–59.) Huonon ryhdin vuoksi myös selän nivelsiderakenteet venyvät aiheuttaen selkärangan yliliikkuvuutta. Yliliikkuvuus aiheuttaa selkärankaan instabiliteettia eli kyvyttömyyttä ylläpitää normaalia ryhtiä. Yliliikkuvuus on yleinen selkäongelmien aiheuttaja, jonka oireina ovat usein jäykkyys, vihlova kipu tai jomotus. (Tanner & Niezgoda-Hadjidemetri 2012, 66.)

Huonon ryhdin aiheuttama lapaluiden vetäytyminen selkärangasta aiheuttaa lapojen välisiin lihaksiin venytystä. Myös olkapäihin kiinnittyvien lihasten, rotator cuffin, staattinen kuormitus suurenee. Lihasten venymisestä johtuen syntyy lihasheikkoutta. Koska yläraajat loittonevat pois selkärangasta, ylikuormitus on mahdollista. Ylikuormitus mahdollistaa rasisvammojen synnyn, jotka voivat taas johtaa tulehdukseen. (Aalto 2006, 60.) Huonon ryhdin vuoksi myös rintalihakset ja vatsalihakset ovat

jatkuvasti lyhentyneinä. Vatsalihaksilla on ryhdin ylläpitämisessä tärkeä tehtävä, ne tukevat selkärankaa edestä. (Aalto 2006, 60.) Erityisesti olkapäiden eteenpäin työntyminen pakottaa rintalihakset lyhentymään ja näin myös kiristymään. Kireät rintalihakset sekä heikot vatsalihakset vaikuttavat myös huonon ryhdin syntyyn. (Aalto 2006, 60.)

Jotta huonoryhtisyyden aiheuttamat rangan muutokset sekä lihasheikkoudet ja -kireydet saataisiin estettyä, on ryhti korjattava. Huono ryhti johtaa lihasepätasapainoon, jossa toiset lihakset ovat venytyneinä ja toiset kireinä. Lapaluiden välisten lihasten vahvistaminen on ensisijaista, jotta lihaksilla on voimaa pitää lapaluut lähellä selkärankaa ja saada selkä ojentumaan. (Aalto 2006, 60, 112; Vatsamäki 2009, 3.) Rintalihasten venyttäminen ehkäisee kireyksiä. Kun rintalihakset kiristävät, ne edesauttavat ryhdin kasaan painumista viemällä rintarankaa eteenpäin. Selän vahvistamisen lisäksi myös selkärangan liikkuvuuden parantaminen on keino saada ryhti paranemaan sekä lihaskireydet katoamaan. (Tanner & Niezgoda-Hadjidemetri 2012, 160.) Jumppahännän taukoliikuntaohjeissa erityisesti liikkeet ”kierto Jumppahännällä” ja ”jousiammunta Jumppahännällä” parantaa selän ja rintakehän liikkuvuutta, vahvistaa yläselkää ja venyttää rintalihaksia.

6.1.4 Lantio

Lantio (pelvis) koostuu kahdesta lonkkaluusta (coxae) sekä niiden välisestä ristiluusta. Kumpikin lonkka luu koostuu suoliluusta (ilium), häpyluusta (pubis) ja istuinluusta (ischii). Lonkkaluut muodostavat yhdessä ristiluun kanssa maljamaisen luukehän. Lonkkaluut liittyvät ristiluuhun ristiluu-suoliluunivelellä, josta käytetään nimitystä SI-nivel (articulatio sacroiliaca). Häpyluiden välillä sijaitsee häpyliitos (symphysis pubica) lantion etuosassa. (Aalto 2006, 56; Leppäluoto 2008, 88–89.) Reisiluun pää niveltyy suoliluussa sijaitsevaan lonkkamaljaan (acetabulum) muodostaen lonkkanivelen (articulatio coxae). Lonkkanivel on olkanivelen tavoin pallonivel, joka mahdollistaa liikkeen kaikkiin suuntiin. Lantion luiden sekä reisiluun välillä on useita vahvoja siteitä pitämässä lantion rakennetta kasassa. (Leppäluoto 2008, 89.)

Lonkkaniveleen vaikuttavat lihakset voidaan jakaa lonkanojentajiin ja lonkankoukistajiin. Lonkanojennus tapahtuu ison pakaralihaksen (m. gluteus maximus) ja reiden takaosan lihaksien (hamstringlihasten) supistuessa. Hamstringlihaksia ovat m. semitendinosus, m. semimembranosus ja m. biceps femoris. Lonkankoukistaja on lannesuoliluulihak (m. iliopsoas), joka sijaitsee syvällä lantion etupuolella. M. iliopsoas koostuu kahdesta lihaksesta; m. psoas major sekä m. iliacus. Myös reiden etupuolella sijaitseva nelipäiseen reisilihakseen kuuluva (m. quadriceps femoris) suora reisilihas (m. rectus femoris) osallistuu lonkkaniveleen koukistamiseen. (Leppäluoto 2008, 123–125; Agur & Dalley 2009.)

Selkäranka ja lantio muodostavat toiminnallisen kokonaisuuden. Lantion neutraali asento on pystyasento, jossa alaselkään, lannerankaan, tulee luonnollinen loiva notko. Istuessa lonkkaniveleen koukistaminen aiheuttaa usein muutoksen lantion asennossa. Lantio kallistuu tyypillisesti taakse, joka ojentaa lannerangan luonnollisen notkon, ehkä jopa pyöristää lannerankaa. Kun asento on näin lysähtäneenä, lannerangan välilevyjen paine kasvaa. Jatkuva pitkään istuminen saa lonkankoukistajat lyhentymään ja kiristymään. (Aalto 2006, 56–57.) Jumppahännän taukoliikuntaohjeissa liike ”jalan ojennus Jumppahännällä” liikuttaa alaraajoja, vahvistaa pakaroiden lihaksia sekä venyttää lonkankoukistajia.

6.2 Jumppahännän taukoliikuntaohjeiden testauksen toteutus

Jumppahännän taukoliikuntaohjeen jokaisen liikkeen teksti ja kuva testattiin. Testauksessa huomioitiin liikkeiden tekstien ja kuvien toimivuutta ja ymmärrettävyyttä sekä erityisesti niiden yhteisvaikutusta. Testauksen tarkoituksena oli saada lopullisten tekstien ja kuvien yhteisvaikutus ymmärrettäväksi ja helppolukuisiksi. Taukoliikuntaohjeiden pitää olla kaikkien luettavissa ja niiden kuuluu välittää tunne siitä, että liikkeiden tekemiseen ei vaadita paljon aikaa tai ponnisteluja. Tavoitteena on myös saada liikkeet toimiviksi toimistotyöntekijän työympäristöön.

Koska taukoliikuntaohjeet on suunniteltu näyttöpäätetyötä tekeville, testattiin liikkeet tällaista työtä tekevillä koehenkilöillä. Testauksen aikana huomattiin myös miten, liikkeet sopivat siihen toimintaympäristöön, johon ne olivat tarkoitettu. Liikkeistä

viisi testattiin Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan hallinnon työntekijöillä, johon osallistui kymmenen ihmistä. Yksi liike, ”jalan ojennus Jumpahännällä”, testattiin myöhemmin eri testiryhmällä. Tähän testiryhmään kuului kuusi näyttöpäätetyöntekijää, jotka koostuivat opinnäytetyön tekijöiden tutuista ihmisistä. ”Jalan ojennus Jumpahännällä” -liike testattiin myöhemmin, koska sen ohjeistus ei vielä ehtinyt ensimmäiseen testaukseen. Kumpikin testiryhmä valikoitui taukoliikuntaohjeiden kohderyhmän kautta. Ensimmäinen testiryhmä valikoitui Satakunnan ammattikorkeakoulun työntekijöistä, jotka tekivät työtään näyttöpäätteen äärellä. Päätettiin, että kymmenen testihenkilöä oli riittävä määrä testaukseen. Jokaiselta koehenkilöltä pyydettiin suostumus testaukseen osallistumisesta ja sovittiin testauksen ajankohta. Testaus suoritettiin koehenkilön työtilassa. Toinen testiryhmä koostui kuudesta näyttöpäätteen äärellä työskentelevistä ihmisistä. Ryhmä valikoitui opinnäytetyön tekijöiden tutuista ihmisistä, sukulaisista ja ystäväistä. Kumpanakin testauksella testaus toteutettiin samalla tavalla.

Liikkeiden testaamisen yhteydessä havainnoitiin koehenkilöä sekä keskusteltiin yhdessä liikkeistä ja kuvista. Testauksen avuksi kehiteltiin lomake, jonka avulla tarkasteltiin testiin osallistuvan koehenkilön toimintaa. Testauksen muistilista on opinnäytetyön liitteenä (LIITE 1). Testausta oli vetämässä kaksi henkilöä. Toinen ohjasi ja haastatteli, toinen keskittyi testauksen muistilistan täyttämiseen havainnoimalla testihenkilöä. Kumpikin teki muistiinpanoja asioista, joita testitilanteessa tuli ilmi.

Testaus toteutettiin seuraavasti: ensin näytettiin teksti tietystä liikkeestä, jonka koehenkilö suoritti ymmärtämällään tavalla. Samaan aikaan kehoitettiin puhumaan äänen ajatuksiaan, joita nousee esille liikettä pohtiessa. Tämän jälkeen, paljastamatta tarkoituksen mukaista liikkeen suorittamista, näytettiin tekstin lisäksi vielä kuva kyseisestä liikkeestä. Kun testihenkilöllä oli edessään teksti ja kuva, pyydettiin näyttämään uudelleen miten hän nyt suorittaisi liikkeen. Jos koehenkilö koki kuvan nähtyään haluavansa muuttaa liikkeen suoritustapaa, hän sai tehdä niin. Lopuksi näytettiin tarkoituksen mukainen suoritustapa ja kerrottiin, mitä ohjeilla tarkoitettiin. Liikkeiden tekstien ja kuvien testauksen jälkeen keskusteltiin koehenkilöiden kanssa, mikä oli vaikeaa. Koehenkilöt kertoivat oliko jonkin liikkeen tekstissä tai kuvassa sana, lause tai asia, jota oli vaikea ymmärtää.

6.3 Jumppahännän taukoliikuntaohjeiden testauksen tulokset

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan taukoliikuntaohjeiden tekstien ja kuvien testauksessa esille tulleita ongelmia liikekohtaisesti. Tekstin alussa nähdään testauksessa ollut versio tekstistä ja kuvasta. Niiden avulla tarkastellaan mitä testauksessa tuli ilmi tekstin ymmärtämisen osalta. Luvussa 6.4. tarkastellaan testauksen tulosten jälkeisiä muutoksia kuvissa. Valmiit taukoliikuntaohjeet voi lukea luvusta 7.1.

6.3.1 Alkuteksti

Taukoliikuntaohjeiden alussa on niin sanottu alkuteksti, jossa esitellään lyhyesti jumppahäntää ja kerrotaan taukoliikunnan merkityksestä. Alkuteksti kertoo liikkeiden toistomäärän ja huomautuksen hyvästä ryhdistä sekä tukevasta istuma-asennosta. Tekstissä tulee myös ilmi, että liikkeet voi tehdä joko istuen tai seisten. Taukoliikuntaohjeiden alkutekstin voi lukea luvusta 7.1. Alkuteksti puuttui testitilanteesta, joten kysymyksiä ilmeni toistomääristä ja suoritusasennosta. Näitä kysymyksiä ei huomioida tuloksia tarkastellessa.

6.3.2 Jumppahännän rullaus

”Aseta Jumppahäntä poikittain molempien reisien päälle. Rullaile Jumppahäntää reisien päällä molemmilla kämmenilläsi. Liike rentouttaa sormiasi ja reisilihaksiasi sekä hieroo kämmeniäsi.”



Testauksessa koehenkilöille liike oli helposti ymmärrettävä. Jokainen testiin osallistuva osasi tekstin perusteella tehdä liikkeen lähes tarkoituksenmukaisesti. Kuitenkin koehenkilöistä osa teki liikkeen vain kämmenillään ja kysymyksiä heräsi siitä kuinka laaja liike rullauksen kuuluisi olla. Jumppahännän on tarkoitus rullata sormiin asti, joten sen ilmeneminen tekstissä puuttui. Yksi koehenkilö taittoi Jumppahännän kakinkerroin, mutta teki liikkeen muuten aivan oikein. Kuvan nähtyään koehenkilö näytti liikkeen tarkoituksenmukaisesti. Yksi koehenkilöistä pohti sitä, pitääkö Jumppahäntää rullailla sen päistä vai keskeltä ja näytti liikkeen rullaillen Jumppahännän päistä, nähtyään liikkeestä kuvan, liikkeen tarkoituksenmukainen suorittaminen selvisi.

Testauksen jälkeen tekstiohjeistukseen lisättiin liikkeen laajuus sekä suoritusasento. Suoritusasennon lisäämisen tarve ei ilmennyt testauksessa, vaan se lisättiin vain selkeyttämään sitä, että liike tehdään istuen ja muistuttamaan hyvästä suoritusasennosta. Muut ongelmat olivat yksittäisiä ja niiden ratkaisu ilmeni liikkeen kuvasta, joten tekstiin niitä ei tarvinnut lisätä.

6.3.3 Kierto Jumppahännällä

”Ota leveä ote Jumppahännästä ja aseta se hartioiden päälle tai vaihtoehtoisesti rintakehän päälle. Kiristä Jumppahäntä tiukaksi ja kierrä vartaloa puolelta toiselle. Liike avaa rintakehäsi ja lisää liikkuvuutta selkääsi.”



Liikkeen suoritustapa koehenkilöillä vaihteli jonkin verran. Liikkeen voi suorittaa istuen tai seisten, joita molempia ilmeni testauksen aikana. Tarkoituksenmukaisia suorituksia tuli suurimmalta osalta, mutta ongelmiakin ilmeni. Osalla koehenkilöistä Jumppahäntä oli kädessä niin, että kyynärpäät jäivät ojennukseen. Tämä ei haittaa liikkeen tarkoitusta, mutta liike on vaikeampi näin tehdä sekä hartiat jäävät usein silloin jännitykseen. Tarkoituksena on liikettä suorittaessa jättää kyynärpäät hieman koukkuun ja osoittamaan alaspäin. Kaksi koehenkilöä tekivät liikkeen niin, että vartalo kallistui kyljestä sivulta sivulle. Näin tehdessä liike on aivan eri kuin on tarkoitettu. Liikettä tehtäessä kylkien suuntaisesti, ei saada kiertoa selkärankaan, joka on tämän liikkeen tarkoituksena. Tämän ongelman ratkaisimme liikkeen kuvassa. Tästä voit lukea enemmän luvusta 6.4. Osa koehenkilöistä jätti Jumppahännän löysäksi hartioiden päälle. Tämä ei kuitenkaan ole merkittävää liikettä tehdessä. Liike muuttuu vain selkeämmäksi ja ryhdikkäämmäksi Jumppahännän ollessa kireällä.

Testauksen jälkeen tekstiin lisättiin muistutus asennosta sekä kyynärpäiden koukistamisesta.

6.3.4 Jumppahännän veto

”Ota Jumppahännästä leveä ote ja vie kädet ylös vartalon jatkeeksi. Pidä Jumppahäntä kireänä. Vie Jumppahäntä vuoroin niskan taakse hartioiden tasolle ja vuoroin eteen rintakehän päälle. Suorista kädet ylös välissä. Liike lievittää hartioidesi jännitystä ja vahvistaa olkapäidesi lihaksia.”



Testauksessa liikkeen suoritustapa oli suurimmalta osalta tarkoituksenmukainen. Vaikka itse liike suoritettiin oikein, niin monilla koehenkilöillä pää ei pysynyt liikkeen aikana suorana. Jumppahännän mennessä taakse pää ja niska liikkuvat helposti eteen ja toisinpäin. Varsinkin, kun pää liikkuu eteen se vaikuttaa niskaan ja hartioihin kuormittavasti. Tämä ei ole liikkeen tarkoituksena, vaan tarkoitus on pitää pää paikallaan, vaikka kädet ja hartiat liikkuvatkin. Näin tehdessä liike lievittää hartioiden jännitystä. Kahdella koehenkilöllä Jumppahäntää viedessä eteen ja taakse kyynärnivelet eivät koukistuneet, kädet olivat kokoajan suorana. Liike on tuolloin erilainen kuin on tarkoitettu. Siinä kyynärnivelten koukistamisen tuoma liike hartioihin jää toteutumatta. Liikkeen tekstissä kuitenkin kehoitetaan suoristamaan kädet ylös välissä, joten tämän luettuaan liike voi avautua liikkeen tekijälle. Tämä huomioitiin kuitenkin myös liikkeen kuvassa, josta enemmän luvussa 6.4. Myös Jumppahännän kiristäminen unohtui osalta koehenkilöistä liikettä tehdessä, vaikka Jumppahännän kiristämisestä luki testauksessa käytetyssä ohjeessa. Jumppahännän kiristäminen on tärkeää liikkeessä, jonka tavoitteena on vahvistaa olkapäiden lihaksia.

Testauksen jälkeen tekstiin lisättiin huomautus pään asennosta.

6.3.5 Jalan ojennus Jumppahännällä

”Liike suoritetaan seisten. Kierrä Jumppahäntä oikean reiden takaa ja ota hännän molemmista päistä kiinni. Laita kämmenet hartianlevyisesti pöydän reunalle, jolloin Jumppahäntä jää kämmenien ja pöydän väliin. Ojenna oikeaa jalkaa suorana taaksepäin ja pidä vartalo paikallaan jumppahännän vastustaessa jalan liikettä. Toista liikettä molemmilla jaloilla. Liike harjoittaa pakaralihaksiasi ja takareisiäsi sekä venyttää lonkankoukistajiasi. Voit kokeilla liikettä myös ilman pöydän tukea, jolloin kehität tasapainoa.”



Tämä liike testattiin eri testiryhmällä, joka koostui työkseen toimistotyötä tekevästä. Liikkeen testaus suoritettiin vasta muiden liikkeiden testauksen jälkeen, joten tämän liikkeen kohdalla osattiin jo huomioida sellaisia asioita, joita ei vielä ennen ensimmäistä testauksetta osattu. Mitään merkittävää ei testauksessa tullut ilmi. Koehenkilöt ymmärsivät liikkeen suoritusmuodon. Tekstiä ei muutettu testauksen jälkeen.

6.3.6 Jousiammunta Jumppahännällä

”Aseta kätesi jousiampujan asentoon, toinen käsi suoraksi ja toinen käsi koukkuun vartalon viereen. Kiristä Jumppahäntä niin, että toisen käden kyynärpäätä vie liikettä taaksepäin ja toisen käden nyrkki eteenpäin. Avaa rintakehäsi liikkeen mukana suoraa käden pysyessä paikallaan. Liike vahvistaa selkääsi.”

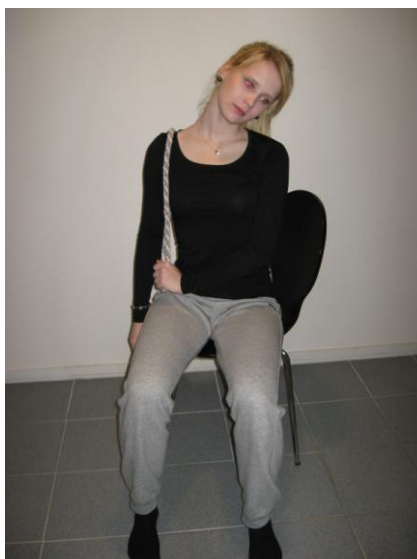


Tämän liikkeen teksti oli vaikeasti ymmärrettävä suurimmalla osalla koehenkilöistä. Suurin ongelma, joka tekstistä puuttuikin, oli itse liikkeen kertominen. Kahdeksan testiin osallistuvaa koehenkilöä eivät tehneet liikettä, vaan menivät vain tekstissä kuvattuun asentoon. Kuvaa näyttäessä, yhdessä tekstin kanssa, ei muuttanut liikkeen suoritustapaa näillä henkilöillä. Asento, jossa toinen käsi on suorana edessä ja toinen käsi koukussa vartalon vieressä onnistui kahdeksalta koehenkilöltä. Kaksi koehenkilöä näytti asennon niin, että myös takana oleva käsi on suorana. Kun nämä koehenkilöt näkivät kuvan ja tekstin, asento muuttui kuvassa esitettyyn tapaan.

Testauksen jälkeen tekstiä muutettiin merkittävästi. Jo testauksen aikana huomattiin, että liikkeen ohjeistuksessa puuttui täysin liike, joka oli lisättävä tekstiin. Huomattiin myös, että ohje selkeytyy vasemman ja oikean erottelulla.

6.3.7 Niska- ja hartiavenytys Jumppahännällä

”Laita Jumppahäntä olkapääsi päälle ja ota vastakkaisella kädellä jumppahännän molemmista päistä kiinni kainalosi alta. Kiristä Jumppahäntää alaspäin. Kallista päätäsi kevyesti pois päin Jumppahännästä korva kohti hartiaa. Pidä selkäsi suorana. Liike venyttää ja laukaisee niska-hartiaseudun jännitystiloja.”



Osalla koehenkilöistä oli hankala ymmärtää liike pelkän tekstin avulla. Versioita siitä miten liike tehtiin, oli monia. Yhdellä koehenkilöllä Jumppahäntä oli molempien olkapäiden päällä, josta venytys ei onnistunut. Yksi koehenkilö ei näyttänyt liikettä lainkaan, koska koki tekstin olevan vaikeasti ymmärrettävä. Venytys onnistui tarkoituksenmukaisesti kuitenkin puolella koehenkilöistä. Tätä liikettä tosin mietittiin enemmän kuin muita liikkeitä, ja asennot muuttuivat useaan otteeseen. Kuvan tullessa tekstin lisäksi näkyviin, liikkeen ymmärsivät seitsemän koehenkilöä. Loput kolme tekivät saman virheen, jossa Jumppahännästä pidettiin molemmilla käsillä kiinni. Liikkeessä on tarkoitus pitää vain vastakkaisella kädellä kiinni ja antaa venytettävän puolen hartian ja käden olla rentona. Liikkeen suoritus näkyy jo oikein kuvassa, joten kuvaan ei tarvinnut tehdä muutoksi.

Testauksen jälkeen tekstiin lisättiin tarkennus; ”oikean olkapääsi päälle”, joka helpottaa hahmottamaan sen, että Jumppahäntä on tarkoitus laittaa vain toisen olkapään päälle. Lisäksi vielä lisättiin huomautus siitä, että venytys toistetaan molemmin puolin.

6.4 Taukoliikuntaohjeiden testauksen jälkeiset muutokset kuvissa

Jumppahännän taukoliikuntaohjeissa liikettä kuvaa SAMKin oma piirroshahmo Sam K. Sam K, joka näkyy myös muissa SAMKin viestintävälineissä, kuten nettisivuilla. Sam K. valittiin kuvien hahmoksi, koska se on neutraali ja kestää aikaa paremmin, kuin esimerkiksi valokuvat. Piirroshahmo on hauska ja sopii taukoliikuntaohjeiden ilmeeseen. Testauksessa käytetyt kuvat olivat valokuvia testauksen vetäjistä, liikkeiden tekijöistä. Testauksessa käytetyt kuvat olivat siis täysin erilaisia kuin itse jumppahännän käyttöohjeisiin tulevat kuvat. Kuvat kuitenkin tekivät tehtävänsä, joka oli näyttää kuinka tietty taukoliikuntaliike suoritetaan.

Testauksessa lähes jokaisessa liikkeessä tekstin ymmärrettävyyden ongelma ratkaistiin kuvaa näyttämällä. Monet heistä, jotka eivät ymmärtäneet liikettä pelkän tekstin avulla, ymmärsivät liikkeen kuvaa katsoessa. Kuvat olivat testauksessa ymmärrettäviä eikä kuvan epäselkeyttä tai muuta puutosta testauksessa tullut ilmi. Kuvia parannettiin kuitenkin idealla, joka tuli koehenkilöiltä. Kuviin lisättiin liikkeiden suuntaa

näyttävät nuolet, jotka sopivat visuaalisesti hyvin taukoliikuntaohjeiden piirroshahmoon. Nuolet selkeyttävät liikkeiden tekemistä huomattavasti. Esimerkiksi ongelma, joka ilmeni ”kierto Jumppahännällä” -liikkeessä ratkaistiin kuvassa nuolilla. Ongelmana oli, että koehenkilö teki liikkeen sivulta sivulle kyljensuuntaisesti. Nuolet näyttävät kiertävän liikkeen, joka liikkeessä on tarkoitus tulla selkärangasta, jolloin kyljet liikkuvat eteen ja taakse. Myös ”Jumppahännän veto”-liikkeessä tullut ongelma, jossa koehenkilö teki liikkeen suorin käsin, ratkaistiin kuvaan lisätyillä nuolilla. Nuolet näyttävät suunnan, jossa kädet nousevat ylös ja alas.

7 JUMPPAHÄNTÄ - TYÖKYKYÄ EDISTÄVÄ TAUKOLIIKUNTAVÄLINE

Sampolan päivätoimintakeskus ja Satakunnan ammattikorkeakoulu yhdessä ovat kehittäneet uudenlaisen liikuntavälineen, Jumppahännän. Jumppahäntä on matonkuteista valmistettu naru, joka on joustava ja kestävä liikuntaväline. Tekniikka, jota käytetään Jumppahännän tekemiseen, on vanha ja monelle tuttu. Kuitenkin tapa, missä sitä käytetään nyt liikuntavälineen valmistamisessa, on uusi. Jumppahännän materiaali on kierrätettävää ja pesunkestävää matonkudetta. Jumppahännän kahtena värinä on valkoinen ja turkoosi, jotka ovat Satakunnan ammattikorkeakoulun tunnusvärit.

Jumppahännän kehittäjinä olivat Sampolan päivätoimintakeskuksesta Hanna-Liisa Niemi sekä Satakunnan ammattikorkeakoulusta Kati Karinharju. Satakunnan ammattikorkeakoulun alkuperäisenä ajatuksena oli saada Jumppahännästä niin sanottu edustus- ja yrityslahja. Yrityslahja, joka poikkeaa muista, on itse kehitelty sekä on hyvinvointia edistävä, SAMK:n ajatusmaailmaan sopiva tuote. Tästä tuli idea tehdä Jumppahännän ympärille paketti sisältäen Jumppahännän ja taukoliikuntaohjeet. Taukoliikuntaohjeet voi lukea luvusta 7.1.

Jumppahäntä ei kuitenkaan rajoitu pelkästään taukoliikuntavälineeksi, vaan sitä voi hyödyntää myös muussa liikunnassa. Jumppahännän monipuolisuudesta ja Jumppahäntää voi käyttää ikääntyneiden liikuntatuokiossa, työikäisten liikunnan harrastamisen välineenä sekä lasten ja nuorten leikeissä ja peleissä. Jumppahännästä saa kevyen

liikuntavälineen, mutta voi myös olla tehokkaan harjoittelun teemana. Olemme kehilleet yhdessä Noora Tommilan kanssa myös sopivia liikkeitä jokaiselle ikäryhmälle. Näytä liikkeitä voi käydä katsomassa Jumppahännän omilla nettisivuilla, joissa liikkeet on luokiteltu helposti löydettäväksi. Noora Tommila kertoo omassa opinnäytetyössään ”Jumppahäntä – narusta liikuntavälineeksi” lisää nettisivujen materiaalista sekä siitä kuinka Jumppahäntä on kaikille sopiva liikuntaväline. (Tommila 2013.)

7.1 Jumppahännän taukoliikuntaohjeet

Taukoliikuntaohjeisiin valikoitui kuusi näyttöpäätetyöntekijöille suunnattua taukoliikuntaliikettä. Liikkeet pohjautuvat näyttöpäätteen kanssa työskentelevien tyypillisiin tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien ehkäisyyn. Taukoliikuntaliikkeet ovat tarkoitettu lyhytkestoiseen noin viiden minuutin taukoliikuntaan.

Taukoliikuntaohjeisiin kuuluu:

- yksi liike alaraajoille (lonkankoukistajia venyttävä ja pakarointia vahvistava)
- yksi venytys (niska-hartia)
- yksi selkää vahvistava
- yksi olkapäitä/hartioita vahvistava
- yksi liikkuvuusharjoite (selkäranka ja rintakehä)
- yksi hieronta/rentouttava

Taukoliikuntaohjeiden alkuun on liitetty alkuteksti:

”Hei, tässä sinulle jumppahäntä!

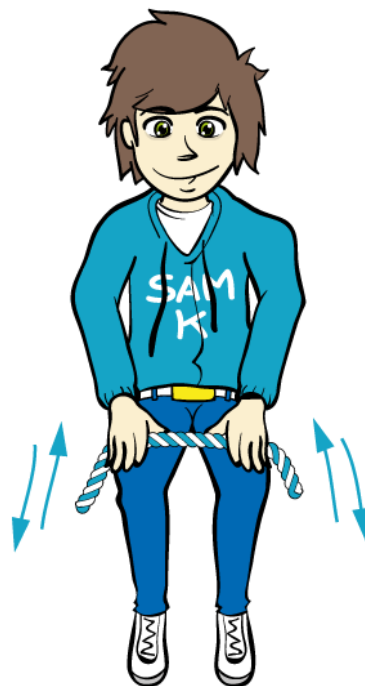
Jumppahäntä on monipuolinen liikuntaväline, joka sopii erityisesti taukoliikuntaan. Kädessäsi on yksinkertaiset ohjeet noin viiden minuutin taukoliikuntatuokioon. Työhyvinvointia edistävä jumppahäntä on Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Porissa sijaitsevan Sampolan päivätoimintakeskuksen kehittämä liikuntaväline. Jokainen jumppahäntä on Sampolan päivätoimintakeskuksen kehitysvammaisten työntekijöiden käsityötä. Jumppahäntä tukee kestävästä kehitystä, sillä materiaali on kierrätettävää ja pesukestävää matonkudetta.

Taukoliikunta vilkastuttaa lihasten verenkiertoa, ehkäisee kiputiloja ja rentouttaa kiireen keskellä. Toista jokaista liikettä 10 kertaa. Venytyksessä ylläpidä asento 15–30

sekuntia. Muista jokaisen liikkeen kohdalla hyvä ryhti; selkä suorana, hartiat rentona ja jaloissa tukeva asento. Huomioi liikkeissä pään asento, pidä niska suorana vartalon jatkeena. Liikkeet voit suorittaa istuen tai seisten.”

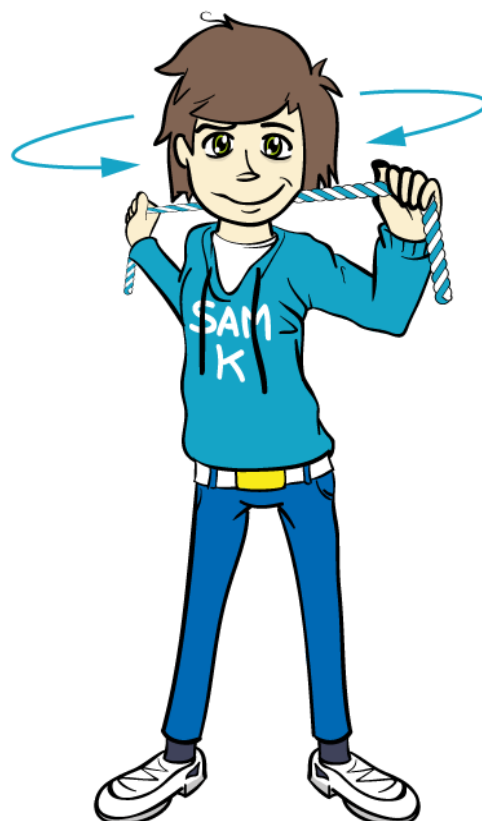
1. Jumppahännän rullaus

Ota tukeva istuma-asento. Aseta jumppahäntä poikittain molempien reisien päälle. Rullaile jumppahäntää reisien päällä molemmilla kämmenillä. Tee liike ranteesta sormiin asti. Liike rentouttaa sormiasi ja reisilihaksiasi sekä hieroo kämmeniäsi.



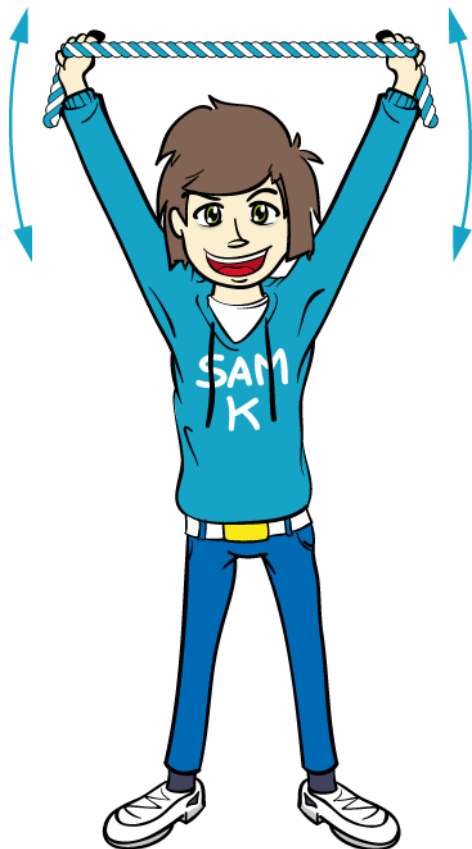
2. Kierto jumppahännällä

Suorista selkä ja ota leveä ote jumppahännästä. Aseta jumppahäntä hartioiden päälle tai vaihtoehtoisesti rintakehän päälle. Kiristä jumppahäntä tiukaksi kynärpäiden jäädessä hieman koukkuun. Kierrä puolelta toiselle. Liike avaa rintakehäsi ja lisää liikkuvuutta selkääsi.



3. Jumppahännän veto

Ota jumppahännästä leveä ote ja vie kädet ylös vartalon jatkeeksi. Pidä jumppahäntä kireänä. Vie jumppahäntä vuoroin niskan taakse hartioiden tasolle ja vuoroin eteen rintakehän päälle. Suorista kädet ylös välissä. Pää pysyy liikkeen ajan suorana paikallaan. Liike lievittää hartioidesi jännitystä ja vahvistaa olkapäidesi lihaksia.



4. Jalan ojennus jumppahännällä

Liike suoritetaan seisten. Kierrä jumppahäntä oikean reiden takaa ja ota hännän molemmista päistä kiinni. Laita kämmenet hartianleveyisest pöydän reunalle, jolloin jumppahäntä jää kämmenien ja pöydän väliin. Ojenna oikeaa jalkaa suorana taaksepäin ja pidä vartalo paikallaan jumppahännän vastustaessa jalan liikettä. Toista liikettä molemmilla jaloilla. Liike harjoittaa pakaralihaksiasi ja takareisiäsi sekä venyttää lonkankoukistajiasi. Voit kokeilla liikettä myös ilman pöydän tukea, jolloin kehität tasapainoa.



5. Jousiammunta jumppahännällä

Laita vasen käsi suoraksi eteen ja oikea käsi koukkuun vartalon viereen. Kiristä jumppahäntä niin, että oikean käden kyynärpää vie liikettä taaksepäin vasemman käden pysyessä paikallaan ja avaa rintakehää liikkeen mukana. Liike toistetaan molemmilla käsillä vuorotahtiin, kiristämällä ja löysäämällä jumppahäntää. Liike vahvistaa selkääsi ja lisää rintakehäsi liikkuvuutta.



6. Niska- ja hartiavenytys jumppahännällä

Laita jumppahäntä oikean olkapään päälle ja ota vastakkaisella kädellä jumppahännän molemmista päistä kiinni kainalon alta. Kiristä jumppahäntää alaspäin. Kallista päätäsi kevyesti pois päin jumppahännästä korva kohti hartiaa. Pidä selkä suorana. Tee venytys molemmin puolin. Liike venyttää ja laukaisee niska-hartiaseutusi jännitystiloihin.



8 POHDINTA

8.1 Aiheen ja kohderyhmän valinta

Opinnäytetyössäni tehtiin Jumppahännästä työkykyä edistävä taukoliikuntaväline. Jumppahännästä tehtiin taukoliikuntapaketti, johon kuuluu Jumppahäntä ja taukoliikuntaohjeet. Taukoliikuntaohjeisiin suunniteltiin kuusi erityisesti näyttöpäätetyöntekijöille suunnattua taukoliikuntaliikettä. Liikkeiden ohjeistuksena toimivat selkeä ja ymmärrettävä teksti ja kuva. Taukoliikuntaohjeisiin sisältyy myös lyhyt esittely Jumppahännästä sekä taukoliikunnasta ja sen merkityksestä. Taukoliikuntaliikkeiden ymmärrettävyyden vuoksi testattiin liikkeet näyttöpäätteen ja istumatyötä tekeville. Testauksen pohjalta viimeisteltiin tekstit ja kuvat, joiden jälkeen taukoliikuntaohjeet olivat valmiita tuotettavaksi.

Ennen, kun opinnäytetyön aihe saatiin, olin kuullut Jumppahännästä ja pyöritellyt sitä käsissäni. Kati Karinharjun aloitteesta päädyttiin tekemään aiheesta opinnäytetyötä. Jumppahäntä työkykyä edistävänä välineenä tuntui loistavalta idealta. Erityisesti ajatus siitä, että se olisi Satakunnan ammattikorkeakoulun tuote, joka on kehitetty Porissa, oli tärkeä. Oli innostavaa myös olla tekemässä jotain konkreettista tuotetta, joka toivottavasti on käytössä useiden ihmisten työpaikoilla ja kodeissa. Fysioterapiakoulutuksen aikana kiinnostuin työfysioterapiasta ja työperäisten tuki- ja liikuntaelinvaivojen ehkäisystä ja hoidosta. Opinnäytetyön aihe liittyi siihen, joten lähdin innolla mukaan. En nähnyt mitään estettä siinä miksi en tekisi aiheesta opinnäytetyötä.

Istumisen terveydelliset haitat ovat olleet paljon puheenaiheena. Viime vuosien ajan istumisen haitallisuudesta terveydelle on kiinnitetty paljon huomiota. Hurjia otsikoita istumisen haitoista, kuten ”istuminen tappaa” ja ”istuminen on vaarallista”, voi lukea lehdistä ja internetistä. Niin kuin monissa tutkimuksissa on todettu ihmiset istuvat paljon ja vielä enemmän työn muuttuessa yhä passiivisemmaksi. Istuminen alkaa jo koulunpenkiltä varhaislapsuudessa, josta koulunpenkillä istuminen jatkuu useiden vuosien ajan. Koulussa istuminen valmistaa yhä useammin työhön, jossa työn tekeminen jatkuu istuen. Istumisesta on tullut monelle elämäntapa. Kulutamme paljon

aikaa istuen, eikä sitä vähennä tietokoneiden, televisioiden eivätkä älypuhelimien ruudut. Tietokoneiden ääressä istuminen on monelle ihmiselle jokapäiväistä. Yhä useammassa ammatissa tietokoneiden kanssa on tehtävä yhteistyötä ja työaikaa vietetään enemmän tietokoneiden äärellä. Tuki- ja liikuntaelimestö saa näyttöpäätetyöskentelyssä usein virheellistä kuormitusta, kuormitus ei tule tasapainoisesti koko kehollemme. Tämä aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinvaivoja työikäisille ja töistä poissaoloja kertyy yhä useammalle työikäisille. Jumbpahännän taukoliikuntapakettin kohderyhmäksi valikoituivat näyttöpäätetyöntekijät työn passiivisuuden ja istumisen haittojen vuoksi. Kohderyhmän valinta oli ajankohtaista, koska näyttöpäätetyöskentely on lisääntynyt ja lisääntymään päin sekä istuminen yhä enemmän myös työperäistä. Liikuntaan motivointi on ajankohtaista myös tuki- ja liikuntaelinvaivojen yleisyyden vuoksi.

8.2 Opinnäytetyöprosessin toteutus ja eteneminen

Opinnäytetyötä aloitettiin tekemään jo kesällä 2012. Opinnäytetyö aihe tuli yllättäen, joten myös sen tekeminen alkoi yllättävän pian. Siihen oltiin kuitenkin varauduttu. Opinnäytetyön käytännön osuus tehtiin yhdessä Noora Tommilan kanssa. Taukoliikuntaohjeet ja liikkeet nettisivuille suunniteltiin sekä testaus toteutettiin yhdessä. Yhdessä tekemisessä on paljon etuja. Saatiin toisiltamme ideoita, jotka täydensivät toisiaan. Myös toisen tuki oli opinnäytetyötä tehdessä tärkeää. Opinnäytetyötä tehtiin yhdessä, kunnes huomattiin, että aiheesta saadaan kaksi erillistä työtä. Opinnäytetyö jakautui kahtia raportointi osuuden aikana, sen laajuuden ja aiheen monimuotoisuuden vuoksi.

Opinnäytetyöprosessi alkoi teorian etsimisellä. Teoriatietoa etsittiin näyttöpäätetyön ja istumisen tuki- ja liikuntaelinongelmista ja niiden ehkäisystä. Teoriatietoa haettiin ja perusteita jo olemassa olevien tietojen tueksi, jotka fysioterapiakoulutuksessa opittiin. Tietoa löytyi jonkin verran näyttöpäätetyöntekijöiden tuki- ja liikuntaelinvaivoista, mutta tietoa niiden ehkäisystä muun kuin ergonomian keinoin oli vähän. Liikunnan vaikutukset näyttöpäätetyöntekijöiden hyvinvointiin oli monissa lähteissä jäänyt mainitsematta. Ergonomialla on suuri rooli työntekijöille, jotka tekevät lähes kokopäiväistä istumatyötä näyttöpäätteen äärellä. Yhdessä paremman ergonomian

kanssa myös liikunta on elintärkeää alikuormittavaa työtä tekeville sekä varsinkin istumatyöläisille. Terveysliikunnasta ja työpaikkaliikunnasta löytyi todella hyvin tietoa, mutta taukoliikunnasta löytyi vähemmän. Erityisesti taukoliikuntavälineistä ei löytynyt juuri lainkaan tutkittua tietoa niiden käytettävyydestä tai toimivuudesta.

Työkyvyn ja työhyvinvoinnin käsitteiden määrittely ja vertailu osoittautui hyvin vaikeaksi. Yhdessä lähteessä puhuttiin työkyvystä ja toisessa saman asiaa kutsuttiin työhyvinvoinniksi. Näiden termien määrittelyyn ja määritelmän erojen hakemiseen kului paljon aikaa. Lopulta huomattiin, että työkyky on perustellusti tähän opinnäytetyöhön sopiva termi. Se on yleisesti enemmän käytetty ja kuvaa paremmin yksilön omaa ominaisuutta. Työkykyyn vaikuttaa yksilön terveys. Terveysteen myönteisesti vaikuttaa liikunta ja sen tuomat hyödyt. Liikunnan yksi muoto on taukoliikunta, jonka edistäminen on tämän opinnäytetyön tavoitteena.

Testauksen toteutusta pohdittiin kauan. Testauksessa testattiin pelkän tekstin ymmärrettävyys sekä kuvan ja tekstin yhteisvaikutuksen ymmärrettävyys. Menetelmänä testaus toimi hyvin. Oli tärkeää testata myös pelkän tekstin ymmärrettävyys, sillä silloin koehenkilöt lukivat tekstin kokonaan ajatuksella. Jos heti aluksi olisi näytetty teksti ja kuva, olisi moni luultavasti vain vilkaissut tekstin ja tehnyt liikkeen vain kuvan osoittamalla tavalla. Näin tekstin ymmärrettävyys ei olisi tutkittu tarpeeksi luotettavasti. Pelkän kuvan testaus ei olisi onnistunut samassa testitilanteessa. Koehenkilö olisi muistanut näkemänsä tekstin ja tekemänsä liikkeen, jolloin pelkän kuvan testaus ei olisi ollut luotettava. Tilannetta ei olisi muuttanut se, että kuva olisi testattu ennen tekstin testausta, silloin tekstin testaus ei olisi ollut luotettava. Kuvan ja tekstin yhteinen ymmärrettävyys oli testauksessa tärkeintä, sillä myös taukoliikuntaohjeissa liikkeen havainnollistaa molemmat.

Testauksessa havainnointiin ja haastateltiin koehenkilöiden toimintaa jokaisen taukoliikuntaliikkeen aikana. Testaus tehtiin jokaisen koehenkilön työtilassa. Testauksen aikana nähtiin siis myös se miten liikkeet toimivat siinä ympäristössä, jossa niiden on tarkoituskin toimia. Testauksen tueksi tehtiin muistilista, jonka käytännöllisyys ei testitilanteessa toiminut odotusten mukaisesti. Testitilanteessa käytettiin muistilistan lisäksi myös omia muistiinpanoja, joihin kirjoitettiin koehenkilön kommentteja ja muita testauksessa ilmi tulleita asioita. Testauksen tarkoituksena ei ollut testata liik-

keiden toimivuutta, vaan ohjeiden ymmärrettävyyttä. Testaus toteutettiin mielestäni tarkoitusta vastaavasti. Testauksen tulokset antoivat sen mitä testauksella haettiin. Testauksen tuloksista taukoliikuntaohjeet saatiin selkeiksi ja ne ohjeistavat liikkeen oikean suoristustavan.

Aluksi suunniteltiin eri alaraajoille tarkoitettu liike, mikä päättyi lopullisiin taukoliikuntaohjeisiin. Tämä liike testattiin osalle koehenkilöistä. Testauksen toteutuksen aikana kuitenkin huomattiin, että liike ei sopinut istumatyötä tekeville, liikkeen lonkankoukistajia vahvistavan vaikutuksen vuoksi. Liikettä ei vaihdettu testauksen tulosten perusteella vaan liikkeen näyttöpäätetyöntekijöille sopimattomuuden vuoksi. Testauksen tuloksia ei ole tarpeellista käsitellä tässä opinnäytetyössä. Tämä liike vaihdettiin ”jalan ojennus jumppahännällä”- liikkeeksi. Liike ”jalan ojennus jumppahännällä” testattiin eri testiryhmälle kuin muut liikkeet.

Yhdessä sen hetkisen opinnäyteparini kanssa, tehtiin taukoliikuntaohjeet ja nettisivujen sisältö, ennen kuin aloitettiin opinnäytetyön raportoinnin kirjoittaminen. Opinnäytetyön raportointi jäi hieman liian kauas käytännön osuudesta. Tällöin myös teorian perusteellisempi hakeminen tehtiin vasta taukoliikuntaohjeiden valmistumisen jälkeen. Ihanteellinen tilanne olisi ollut tehdä taukoliikuntaohjeita ja kirjoittaa raportointia samaan aikaan, mutta tämä ei ollut mahdollista aikataulullisista syistä. Testauksesta kuitenkin tein raportointia lähes heti testauksen jälkeen, jolloin testitilanteissa tulleet asiat olivat vielä hyvin mielessä.

Taukoliikuntaohjeiden alkuteksti tehtiin myös ennen kuin perehdyttiin täysin teoriaan. Alkutekstissä ohjataan jokaista liikettä toistamaan kymmenen kertaa. Jälkeenpäin ajateltuna liikkeiden toistomäärän olisi voinut laittaa laajemmalle välille, esimerkiksi kymmenestä kahteenkymmeneen toistoa. Kymmenen toistoa on riittävä taukoliikuntaa ajatellen, koska taukoliikunnan tarkoituksena on saada lihaksistoon dynaamista liikettä. Näin verenkierto lihaksissa vilkastuu ja kuona-aineet poistuvat lihaksista. Alkuperäisenä ajatuksena toistojen määrä kymmeneen rajattuna, oli antaa selkeä ohje taukoliikuntaa harrastaville. Kuitenkin toistojen määrä voi olla myös liian rajallinen, joten olisi ollut hyvä antaa vaihtoehtoja toistojen tekemiseen. Toistojen määrä riippuu ihmisen kunnosta. Ihanteellisen toistomäärän määrää ihminen itse, liikettä tehdään niin monta toistoa kuin hän jaksaa sillä hetkellä tehdä. Taukoliikunta-

ohjeissa on kuitenkin tärkeää antaa selkeä toistomäärä, koska moni ihminen sitä tarvitsee parhaan hyödyn saamiseksi. Toistomäärän kertominen antaa ihmisille minimimäärän, joka ainakin pitää täytyä.

8.3 Työkykyä edistävä taukoliikuntapaketti

Näyttöpäätetyöntekijöille ergonomian merkitys tuki- ja liikuntaelinvaivojen syntyyn ja ehkäisyyn on suuri. Ergonomian huomioiminen ei kuitenkaan riitä, vaan työtä pitää myös tauottaa välttääkseen pitkään istumista. Ihminen tarvitsee liikuntaa, jotta toimintakyky ja työkyky säilyvät ja vastaavat työn asettamiin vaatimuksiin. Taukoliikunta tuo liikunnan hyödyt ja tauon pitkäaikaisesta istuma- ja näyttöpäätetyöstä.

Taukoliikuntaan motivointi on haastavaa ja mahdollisia motivoinnin keinoja on hyvin vähän. Paras motivaatio olisi luultavasti ohjaaja, joka pitäisi jokaisen taukoliikuntatuokion yksilöllisesti tai ryhmässä. Koska jokaiselle työpaikalle ei pystytä omaa taukoliikunnan ohjaaja hankkimaan, on keksittävä muu keino taukoliikunnan motivointiin. Mikä vain liikkuminen on hauskempaa ja mukavampaa miellyttävässä ympäristössä, sopivissa liikuntavälineissä sekä kivoilla liikuntavälineillä. Koska työpaikan taukoliikunnan ympäristöön tai työvaatteisiin ei pystytä vaikuttamaan, voidaan kuitenkin tuoda hauskuutta uudella tavalla ja pirteällä liikuntavälineellä. Jumppahäntä toimii taukoliikuntaan motivoivana sen hauskan ulkomuodon sekä toimivan ja selkeän ohjeen kanssa.

Taukoliikuntapaketti on helppo ja kätevä paketti taukoliikunnan harrastamiseen. Paketin mukana tulee helpot, työkykyä edistävät taukoliikuntaohjeet sekä väline minkä kanssa taukoliikuntaa tehdään. Taukoliikuntapaketti on Satakunnan ammattikorkeakoulun tuote, joka näkyy jumppahännän väreissä sekä taukoliikuntaohjeiden visuaalisessa ilmeessä. Sam K. on taukoliikuntapaketin maskotti, joka havainnollistaa liikkeet. Sam K. oli mielestäni hyvä valinta näyttämään liikkeet taukoliikuntaohjeiden kuvissa. Sam K. kestää aikaa paremmin kuin esimerkiksi valokuvat. Kuvat ovat hauskoja ja sopivat hyvin taukoliikuntaohjeiden ilmeeseen. Taukoliikuntapaketti toimii myös Jumppahännän esittelynä ja tuo Jumppahännän kansan tietoisuuteen. Taukoliikuntapaketti toimii SAMKin mainostuotteena ja tuo SAMKille näkyvyyttä.

8.4 Johtopäätökset

Opinnäytetyöprosessin aikana kehitin tietämystäni istuma- ja näyttöpäätetyön työperäisistä sairauksista ja tuki- ja liikuntaelinongelmista. Tiedän nyt työpaikan mahdollisuuksista tukea liikunnan harrastamista ja taukoliikunnan tärkeydestä. Opinnäytetyöprosessissa olin mukana kehittämässä uutta tuotetta, suunnittelemassa liikkeitä uudella liikuntavälineellä. Prosessin aikana sain käyttää fysioterapeuttista näkökulmaa, luovuutta ja kekseliäisyyttä hyvän lopputuloksen saamiseksi. Fysioterapeuttinen näkökulma näkyy työn perustellusti suunnitelluissa liikkeissä ja raportin sisällössä. Työtä voi hyödyntää tulevassa fysioterapian työssä monelle tavalla. Tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoidossa Jumppahäntä on lempeä kuntoutusväline esimerkiksi jumppapallon, vastusnauhan ja käsipainojen lisäksi. Taukoliikuntaohjeet ovat jokaiselle paljon tietokoneella istuvalle aikuiselle tai nuorelle hyödyksi. Opinnäytetyö antaa valmiuksia ohjeistaa ja neuvoa näyttöpäätetyöntekijöiden työperäisistä tuki- ja liikuntaelinvaivoista.

Jumppahännän taukoliikuntapaketti on onnistunut tuote. Taukoliikuntaohjeet käyttävät Jumppahäntää monipuolisesti hyödyksi ja antavat vinkkejä jumppahännän kanssa liikkumiseen. Ohjeiden kohderyhmäksi tässä opinnäytetyössä valikoitui näyttöpäätetyöntekijät. Taukoliikuntaohjeet sopivat myös muille ammattiryhmille, vaikka jokaisen työn fyysisiä haasteita ei ole huomioitu. Taukoliikuntapaketin kehittämisideana olisi tehdä taukoliikuntaohjeet erilaisille ammattiryhmille, jotka huomioivat sen työn vaatimukset. Taukoliikuntapaketti tehtäisiin esimerkiksi erityisesti kassatyöntekijöille, sairaanhoitajille tai sähköasentajille Jumppahäntää käyttäen. Jumppahännän paketti-idea voisi käyttää myös esimerkiksi koululaisten taukoliikuntapaketin, erityisesti kouluikäisten taukoliikuntaan sovellettuna. Jumppahännästä voisi tehdä myös seniorien liikuntapaketin, ikääntyneiden liikuntaa Jumppahännän kanssa tai vaikka Jumppahännän leikkiliikuntapaketti, joka sisältää erilaisia pelejä ja leikkejä Jumppahännän kanssa.

LÄHTEET

- Aalto, R. Työelämän selviytymisopas – Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. 2006. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- Agur, M. R. A. & Dalley, F. A. 2009. Grant's Atlas of anatomy, twelfth edition. USA, Maryland: Maryland Composition, Inc.
- Anttonen, H., Räsänen, T., Aaltonen, M., Husman, P., Lindström, K., Ylikoski, M., Jokiluoma, H., Van Den Broek, K., Haratau, T., Kuhn, K., Masanotti, G. & Wynne, R. 2009. Työhyvinvointi – uudistuksia ja hyviä käytäntöjä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Aura, O. 2006. Työpaikkaliikunnan barometri 2005. Teoksessa O. Aura & T. Sahi (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy, 29-35.
- Aura, O. & Sahi, T. 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Bäckmand, H. & Vuori, I. Yleinen ja kallis, mutta ehkäistävä kansanterveysongelma. 2010. Teoksessa H. Bäckmand & I. Vuori (toim.) Terve tuki- ja liikuntaelimestö, opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 8-11.
- Bäckmand, H., Suni, J. & Vuori, I. Työvälineitä liikunnan arvioimiseen ja edistämiseen tule-toimintakyvyn mittaamiseen. 2010. Teoksessa H. Bäckmand & I. Vuori (toim.) Terve tuki- ja liikuntaelimestö, opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 65-76.
- Coté, P., van Der Velde, G, Cassidy, D., Carroll, LJ., Hogg-johnson, S., Holm, LW., Carragee, EJ., Haldeman, S., Nordin, M., Hurwitz, EL., Guzman, J. & Peloso, M. 2008. The burden and determinants of neck pain in workers. Eur Spine J 17 (suppl:1) S60-S74.
- Fogelholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O. & Saarinen, K. 2007. Tervettä liikettä – terveysliikunnan hyvät käytännöt työterveys-huollossa. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hakomäki, H. & Penttinen U. 2010. Hartiarengas. Viitattu 19.9.2013.
- Hartvigsen, J., Leboeuf-Yde, C., Lings, S. & Corder, EH. 2000. Is sitting-while-at-work associated with low back pain? A systematic, critical literature review. Scand J Public Health 28, 230-239. Viitattu 17.9.2013. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010, terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus. ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>

Ilmarinen, J., Gould R., Järvikoski, A. & Järvisalo, J. Työkyvyn moninaisuus. 2006. Teoksessa R. Gould, J. Ilmarinen, J. Järvisalo & S. Koskinen (toim.) Työkyvyn ulottuvuudet, Terveys 2000-tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos & Työterveyslaitos, 17–34.

Johannsson, L. 2010. Kuntoutusjumppa – lääkintävoimistelijan parhaat neuvot fyysiseen hyvinvointiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Jumppahännän www-sivut. 2013. Viitattu 18.11.2013.

<http://www.samk.fi/jumppahanta>

Kasvio, A. 2010. Suomalaisen työelämän muutokset työterveyden näkökulmasta. Teoksessa K-P. Martimo, M. Antti-Poika & J. Uitti (toim.) Työstä terveyttä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 26-35.

Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. 2013. Työ ja terveys Suomessa 2012, seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Helsinki: Työterveyslaitos.

Katzmarzyk, P., Church, T., Craig, C & Bouchard, C. 2009. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Medicine & Science in sports & exercise*, vol. 41, no 5, 998-1005.

Koskinen, S., Martelin, T., Sainio, P. & Gould, R. Työkyky ja terveys. 2010. Teoksessa A. Aromaa & S. Koskinen (toim.) Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 11/2010, 51–59.

Kukkonen, R. & Könni, U. Niskaote. 2003. Helsinki: Työterveyslaitos.

Käypä hoito-suositus, alaselkäsairaudet. 2008. Viitattu 17.9.2013.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/>

Laukkanen, R. & Vuori, I. 2009. Miksi istumisen tutkiminen on tärkeää? *Liikunta & Tiede* 46, 4-7.

Laukkanen, R. 2011. Istummeko itsemme sairaiksi? Toim. Järvinen, V. *Diabetes* 2, 30–31.

Launis, M. 2011. Työliikkeet ja työvälaineet. Teoksessa M. Launis & J. Lehtelä (toim.) *Ergonomia*. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint Oy, 195-214.

Livson, M., Savola, J. & Pehkonen J. 2012. Henkilöstöliikuntabarometri 2012. Helsinki: Suomen Kuntoliikuntaliitto ry. Viitattu 1.10.2013. http://kunto-fi-bin.directo.fi/@Bin/61351ea5674da533092d83617cb88a7e/1379933509/application/pdf/525662/Henkilostoliikuntabarometri_010612_esite.pdf

Mäkitalo, J. 2010. Työkyvyn ulottuvuudet. Teoksessa K-P. Martimo, M. Antti-Poika & J. Uitti (toim.) Työstä terveyttä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 162–169.

Pohjolainen, T. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien yleisyys ja kustannukset. 2005. Teoksessa Tules, tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 12-19.

Rauramo, P. 2013. TYKYstä TYHYyn. Viitattu 21.8.2013.
<http://www.tyoturva.fi/index.phtml?s=345>

Rauramo, P. 2009. Työhyvinvoinnin portaat, työkirja. Työturvallisuuskeskus, TTK. Viitattu 9.10.2013. http://www.ttk.fi/files/704/Tyohyvinvoinnin_portaat_tyokirja.pdf

Reichert, B. 2008. Käytännön anatomia 1 – ylä- ja alaraajan tutkiminen palpaation keinoin. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Reichert, B. 2008. Käytännön anatomia 2 – pään ja selkärangan tutkiminen palpaation keinoin. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Räsänen, K. 2010. Työterveyteen liittyvää lainsäädäntöä. Teoksessa K-P. Martimo, M. Antti-Poika & J. Uitti (toim.) Työstä terveyttä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 47–55.

Saarelma, O. 2013. Tenniskyynärpää. Viitattu 16.9.2013.
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/>

Saarinen, K. & Lusa, S. (toim.) 2003. Hyvä Tyky! Tykytoiminnan laadun itsearviointimenetelmä turvallisuusaloille. Helsinki: Työterveyslaitos.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2013. Viitattu 20.11.2013.
www.samk.fi

Suominen, R. 2006. Työpaikkaliikunnan strateginen rooli ja tavoitteet. Teoksessa O. Aura & T. Sahi (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy, 11–23.

Tanner, J. & Niezgodna-Hadjidemetri E. Suomentanut Tervonen, E. 2012. Selkä kuntoon. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Tommila, N. 2013. Jumpahäntä – narusta liikuntavälineeksi. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Tuloverolaki. 1992. L 30.12.1992/1535 muutoksineen.

Työsuojeluhallinnon www-sivut 2013. Viitattu 2.8.2013. <http://www.tyosuojelu.fi/fi/>

Työterveyshuoltolaki. 2001. L 21.12.2001/1383 muutoksineen.

Työterveyslaitoksen www-sivut. 2013. Viitattu 12.10.2013.
http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/

Työturvallisuuslaki. 2002. L 23.8.2002/738 muutoksineen.

Valtioneuvoston päätös näyttöpäätetyöstä. 1993. A22.12.1993/1405

Vastamäki, M. 2009. Tarkkaile lapaluuta, diagnoosi voi helpottua. Suomen ortopedia ja traumatologia Vol. 32, 239-243. <http://www.soy.fi/files/314.pdf>

Viikari-Juntura, E. & Takala, E-P. Niska-hartiaseudun ja olkapään sairaudet. 2011. Teoksessa J. Uitti & H. Taskinen (toim.) Työperäiset sairaudet. Helsinki: Työterveyslaitos, 330–347.

Viinikainen, A. 'Vaivaako hiirikäsi?' Laser-Tilkka/KirurgiaNYT. 11.2.2013. Viitattu 9.9.2013. <http://www.kauppalehti.fi/sponsoroidutblogit/laser-tilkka/vaivaako-hiirikasi>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Virtapohja, H. Liikuntaelinten toiminnallinen anatomia. 2001. Teoksessa R. Kukkonen, H. Hanhinen, R. Ketola, T. Luopajarvi, L. Noronen & P. Helminen (toim.) Työfysioterapia, yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. Helsinki: Työterveyslaitos, 49–73.

Vuori, I. 2006. Liikunnan vaikutukset työyhteisössä. Teoksessa O. Aura & T. Sahi (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy, 37–57.

Vuori, I. & Laukkanen, R. 2010. Vaarantaako istuminen terveytesi? Suomen lääkäri-lehti 39/2010 vsk 65, 3108-3109.

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön www-sivut 2013. Viitattu 9.9.2013. http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki

Testauksen muistilista

Työtehtävä:

Ikä:

Sukupuoli:

Testaajalla vain **TEKSTI** liikkeen tekemisen apuna

Osasiko liikkeen oikein?

KYLLÄ

MELKEIN

EI

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Jos ei, niin miten suoritti liikkeen?

Kysymykset/kommentit:

Testaajalla TEKSTI JA KUVA liikkeen tekemisen apuna

Osasiko liikkeen oikein? KYLLÄ EI MELKEIN

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Jos ei, niin miten teki liikkeen?

Kommentteja/ehdotuksia?

Mitä mieltä olet yleisesti jumppahännästä? Toimiiko se taukoliikuntavälineenä?

