

Emmi Ritakorpi

”RYHDISTY!”-TYKY-LIIKUNTAPÄIVÄ KUNTOUTUSKESKUS
KANKAANPÄÄN TOIMISTOTYÖNTEKIJÖILLE

Fysioterapian koulutusohjelma
2017

”RYHDISTY!”-TYKY-LIIKUNTAPÄIVÄ KUNTOUTUSKESKUS KANKAANPÄÄN TOIMISTOTYÖNTEKIJÖILLE

Ritakorpi, Emmi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Tammikuu 2017
Ohjaaja: Tuominen, Hanna
Sivumäärä: 30
Liitteitä: 6

Asiasanat: työhyvinvointi, työkyky, tyky-toiminta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli Kuntoutuskeskus Kankaanpään toimistotyöntekijöiden työssäjaksamisen tukeminen liikunnan, hyvän ryhdin ja työergonomian ohjauksen avulla. Opinnäytetyössä toteutettiin liikunnallinen tyky-päivä Kuntoutuskeskus Kankaanpään toimistotyöntekijöille, jonka jälkeen heille laadittiin työpaikalla tehtävä taukoliikuntaohjelma sekä kotona tehtävä kotiharjoitteluohjelma. Opinnäytetyön vaikuttavuutta selvitettiin tyky-päivän jälkeen lähetetyillä palautekyselyillä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään työhyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä, kuten toimistotyön kuormittavuutta, työergonomiaa ja ryhtiä sekä tarkastellaan liikunnan vaikuttavuutta työhyvinvointiin.

Tyky-päivään osallistui yhteensä viisi Kuntoutuskeskus Kankaanpään työntekijää. Liikunnalliseen tyky-päivään sisältyi alkuun luento, jossa käsiteltiin toimistotyön ergonomiaa, ryhtiä, toimistotyön kuormittavuutta sekä liikunnan vaikutuksia työhyvinvointiin. Luennon lisäksi päivään sisältyi lihaskuntoharjoittelua lihaskuntotunnin ja kuntosalin merkeissä, vesiliikuntaa, kehonhuoltoa sekä loppurentoutus.

Palautekyselyiden mukaan voidaan todeta tyky-päivällä olleen positiivisia vaikutuksia osallistujien työkykyyn. Vastausten perusteella motivaatio liikuntaa ja kehonhuoltoa kohtaan oli lisääntynyt, hyvä ryhti ja työergonomia oli tullut huomioitua työssä paremmin sekä niska-hartiaseudun ongelmat olivat vähentyneet ja työmotivaatio parantunut.

”STRAIGHTEN UP!” – WHP-SPORTS DAY FOR THE OFFICE WORKERS OF KUNTOUTUSKESKUS KANKAANPÄÄ

Ritakorpi, Emmi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Physiotherapy

January 2017

Supervisor: Tuominen, Hanna

Number of pages: 30

Appendices: 6

Key words: well-being, working ability, WHP-activities

The aim of this thesis was to support office workers coping with workload in Kuntoutuskeskus Kankaanpää with guidance of exercise, good posture and work ergonomics. In this thesis executed sportive workplace health promotion day to office workers of Kuntoutuskeskus Kankaanpää, which was followed by workplace break exercising programme and home exercising programme which was made for the participants. The effectiveness of the thesis was sorted out with feedback forms, which were sent after the WHP-day.

The theory part of thesis deals with well-being and factors affecting it, such as the workload of office work, work ergonomics and posture as well as survey the effects of exercising in well-being.

Five employees of Kuntoutuskeskus Kankaanpää took part to WHP-day. Sportive WHP-day included first a lecture, which dealt with office works ergonomics, posture, workload of office work as well as effects of exercise in well-being. Furthermore the lecture, day included muscle conditioning exercises in marks of muscle condition class and gym, water sports, body maintenance and relaxation.

According to the feedback forms, can be stated that WHP-day had positive effects to participants ability to work. Based on the replies motivation towards exercising and body maintenance had increased, good posture and work ergonomics had been taken into account in the work better, as well as neck-shoulder area problems had decreased and work motivation had improved.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	6
3 YHTEISTYÖKUMPPANI	6
4 TYÖHYVINVOINTI.....	7
4.1 Työkyky	8
4.2 Työssäjäksäminen	10
5 TYÖN KUORMITTAVUUS.....	11
5.1 Toimistotyön fyysinen kuormittavuus	12
5.2 Ryhdin merkitys toimistotyöntekijälle.....	13
6 TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ JA EDISTÄVÄ TOIMINTA.....	15
6.1 Liikunta työhyvinvoinnin tukena	16
6.2 Toimistotyön ergonomia	17
7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT	19
7.1 Tyky-päivän suunnittelu.....	20
7.2 Arviointikyselyt.....	22
8 TOTEUTUS	22
8.1 Tyky-päivä	22
8.2 Oppaat	23
9 ARVIOINTI.....	24
10 POHDINTA	25
LÄHTEET.....	28
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Yli 70% työntekijöistä käyttää tietokonetta työssään ja heistä yli 80% käyttää sitä yli 4 tuntia päivässä. Vaikka toimistotyö on fyysisesti kevyttä, on näyttöpäätetyöntekijöillä erilaisia ohimeneviä, tai pysyviä vaivoja. Yleisimpiä näyttöpäätetyöntekijän työn tuomia vaivoja ovat ristiselän, niska-hartiaseudun sekä käsien rasitusoireet. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2013.)

Pitkäkestoinen istuminen esimerkiksi toimistotyöntekijöillä, on monien tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien suuri tekijä. Istuminen on useimmille lihaksille lähes täydellinen lepotila, mutta esimerkiksi toimistotyössä liittyy istumiseen tiettyjen lihasten jännitystä. Toimisto- ja näyttöpäätetyössä pitkään istuminen on yksi niska-hartiaseudun vaivojen itsenäinen vaaratekijä. (UKK-instituutin www-sivut 2011.)

Oikein toteutettu työkykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta (myöhemmin tyky-toiminta) edistää työntekijöiden työkykyä, terveyttä sekä kehittää työpaikan toimivuutta, parantaa työilmapiiriä ja lisää työmotivaatiota. Tehtyjen arviointitutkimusten tuloksista voi päätellä, että ammattitaitoisesti toteutettu tyky-toiminta osaltaan tukee työssä jaksamista ja työkyvyn säilymistä, ehkäisee syrjäytymistä ja työkyvyttömyyttä. Samalla se parantaa yritysten kannattavuutta ja toimintakykyä kestäväällä tavalla. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2015.)

Liikunnalla on kiistattomia positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta on lääke, joka ennaltaehkäisee monia tuki- ja liikuntaelinvaivoja, sydän- ja verenkiertoelimestön ja aineenvaihdunnan sairauksia sekä ylipainon kertymistä. Tuki- ja liikuntaelinvaivojen yleisin syy on puutteellinen kehon hallinta ja sen vähäinen käyttö. Istumatyössä polvet ja lonkat ovat koko ajan koukussa, mistä johtuen lonkan koukistajat sekä takareiden kiristyvät. Istuma-asennossa jo valmiiksi kireyteen taipuvaiset rintalihakset, lonkankoukistajat ja reiden takaosan lihakset ovat koko ajan jännityksessä ja heikkouteen taipuvaiset vatsan sekä yläselän lihakset ovat täysin passiivisessa roolissa. Tasapainoisella lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelulla voidaan ryhtiin ja kehon hyvinvointiin vaikuttaa positiivisesti. (Aalto 2005, 132-133.)

Toimistotyön ergonomian toteuttaminen on haaste niin työntekijöille, esimiehille, kuin työterveys- ja työsuojeluhenkilöstöllekin. Jatkuva näyttöpäätteellä työskentely rasittaa silmien lisäksi myös tuki- ja liikuntaelimiä. Heidän lisäksi tietoa ergonomiasta tarvitsevat laite- ja ohjelmistohankinnoista vastaavat, laitevalmistajat sekä työympäristön ja ohjelmistojen suunnittelijat. Hyvän työergonomian toteuttamiseksi on huomioitava useita työympäristöön liittyviä olosuhdetekijöitä, kuten työtilojen, kalusteiden ja laitteiden sijoittelu, valaistus, lämpötila ja ilman laatu. Näyttöpäätetyön terveydelle haitallisia työtapoja voivat olla pitkäkestoinen istuminen, samoina toistuvat liikkeet, kumara, tukematon tai kiertynyt asento sekä hankalat ja tukemattomat käsien asennot. (Työsuojelu.fi www-sivut 2015.)

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyöni tilaajana toimii Kuntoutuskeskus Kankaanpää. Opinnäytetyönäni järjestetään tyky-liikuntapäivä sekä suunnitellaan taukoliikunta, - sekä kotiharjoitteluohjelma Kuntoutuskeskus Kankaanpään toimistotyöntekijöille. Tavoitteena on työntekijöiden työhyvinvoinnin tukeminen hyvän ryhdin ja työergonomian ohjauksen, sekä liikunnan avulla. Tyky-päivässä korostetaan osallistujille liikunnan merkityksestä työhyvinvointiin sekä heille ohjataan ryhtiä parantavia harjoitteita sekä ergonominen työskentelyasento niin istuessa, kuin seisten työskennellessä.

3 YHTEISTYÖKUMPPANI

Kuntoutuskeskus Kankaanpää on vuonna 1991 perustettu kuntoutuskeskus, joka sijaitsee Pohjois-Satakunnassa, Kankaanpäässä. Asiakaspaikkoja Kuntoutuskeskus Kankaanpäässä on 240 ja henkilökuntaa noin 170 henkilöä. Kuntoutuskeskus Kankaanpää toteuttaa tasokasta kuntoutusta vaikeavammaisten kuntoutuksesta työelämän kuntoutuspalveluihin sekä mielenterveyskuntoutukseen. Monipuolisen kuntoutuksen lisäksi Kuntoutuskeskus Kankaanpää tarjoaa erilaisia virkistykseen ja hyvinvointiin liittyviä

palveluja niin yrityksille, yhdistyksille kuin yksityishenkilöillekin. (Kuntoutuskeskus Kankaanpään www-sivut 2016.)

Pääsääntöisesti näyttöpäätteellä työskenteleviä Kuntoutuskeskus Kankaanpäässä on 14 henkilöä. Kuntoutuskeskus Kankaanpäässä on parin edeltävän vuoden aikana panostettu toimistotyötä tekevien ergonomiaan hankkimalla sähkösäätöisiä työpöytiä sekä asentamalla akustiikkalevyjä toimistohuoneisiin kaikumisen vähentämiseksi. Lisäksi työpöytävalaisimia on uusittu sellaisiksi, että niiden kirkkautta saadaan säädettyä. Näyttöpäätetyötä tekevillä on käytössään rullahiiret. Kokeilussa on ollut myös matto seisten työskentelyä varten, mutta kaikki eivät kuitenkaan kokenut sitä hyödylliseksi. Kuntoutuskeskus Kankaanpäässä on oma työterveyshoitaja ja työterveyslääkärin vastaanotto on kerran viikossa. Henkilökunnalla on mahdollisuus käyttää työpaikan liikunta- ja allastiloja vapaa-ajallaan ilmaiseksi.

4 TYÖHYVINVOINTI

Käsitteenä työhyvinvointi on maailmanlaajuisesti tarkasteltuna outo ja useimmiten se on liitetty työkykyyn ja työterveyteen. Suomalaisessa käsitteessä työhyvinvointi sisältää lisäksi työn sujumisen arjessa ja siten se on varsin laaja-alainen. Työhyvinvoinnin syntymiseen vaikuttavat organisaation toimintatapa ja johtaminen, työpaikan ilmapiiri, työ ja työntekijä itsekkin omine tulkintoineen. Työhyvinvoinnin kehittämiseksi voidaan tarvita virkistyspäiviäkin, mutta jokapäiväinen työn sujuminen on tärkeintä. (Manka & Manka 2016.)

Työ antaa merkityksiä ja mahdollisuuksia ja se on ihmisille tärkeää. Se ei ole kuitenkaan yksiselitteinen käsite, sillä sen roolit ja muodot ihmisten elämässä vaihtelevat. Työstä saatava hyvinvointi ja työssä jaksaminen eivät ole itsestäänselvyksiä. Työhyvinvointi on vaihteleva ilmiö niin ajallisesti, paikallisesti kuin yksilöllisestikin. Työ ja hyvinvointi liittyvät ilmiönä toisiinsa. Työ tuottaa parhaimmillaan ihmisille hyvinvointia tavalla, joka tekee elämän merkitykselliseksi. Työhyvinvoinnin vahvistaminen ja kehittäminen edellyttävät tietoa työn, hyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin taustateorioista. (Virtanen & Sinokki 2014, 9.)

Työhyvinvoinnin perusta on hyvin tehty työ, terveys ja yksilön hyvinvointi. Käsitteenä työhyvinvointi on noussut 2000-luvulla hyvin keskeiseksi puheenaiheeksi työyhteisöissä. Työhyvinvointi-käsite pyrkii keskittymään myös siihen, mistä työn iloa ja työmotivaatiota syntyy. (Toivanen 2014, 13.) Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat kuvattuna kuviossa 1.

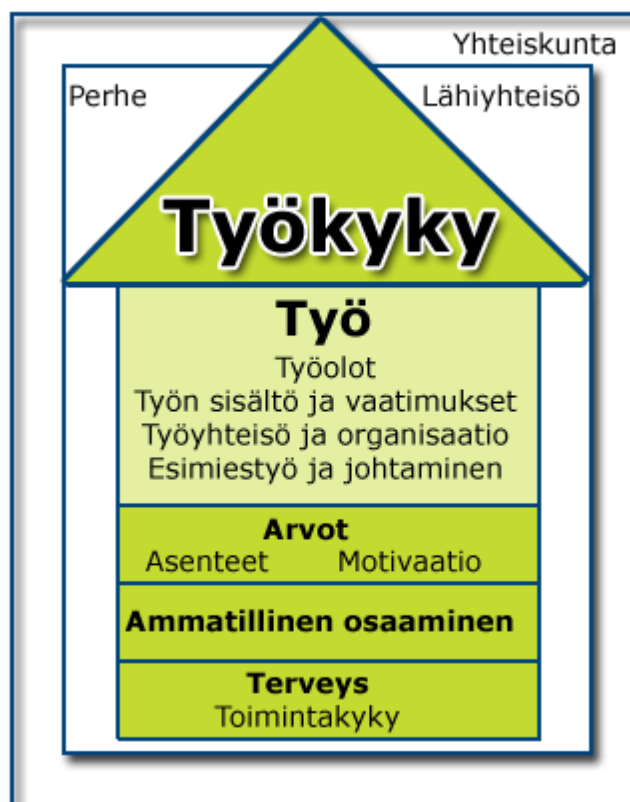


Kuvio 1. Työhyvinvoinnin tekijät. Docendumin [www-sivut](http://www.docendumin.fi)).

4.1 Työkyky

Lainsäädännössä ei ole virallisesti määritelty työkykyä. Kyky tehdä työtä tai työn asettamista vaatimuksista suoriutuminen on monen tekijän summa. Koulutuksella ja työkokemuksella hankitaan saatujen perinnöllisten ominaisuuksien pohjalta valmiuksia ja edellytyksiä tiedolliseen ja taidolliseen työelämässä suoriutumiseen. Työkyvyn perusta on ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu, kehitys ja kouliintuminen riippumatta siitä, onko niihin pyritty vaikuttamaan koulutuksen tai harrastusten kautta. Vaikka fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky muodostavat lukuisine eri tasoineen työkyvyn perustan työuran kaikissa vaiheissa, ei se vielä riitä kuvaamaan

kaikkia työkykyyn tarvittavia edellytyksiä. Esimerkiksi työhalukkuus ja motivaatio vaikuttavat olennaisesti työtulokseen ja työsuoritukseen. (Ilmarinen 1995, 31.)



Kuvio 2. Työkykytalo (Ilmarinen 2007).

Työkykytalo (Kuvio 2.) on professori Juhani Ilmarinen kuvannut työkyvyn symbolisesti talon muotoon. Työkykytaloon kuuluu neljä kerrosta, joista kaksi alimmaista: terveys ja ammatillinen osaaminen, kuvaavat yksilön voimavaroja. Kolmas kerros: arvot, kuvaa yksilön ja työn suhdetta sekä neljäs kerros: työ, kuvaa työtä, työoloja, työyhteisöä ja johtamista. (Valtiokonttorin www-sivut 2013). Työkykytalo kokoaa yhteen kaikki keskeiset tekijät, jotka vaikuttavat tutkimusten mukaan työkykyyn sekä työhyvinvointiin. Työkyky on ihmisen voimavarojen ja työn suhde, tavoitteena tasapaino ja mahdollisimman hyvä vastaavuus. Ihmisen voimavarat suhteessa työn liian koviin tai mataliin vaatimuksiin merkitsevät epätasapainoa ja työhyvinvoinnin sekä työkyvyn heikkenemistä. Kolme alinta kerrosta, eli ihmisen voimavarat muuttuvat iän myötä merkittävästi ja ihmisten väliset erot kasvavat. Toimintaympäristön muutoksista tule-

vista syistä myös työ muuttuu jatkuvasti. Tasapainon saavuttaminen ja sen ylläpitäminen on haasteellinen ja jatkuva tehtävä, johon tarvitaan sekä työntekijöiden, että esimiesten yhteispanosta: on vaikutettava sekä voimavaroihin, että työhön samanaikaisesti niiden yhteensopivuuden parantamiseksi. Käsityksemme työhyvinvoinnista muodostuu työkykytalon kolmannessa kerroksessa: sinne kasaantuvat hyvät ja huonot kokemukset sekä työstä, työn ulkopuolisista tekijöistä, että voimavaroista. Työkykyyn vaikuttavat myös perhe ja lähiyhteisö sekä harrastukset mm. elintapojen ja arvojen kautta. Jos kerros vahvistuu positiivisilla kokemuksilla, työhyvinvointi paranee ja jos se latautuu negatiivisesti esimerkiksi työhön liittyvistä huonoista kokemuksista, työhyvinvointi heikkenee. Työn kerrokseen vaikuttaa suoraan toimintaympäristö: kilpailutilanne, uusi teknologia, globalisaatio, palvelujen tarve ja saatavuus, työvoiman ikärakenteen muutokset ja talouskriisit heijastuvat nopeasti yritysten toimintaan. (Työkaaren [www-sivut](#).)

4.2 Työssäjaksaminen

Monet tietokonetta paljon työvälineenä käyttävät ihmiset kokevat työpäivän jälkeen rasittuneisuutta ja epämukavuuden tunnetta, vaikka toimistotyö onkin fyysisesti kevyttä ja pääosin siistiä sisätyötä. Osa vaivoista ovat ohimeneviä, mutta ne voivat myös kroonistua. Yleisiä toimistotyöntekijän työssäjaksamisen riskitekijöitä ovat erilaiset tuki- ja liikuntaelinvaiat, kuten niska-hartiaseudun, ristiselän sekä käsien kipu, - ja rasitusoireet. (Työterveyslaitoksen [www-sivut](#) 2013.)

Perusedellytykset työssä jaksamiselle muodostuvat mielekkästä työstä, työssä tarvittavasta osaamisesta, hyvistä työoloista sekä työntekijän työkyvystä ja yksityiselämästä. Mielekkyyden kokemuksen ja työmotivaation säilymiseksi tarvitaan esimerkiksi oikeudenmukaista esimiestyötä, luottamusta työpaikalla sekä työn arvostuksen kokemuksia. Motivaatio ja työn mielekkyys voivat vaihdella eri aikoina. Työntekijän osaamiseen ovat yhteydessä työn vaihtelevuus ja vaativuus sekä uuden oppimisen mahdollisuudet. Työn muuttuessa myös oppimiseen tulee olla mahdollisuus. Kunnolliset työolot omaava työpaikka on turvallinen, työolosuhteet ja työn järjestelyt ovat kunnossa sekä työn määrä on sopiva. Myös oma työkyky ja yksityiselämässäkin tapahtuvat asiat vaikuttavat työssä jaksamiseen. (Julkisten ja hyvinvointialojen liiton

www-sivut 2015.) Näyttöpäätetyön terveellisyyteen ja turvallisuuteen sekä työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on kuvattu kuviossa 3.



Kuvio 3. Näyttöpäätetyön terveellisyyteen ja turvallisuuteen sekä työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. (Työsuojeluhallinnon näyttöpäätetyö-opas 2006, 4).

5 TYÖN KUORMITTAVUUS

Työn kuormitustekijät, joita esiintyy jokaisella työpaikalla, aiheuttavat työssä kuormittumista. Työn kuormitustekijöitä on niin fyysisiä, psyykkisiä, kuin sosiaalisiaakin. Fyysiset kuormitustekijät kuormittavat tuki- ja liikuntaelimestöä ja niitä ovat esimerkiksi fyysisesti raskas työ, taakkojen käsittely, staattiset tai hankalat työasennot, toistotyö, käsien voimankäyttö sekä jatkuva paikallaan istuminen. Fyysiset kuormitustekijät ovat lisäksi yhteydessä työn psykososiaaliseen kuormittavuuteen sekä työtapaturmiin. (Työturvallisuuskeskuksen www-sivut.)

Stressiä, eli henkistä kuormittumista aiheuttavat työn ominaisuudet saattavat liittyä työmäärään, työyhteisöön, työympäristöön, työn sisältöön, töiden organisointiin sekä organisaation toimintatapoihin ja johtamiseen. Haitallisesta henkisestä kuormittumisesta usein puhuttaessa tarkoitetaan työn kiirettä, hektisyyttä, aikapaineisiin tai liian suuriin haasteisiin liittyvistä asioista. Haitallisesti kuormittavaa voi olla myös alikuormittava työ, joka tarkoittaa työtä, jossa on liian vähän haasteita suhteessa työntekijän valmiuksiin. (Työturvallisuuskeskuksen www-sivut.)

5.1 Toimistotyön fyysinen kuormittavuus

Puutteellinen kehonhallinta ja sen vähäinen käyttö ovat yleisimmät syyt tuki- ja liikuntaelinvaikeuksiin. Kehon vähäinen käyttö johtaa kehon osittaiseen alikuormitukseen ja toisaalta ylikuormitukseen. Alikuormittuneet lihakset ovat löysät ja heikot ja ylikuormittuneet lihakset kireät. Istuma-asennossa kireyteen taipuvaiset rintalihakset, takareidet ja lonkankoukistajat ovat koko ajan jännityksessä ja heikkouteen taipuvaiset vatsan sekä yläselän lihakset ovat täysin passiivisessa roolissa. Keholle ominaista on tottua tekemiseen, sillä ilman kuormitusta kudokset heikkenevät. (Aalto 2005, 132.)

Niska-hartiaseudun ja yläraajojen oireet ovat tavallisia ja yleinen hoitoon hakeutumisen syy. Suurimmalla osalla niska-hartiaseudun tai yläraajojen oireiden takia hoitoon hakeutuvilla ei ole oireita selittävää spesifiä syytä. Työn kuormitustekijöihin vaikuttaminen on osa hoitoa, jos työn kuormitustekijät vaikuttavat aiheuttavan tai pahentavan niskan ja yläraajojen vaivoja. (Viikari-Juntura 2007.)

Näyttöpäätetyön aiheuttamat tuki- ja liikuntaelinongelmat ovat jatkuvassa kasvussa. Niska-hartiaseudun kipuja aiheuttaa näyttöpäätetyöskentelylle luonteenomainen, etukumara istuma-asento, jossa leuka ja hartiat ovat eteenpäin työntyneet, lapaluut ovat loitontuneet toisistaan ja olkanivelissä on voimakas sisäkierto. (Aalto 2005, 143.)

Näyttöpäätetyössä fyysinen kuormittuminen kohdistuu enimmäkseen yläraajoihin, niska-hartiaseutuun ja selkään. Liiallinen kuormitus saattaa ilmetä esimerkiksi niska-

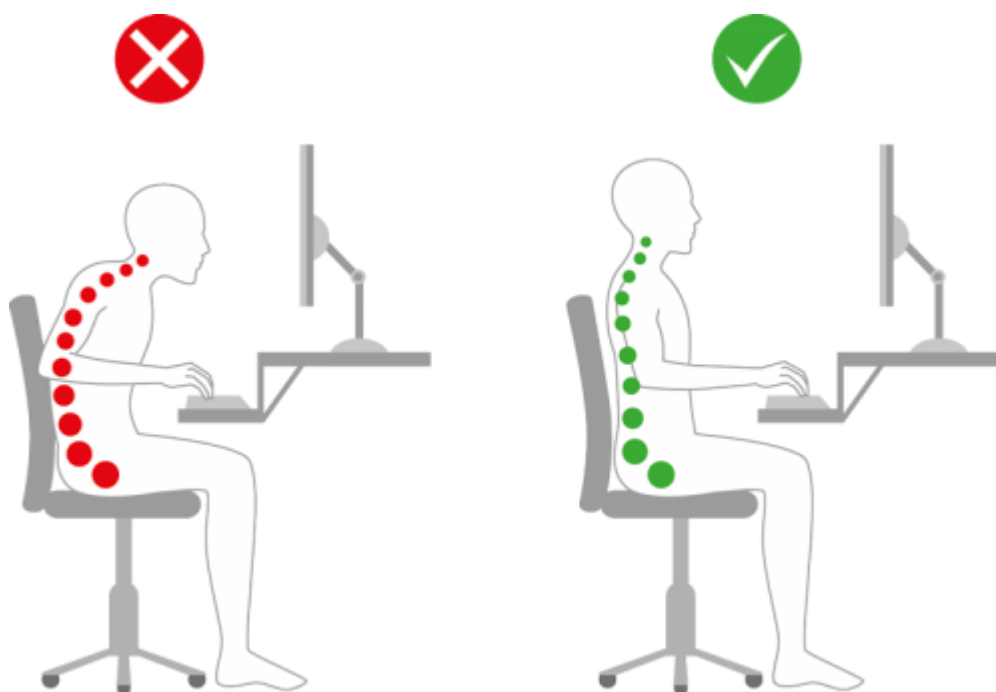
hartiaseudun kipuina tai käsien rasitusoireina. Käsien toistotyö esimerkiksi tietokoneen hiirtä käytettäessä sekä yläraajoihin, hartioihin ja selkään kohdistuva staattinen lihastyö ovat suurimmat kuormituksen aiheuttajat toimistotyössä. Toisto- ja lihastyön sekä työasentojen lisäksi kehon kuormittumiseen vaikuttavat työskentelyolosuhteet, henkilön yksilölliset ominaisuudet ja työn järjestelyt. Yleisimpiä toimistotyön kuormittavia tekijöitä työolosuhteiden kannalta ovat valaistus, melu sekä sisäilmaan ja lämpötilaan liittyvät asiat. (Oksama 2006, 16-19.)

Näyttöpäätetyö on paljolti hyvin staattista työtä. Samat, asentoa ylläpitävät lihakset istuma-asennossa ovat jatkuvasti jännittyneenä. Pitkäaikainen hiiren käyttö kuormittaa yläraajaa liikuttavia ja kannattelevia lihaksia. Pitkäaikainen yläraajojen kannattelu edessä tai sivuilla lisää painetta m. supraspinatus-lihaksessa, joka vaikuttaa heikentävästi verenkiertoon jo yläraajan ollessa 30 asteen kulmassa. Tueton ja hankala yläraajan asento, hiiren ja näppäimistön huono sijainti työpöydällä, sekä työn tauottomuus vaikuttavat niska-hartiaseudun ja yläraajojen kuormittumiseen. Jatkuvassa staattisessa asennossa lihakset ovat koko ajan jännitystilassa ja näin ollen heikentää aineenvaihduntaa ja verenkiertoa supistuneina olevissa lihaksissa. Tällöin lihastyön seurauksena syntyneet kuona-aineet eivät pääse poistumaan verenkierron mukana, joka aiheuttaa kuona-aineiden, kuten maitohapon kertymistä lihaksiin. (Aalto 2006, 53, Kukkonen ym. 2001, 148.)

5.2 Ryhdin merkitys toimistotyöntekijälle

Ryhti tarkoittaa ihmisen kehon olemusta sen eri asennoissa ja se saavutetaan lihaksien, luiden, jänteiden sekä nivelien yhteistoiminnalla. Ryhti on myös osa kehon kieltä. Ryhti terminä viittaa yleensä asentoon, ei niinkään toimintaan. Ihmisen hyvä ryhti riippuu kehon asennosta seisnessä, istuessa tai jossain muussa asennossa. Optimaalisessa ryhdissä ihminen seisoo linjassa luotisuoraan nähden, lihaksissa on mahdollisimman vähän jännitystä, asento on rento, mutta hallittu. (Sandström & Ahonen 2013, 175 - 178.)

Epäedullinen, mutta tyypillinen istuma-asento näyttöpäätetyössä (Kuvio 4.) alkaa lantiosta, kineettisen ketjun pohjalta vaikuttaen aina kaularankaan asti. Istuma-asento helposti lysähtää, kun lantio pyrkii kallistumaan taaksepäin. Lantion taaksepäin kallistuminen ohjaa lannerangan optimaalisen lordoosin oikeenemaan tai jopa pyöristymään. Lannerangan pyöristymisen seurauksena kineettisen ketjun jatkuessa myös rintaranka pyrkii painumaan kumaraan. Sen seurauksena olkapäät kiertyvät eteenpäin ja lysähtävät, jolloin rintalihakset kiristyvät. Tämän lisäksi lapaluiden asento loittonee selkärangasta aiheuttaen lapaluiden välisiin lihaksiin venytystä. Myös kaularanka ohjautuu painumaan eteenpäin, josta aiheutuu kaularankaan normaalia suurempi biomekaaninen kuormitus. Pitkään eteenpäin työntyneenä oleva pää ylläpitää haitallista asentoa, sillä kaulan lihakset kiristyvät. Usein pään asentoa korjataan taivuttamalla niskan yläosaa ekstensioon, joka johtaa niskassa olevan niskarusetin kiristymiseen ja tätä kautta saattaa aiheuttaa päänsärkyä ja huimausta. Näin ollen pitkään kestänyt pään eteenpäin työntyminen voi aiheuttaa oireita niska-hartiaseutuun sekä nostaa kaularangan rappeumariskiä. (Aalto 2006, 55-62, Kukkonen ym. 2001, 147-148.)



Kuvio 4. Huono työskentelyasento verrattuna hyvään työskentelyasentoon näyttöpäätteellä. (Liverpool chiropractic clinic 2016).

Huono, lysähtänyt ryhti vaikuttaa lisääntyneen biomekaanisen kuormituksen lisäksi myös kaularangan alaosan ja rintarangan yläosan liikkuvuuden alenemiseen. Liikkuvuuden aleneminen näissä segmenteissä ohjaa liikkeet jo valmiiksi hyvin liikkuviin segmentteihin, kuten kaularangan keskiosaan ja näin se joutuu suuremman kuormituksen alaiseksi. Kaularangan keskiosassa olevat kudokset ylikuormittuvat herkemmin lisääntyneen liikkeen takia. Vähentynyt liikkuvien segmenttien määrä voi lisäksi johtaa pään ja niskan liikkuvuuksien alenemiseen. (Aalto 2006, 62.)

Ryhtiin ja kehon hyvinvointiin voidaan positiivisesti vaikuttaa tasapainoisella lihaskuntoharjoittelulla, jossa huomioidaan kehon vastavaikuttajalihasten harjoittaminen. Huomioitava on myös kireiden lihasryhmien venyttämisen sekä asentoa ylläpitävien ns. ryhtilihasryhmien harjoittaminen, pinnallisten lihasten vahvistamisen lisäksi. Ihmiskehossa voidaan päällihasryhmät jakaa karkeasti kireyteen ja heikkouteen taipuvaisiin lihaksiin. Yksipuolinen työasento korostaa kireyttä ja velttoutta. Kireät ja heikot lihakset ovat vartalossa sijoittuneet lihaspareiksi, joista toinen sijaitsee vartalon etu- ja toinen takapuolella. Istumatyössä polvet ja lonkat ovat koko ajan koukussa, mistä johtuen lonkan koukistajat sekä takareidet kiristyvät. Pakarat eivät juurikaan aktivoitu, joten ne voidaan lukea löysyyteen taipuvaisiin lihaksiin. Arkielämässä eivät juurikaan joudu rasitukseen kaulan lihakset, kun vastaavasti taas niska-hartiaseudun lihakset ovat jatkuvasti jännityksessä esimerkiksi näyttöpäätetyöntekijöillä. Näyttöpäätetyötä tehdessä usein olkapäät roikkuvat edessä, jolloin rintalihakset kiristyvät. Yläselkä pyöristyy, jolloin lavan lähentäjälihakset veltostuvat. Vatsalihakset ovat myös velttouteen taipuvaiset lihakset ja vastaavasti kiristymään pyrkivät ristiselän lihakset. (Aalto 2005, 133.)

6 TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ JA EDISTÄVÄ TOIMINTA

Työkykyä ylläpitävällä toiminnalla tarkoitetaan suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jonka avulla tuetaan ja edistetään työntekijöiden työ- ja toimintakykyä. Työn ja työympäristön parantaminen, työyhteisön ja organisaation kehittäminen sekä työn-

tekijän terveyden ja ammatillisen osaamisen edistäminen ovat työtoiminnan keskeisiä kohteita. Työtoiminnan lähtökohtana on työpaikan ja työyhteisöön kuuluvien henkilöiden aktiivinen osallistuminen ja sitoutuminen toimintaan sekä vaikutusmahdollisuudet työterveys- ja työsuojelutyönä tehtävään tai muuhun työpaikalla toteutettavaan työtoimintaan. (Husman 2009, 162.)

Työtoiminta on suomalainen innovaatio. Työkykyä arvioidaan suhteuttamalla työntekijän voimavarat työn vaatimuksiin. Voimavarat käsittävät terveyden ja toimintakyvyn, työmotivaation ja työtyytyväisyyden, koulutuksen ja osaamisen sekä arvot ja asenteet työtä kohtaan. Voimavarojen tarve vaihtelee työn fyysisistä ja henkisistä vaatimuksista, työyhteisöstä ja työympäristöstä riippuen. Ammattitaitoisesti toteutettu työtoiminta tukee työssä jaksamista, ehkäisee työkyvyttömyyttä ja tukee työkyvyn ylläpitämistä. Näin ollen se parantaa yritysten kannattavuutta ja toimintakykyä. (Virtuaali-ammattikorkeakoulun www-sivut 2016.)

Keskeiseksi sisällöksi työterveyshuollossa on muodostunut omalta osaltaan osallistuminen työtoimintaan. Merkittävä tekijä työterveyshuollolle oli vuonna 1991 tehty muutos työterveyslakiin kuntoutuslainsäädännön kokonaisuudistuksen yhteydessä. Muutoksessa työterveyshuolto veloitettiin osallistumaan työpaikoilla työkykyä ylläpitävään toimintaan. Tästä lähtien työtoiminta on kehittynyt monella eri rintamalla. (Husman 2010, 56-57.)

6.1 Liikunta työhyvinvoinnin tukena

Liikunta on lihastyötä, johon osallistuu koko elimistö ja se on luonnollinen osa ihmisen elämää. Lihakset, luut ja nivelet muodostavat liikuntaelimet, jotka mahdollistavat ihmisen liikkumisen. Liikunnan tulee olla säännöllistä, monipuolista ja kohtuullista. Parhaimman hyödyn liikunnasta saa, kun se sisältää sopivissa määrin kestävyyttä, lihaskuntoa sekä kehon hallintaa parantavia harjoitteita. Liikunta on yksi peruspilari monipuolisen työkykyä edistävän toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. (Louhevaara, Kukkonen & Smolander 1995, 233-236.)

Liikunta vahvistaa sekä fyysisiä, että psyykkisiä voimavaroja ja sitä kautta vähentää työntekijöiden sairauspoissaoloja. Työ- ja toimintakykyä heikentävien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa liikunta on keskeisessä roolissa. Säännöllisen liikkumisen hyötyjä työelämässä ovat sairauspoissaolojen vähentyminen ja työkyvyn parantuminen. Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa positiivisesti työsuoritukseen, parantaa elämäntapaa sekä itsetuntoa, auttaa rentoutumaan ja hallitsemaan työstressiä sekä vähentää unettomuutta. Hyvä fyysinen toimintakyky vaikuttaa yhdessä psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kanssa keskeisesti työntekijän työkykyyn. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2016.)

6.2 Toimistotyön ergonomia

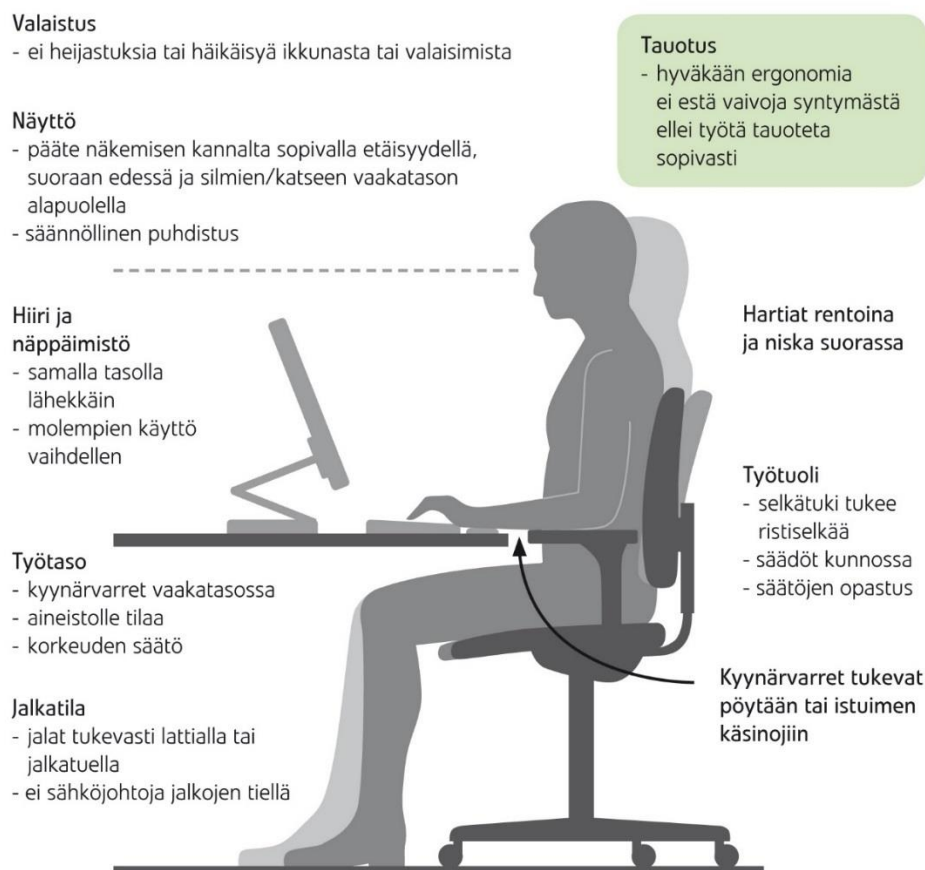
Työergonomialla tarkoitetaan työvälineiden, kalusteiden, työpisteen rakenteiden ja työmenetelmien kehittämistä työntekijän ominaisuuksien, kykyjen ja toimitilojen mukaisiksi. Työturvallisuuslain (738/2002) mukaan työpisteen rakenteet ja käytettävät työvälineet on valittava, sijoitettava ja mitoittettava työntekijän edellytykset ja työn luonne huomioon ottaen ergonomisesti asianmukaisella tavalla. Työntekijällä tulee olla riittävästi tilaa työskentelyyn, mahdollisuus vaihdella työasentoa, mahdollisuus käyttää työtä keventäviä apuvälineitä. Laissa on erikseen maininta näyttöpäätetyön ergonomiasta. Näyttöpäätetyössä haitallista kuormitusta on vähennettävä ja se on järjestettävä mahdollisimman turvalliseksi. (Laitinen, Vuorinen & Simola 2013, 119.)

Jatkuva työskentely näyttöpäätteellä rasittaa tuki- ja liikuntaelimestä. Tuki- ja liikuntaelimestön terveydelle haitallisia työtapoja ovat esimerkiksi pitkäkestoinen paikallaan istuminen, hankalat ja tukemattomat käden asennot, kumara, tukematon selän asento, kumara, kiertynyt tai taaksepäin taipunut niskan asento sekä samoina toistuvat pään tai käden liikkeet. (Työsuojeluhallinnon näyttöpäätetyö-opas, 3, 2014.)

Näyttöpäätetyötä sisältyy yhä useamman työntekijän päivittäiseen työhön. Toimistotyössä työtaturmat ovat harvinaisia. Silti siinä voi esiintyä huonoista työoloista tai työn organisointitavoista johtuvaa fyysistä tai henkistä kuormitusta. Työympäristöön liittyviä olosuhdetekijöitä on esimerkiksi työtilan laitteiden ja kalusteiden sijoittelu, ilman laatu, valaistus ja lämpötila. Ergonomian toteuttaminen toimistossa on erityinen

haaste työntekijöille ja esimiehille, sekä työterveys- ja työsuojeluhenkilöstölle. (Työsuojeluhallinnon näyttöpäätetyö-opas, 3, 2014.)

Näyttöpäätetyössä huomioitavia, ergonomiaan liittyviä asioita on useita. On huomioitava, että työtuoli on säädettävissä ja tarjoaa mahdollisuuden asennon vaihtamiseen sekä sopii työntekijän mittoihin. Työtason korkeuden on oltava sopiva ja säädettävissä niin, että työntekijä voi työskennellä rennossa asennossa. Näyttörüudun asennon ja korkeuden on oltava säädettävissä niin, että katselukulma on oikea ja pään asento mahdollisimman rento. Lähdeaineisto pitää olla sijoitettu sopivaan paikkaan käsittelyn ja katselun kannalta. Näppäimistö ja hiiri ovat sopivalla etäisyydellä sekä käsien tukemiseen on oltava riittävästi pöytäpintaa tai erillinen rannetuki niin, että yläraajat voidaan pitää rentoina. Valaistuksen tulee olla sopiva ja valonlähteiden on oltava sijoitettu niin, ettei synny häiritseviä heijastumia tai häikäisyä. Kuviossa 2 on esitetty työpisteen ergonomia. (Työsuojeluhallinnon näyttöpäätetyö-opas, 6, 2014.)



Kuvio 5. Työpisteen ergonomia. (Työturvallisuuskeskuksen www-sivut).

7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön kohteena on Kuntoutuskeskus Kankaanpään toimistotyöntekijät. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, joka tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä tai järjeistämistä. (Virtuaali-ammattikorkeakoulun [www-sivut](#) 2016.) Toteutustapana tässä opinnäytetyössä on tyky-liikuntapäivä sekä kaksi opasta: taukoliikuntaohjelma työpaikalle sekä kotiharjoitteluohjelma.

Kohderyhmänä opinnäytetyössäni toimii Kuntoutuskeskus Kankaanpään toimistotyötä tekevät henkilöt. Kuntoutuskeskus Kankaanpään palvelupäällikkö rajasi tämän ryhmän koskemaan 14 henkilöä, jotka työskentelevät pääsääntöisesti näyttöpäätteellä. Tähän ryhmään kuuluu mm. kuntoutussihteeri, ajanvaraajat, palkanlaskija, ATK-työntekijät ja myyntineuvottelija. Tyky-päivään osallistujat ovat kaikki naisia ja iältään 47-59- vuotta.

Tämän opinnäytetyön teoretieto on etsitty valmiista aineistoista verkkosivustoja, tietokantoja ja tietokirjallisuutta apuna käyttäen. Lähteinä on käytetty paljon esimerkiksi Terveyskirjastosta, Työterveyslaitoksen - sekä terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivuilta](#) sekä kirjallisuudesta.

Teoriatiedon ja tyky-päivässä saatujen kokemusten pohjalta laaditaan oppaat, joissa on hyväksi todettuja harjoitteita ryhdin parantamiseksi ja sen ylläpitämiseksi. Oppaaseen tulee työpaikalla tehtävä aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta parantava taukoliikuntaohjelma sekä vapaa-ajalla tehtävä lihaskuntaa parantava kotiharjoitteluohjelma. Tyky-päivässä tehtävät harjoitteet kerätään teoriatiedon ja omien kokemusten pohjalta. Oppaisiin tulevat harjoitteet valitaan tyky-päivän perusteella parhaiksi todetut harjoitukset.

7.1 Tyky-päivän suunnittelu

Kuntoutuskeskus Kankaanpään työntekijöiden kanssa keskusteltuani lähetettiin heille ilmoittautumis- ja kyselykaavake (Liite 1.) sähköpostilla. Vastausten perusteella alettiin suunnitella tyky-päivän sisältöä. Tyky-päivän ohjelma (Liite 2.) on hyvin liikunnallinen ja siihen sisältyy alkuun luento.

Luento kootaan PowerPointille ja se esitetään osallistujille videotykin avulla. Luennon tarkoituksena on saada aikaan keskustelua aiheisiin liittyen. Luento kootaan käyttäen luotettavia lähteitä, kuten Työterveyslaitoksen www-sivuja, Terveyskirjaston www-sivuja sekä alan kirjallisuutta. Luennon aiheiksi valikoitui liikunnan vaikutukset työhyvinvointiin, hyvä ryhti ja työergonomia sekä toimistotyön fyysinen kuormittavuus. Nämä aiheet valikoituivat siksi, koska ne ovat tärkeitä ja ajankohtaisia kohderyhmää ajatellen.

Luennon jälkeen pidetään lihaskuntotunti, jossa harjoitellaan oman kehon painolla, punteilla sekä kahvakuulalla. Lihaskuntotunnin jälkeen tutustutaan kuntosaliin ja pidetään siellä kiertoarjoittelu. Lihaskuntotunnin välineiksi valittiin puntit siksi, koska ne ovat myös kotiharjoitteluohjelmassa välineinä. Kahvakuulaa toivottiin osallistujien toimesta ja ohjaajalla on kahvakuulaohjaaja-koulutus ja siksi se valittiin myös ohjelmistoon mukaan.

Lihaskuntoharjoittelulla saadaan positiivisia terveydellisiä vaikutuksia lihaksissa sekä muutoksia suorituskyvyssä ja kehon rakenteessa. Lihaskuntoharjoittelu on hyvä harjoitusmuoto esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinvaivojen, verenpaineongelmien ja diabeteksen hoidossa sekä se auttaa painonhallinnassa. Kaikki vartalon päälihaksryhmät huomioiva, tasapainoinen lihaskuntoharjoitteluohjelma saa aikaan positiivisia muutoksia ryhdissä ja lihastasapainossa. Näin niska-hartia- ja selkävaivat saadaan kuriin ja säännöllisellä harjoittelulla ne myös pysyvät poissa. (Aalto 2005, 10-11.)

Ruokailun jälkeen vuorossa on vesiliikunta, jota myös toivottiin ohjelmaan osallistujien toimesta. Vesiliikuntaan sisältyy alkulämmittely ilman välineitä, työosuus vedessä käytettäviä käsipainoja käyttäen ja lopuksi venyttelyt.

Vesiliikunnan tavoitteita ovat esimerkiksi nivelten liikkuvuuksien sekä lihaskunnan ylläpitäminen ja lisääminen, tasapainon ja koordinaation kehittyminen, hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvyn parantuminen, lihasjännitysten väheneminen ja kipujen väheneminen. Nosteen vuoksi vedessä on helppo tehdä sykettä kohottavia harjoituksia, jotka parantavat yleiskuntoa. Noste myös vähentää niveliin kohdistuvaa painetta ja vähentää liikekipua erityisesti polvissa ja lonkissa. Veden lämpö ja hierova vaikutus auttavat lihaskipujen ja jännitysten lievittämisessä. Hyödyntämällä veden ominaisuuksia, saa siellä tehtyä myös lihaskuntoa parantavia harjoituksia. Vesi tukee tai vastustaa liikettä sen mukaan, mitkä ovat henkilön yksilölliset tarpeet. (Suomalaisen vesiliikuntainstituutin [www-sivut](http://www.sve.fi).)

Luennon, lihaskuntoharjoittelun ja vesiliikunnan jälkeen vuorossa on kehonhuoltotunti ja loppurentoutus. Kehonhuoltotunnilla tavoitteena on palautua päivän harjoituksesta. Tunnilla aluksi venytellään koko kehon lihakset läpi, jonka jälkeen ne vielä rullaillaan Foam rollereita käyttäen.

Oikein suoritetuilla liikkuvuusharjoitteilla on lihaksen ja jänteen elastisuutta parantava vaikutus. Venytyksiä käytetään liikkuvuutta ylläpitävinä ja lisäävinä harjoitteina. Venytykset vaikuttavat lihaksiin, jänteisiin, lihasta ympäröiviin kalvorakenteisiin sekä nivelkapseleihin. Venytyksillä pyritään vaikuttamaan lihaksen ja jänteen elastisen sidekudoksen ominaisuuksiin. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2013, 37.) Liikkuvuuden ylläpitämisen tai parantamisen lisäksi venyttelyn tarkoituksena on myös lihaksen rentouttaminen ja palauttaminen lepopituuteensa harjoittelun jälkeen. Liikkuvuus pysyy yllä ainoastaan säännöllisen venyttelyn ja lihahuollon avulla. (Aalto 2005, 67-70.) Foam roller on yksinkertainen, omatoimiseen lihahuoltoon kehitetty väline. Foam roller perustuu sidekudoksen hierontaan ja sen dynaamiseen liikuttamiseen. Rullauksen avulla vähennetään ja ennaltaehkäistään kehon kiputiloja. Sen avulla pystytään avaamaan lihaksia, sidekudosta ja triggerpisteitä. Säännöllinen rullaus auttaa kehoa palautumaan nopeammin ja parantamaan lihasten aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta. (Foamroller.fi [www-sivut](http://www.foamroller.fi) 2016.) Rentoutuminen tukee fyysistä palautumista rasituksesta. Rentoutuessa ääreisverenkierto lisääntyy, hengitystiheys, syke ja verenpaine laskevat ja verisuonet laajenevat. Kun verenkierto kudoksissa lisääntyy, ne saavat paremmin veren kuljettamaa happea ja ravinteita. Samalla lihasten ja hermojen

väläinen yhteistyö paranee ja lämmöntunne lihaksissa lisääntyy. Rentoutuminen tehostaa voimavarojen palautumista ja vähentää kehon jännitystiloja. (Suomen mielenterveysseuran www-sivut 2016.)

7.2 Arviointikyselyt

Tyky-päivän jälkeen osallistujille lähetetään sähköpostilla kysely, jossa kysytään avointa palautetta tyky-päivästä. Tyky-päivästä kolmen kuukauden kuluttua heille lähetetään kyselylomake (Liite 3.), jossa kysytään tarkemmin, mitä mahdollisia vaikutuksia tyky-päivällä oli työhyvinvointiin liittyen. Vastaukset analysoin itse opinnäytetyön tavoitteisiin pohjautuen. Vastauksista löytyy kohdasta 9: arviointi.

8 TOTEUTUS

8.1 Tyky-päivä

Kuntoutuskeskus Kankaanpään toimistotyöntekijöiden kanssa keskusteltuani lähetin heille sähköpostiin ilmoittautumis- ja kyselykaavakkeen (Liite 1.) Kyselyllä selvitin osallistujien määrän, heidän mahdolliset tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä toiveita tyky-päivän sisällöstä. Kysymykset lähetin yhteyshenkilölleni, joka toimitti sen lo-puille toimistotyöntekijöille. Vastaukset tulivat osallistujilta suoraan sähköpostiini. Osallistujat toivoivat kuntosaliohjausta, punttijumppaa, vesijumppaa sekä rentoutusta ja näistä toiveista pystyttiin toteuttamaan kaikki. Tyky-päivä pidettiin lauantaina ja työntekijät osallistuivat siihen omalla ajallaan. Työnantaja lupasi tarvittavat tilat käyttöömmemme sillä edellytyksellä, että tyky-päivä ei häirinnyt laitoksessa olevien kuntoutujien ohjelmia.

Määräaikaan mennessä osallistujia tyky-päivään ilmoittautui neljä henkilöä ja yksi ilmoittautui vielä edellisenä päivänä.

Saamieni vastausten pohjalta suunnittelin tyky-päivän sisältöä. Suunnittelin osallistujien toiveiden pohjalta ohjelman (Liite 2.) ja lähetin sen heille viikkoa ennen tyky-päivää.

Tyky-päivä aloitettiin Kuntokeskus Combilla, jossa pidin alkuun luennon. Luennon aiheena olivat hyvä ryhti ja työergonomia sekä asiaa liikunnasta ja sen terveyttä edistävästä vaikutuksista. Luennon jälkeen pidettiin lihaskuntotunti puntteja tai oman kehon painoa käyttäen. Lihaskuntotunnin jälkeen siirryimme kuntosalille, jossa oli ohjattu kiertoarjoittelu. Kuntosaliharjoittelun jälkeen oli tauko, jonka aikana oli ruokailu ja siirtyminen Kuntoutuskeskus Kankaanpäähän. Tauon jälkeen jatkoimme vesiliikunnalla, jossa välineinä käytettiin vesiliikuntaan tarkoitettuja käsipainoja. Vesiliikunnan jälkeen vuorossa oli kehonhuoltotunti, jossa ensin rullailtiin kroppa läpi foam rollerin avulla ja sen jälkeen venyteltiin. Kehonhuollon jälkeen pidettiin vielä loppurentoutus ja loppupalaute.

8.2 Oppaat

Tyky-päivän jälkeen osallistujille laaditaan kaksi opasta: työpaikalla tehtävä taukoliikuntaohjelma (Liite 6.) sekä kotona tehtävä lihaskuntoharjoitteluohjelma (Liite7). Oppaiden mallina toimii luokkakaverini ja häneltä on lupa kuvien julkaisuun. Oppaiden kuvat olen ottanut ja muokannut itse. Kuvien käyttöoikeus on ainoastaan minulla. Kuvien käyttöoikeutta voi pyytää minulta, jos haluaa esimerkiksi kopioida oppaita.

Työpaikalla tehtävä taukoliikuntaohjelma sisältää yksinkertaisia, jo tyky-päivässä tutuksi tulleita liikkeitä, joihin ei tarvita mitään välineitä. Liikkeet on helppo suorittaa työn lomassa, omassa työhuoneessa, työvaatteet päällä. Taukoliikuntaohjelmassa keskitytään lihasten aineenvaihduntaa ja verenkiertoa parantaviin, dynaamisiin liikkeisiin sekä liikkuvuutta parantaviin liikkeisiin. Taukoliikuntaohjelma on suunniteltu toimistotyön kuormittavuutta ajatellen.

Kotiharjoitteluohjelmassa pääpainona on lihaskestävyyden parantaminen. Ohjelmassa käytetään oman kehon painoa ja lisäksi joissakin liikkeissä lisävastuksena on käsipainot. Kotiharjoitteluohjelman liikkeet ovat yksinkertaisia, tuttuja liikkeitä, jotka harjoiteltiin osallistujien kanssa jo tyky-päivän lihaskuntotunnilla. Lihaskunto ominaisuutena voidaan jakaa moneen osaan ja koska tämän kotiharjoitteluohjelman tavoitteena on lihaskestävyyden parantaminen, siksi toistomääräksi valikoitui 15 ja sarjamääräksi 3.

Lihaskestävyysharjoittelu on aerobista voimaharjoittelua ja se tarkoittaa lihaksiston kykyä ylläpitää lihastyötä pitkään väsymättä. Lihaskestävyysharjoittelun tavoitteena on parantaa lihasten ja hapenkuljetuselimistön yhteistyötä. Lihaskestävyysharjoittelun vaikutuksesta hiussuonituksen määrä lihaksissa kasvaa, jonka seurauksena hapen siirtyminen lihassoluun ja hiilidioksidin siirtyminen verenkiertoon lihaksesta tehostuu. Lisäksi lihasten aerobinen energianmuodostusteho paranee. Pitkillä sarjoilla, lyhyillä palautuksilla sekä kevyillä harjoituspainoilla kehitetään lihaskestävyyttä. (Aalto, R. 2005, 40-41.)

Oppaisiin valitut liikkeet on valittu luotettavista lähteistä, kuten Riku Aallon kirjoista: Kuntoilijan käsikirja, Työelämän selviytymisopas sekä Vahvista & Venytä. Oppaisissa olleet liikkeet harjoiteltiin läpi jo tyky-päivässä.

9 ARVIOINTI

Kolmen kuukauden kuluttua tyky-päivästä lähetin osallistujille kyselyn (Liite 3.), jolla halusin selvittää tyky-päivän vaikuttavuutta. Kyselyssä tiedustelin osallistujien tämän hetkistä liikunnallista aktiivisuutta ja motivaatiota liikuntaa kohtaan. Lisäksi halusin tietää, ovatko osallistajat huomioineet työssään ryhdin ja työergonomian aiempaa paremmin sekä oliko tyky-päivällä jotain muita positiivisia vaikutuksia heidän työhyvinvointiinsa.

Kyselyyn vastasi kaikki tyky-päivään osallistuneet työntekijät. Vastausten perusteella tyky-päivällä oli positiivisia vaikutuksia osallistujien työkykyyn. Jokainen vastaajista

kertoi motivaation liikuntaa kohtaa kohonneen. Liikunnan harrastaminen sekä kehonhuolto on osallistujilla lisääntynyt ja työergonomia sekä ryhti on tullut huomioitua työssä paremmin. Lisäksi osallistujat kertovat työmotivaation parantuneen sekä niskahartiaseudun vaivojen vähentyneen tyky-päivän jälkeen.

10 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli Kuntoutuskeskus Kankaanpään toimistotyöntekijöiden työssäjaksamisen tukeminen hyvän ryhdin ja työergonomian ohjauksen, sekä liikunnan avulla. Palautekyselyiden perusteella voidaan olettaa, että tavoitteet saavutettiin ainakin osittain.

Aloitin opinnäytetyöprosessini alkuvuodesta 2016, jolloin sain tuttavaltani ehdotuksen tehdä tämän kaltainen opinnäytetyö. Helmikuussa 2016 otin yhteyttä Kuntoutuskeskus Kankaanpään ja kyselin heidän halukkuuttaan osallistua opinnäytetyöni toteutukseen. Kiinnostuneita työntekijöitä oli useita. Myöhemmin päätettiin, että kohderyhmänä olisi toimistotyöntekijät ja toteutus olisi tyky-päivä. Asia käsiteltiin johtoryhmän kokouksessa, jossa päätettiin, että tyky-päivässä saamme käyttää Kuntoutuskeskuksen tiloja ja työntekijät osallistuvat tyky-päivään vapaaehtoisesti omalla vapaa-ajallaan. Osallistujia tyky-päivässä oli viisi henkilöä. Jos tyky-päivä oltaisiin saatu järjestää työaikana, niin osallistujia luultavasti olisi ollut enemmän.

Kesällä 2016 aloin hieman jo kerätä teoriatietoa aiheeseen liittyen. Aiheen varmistuttua aloin syksyllä kirjoittaa opinnäytetyösuunnitelmaa. Elokuussa 2016 lähetin Kuntoutuskeskus Kankaanpään yhteyshenkilölleni sähköpostia ja hän lähetti sen eteenpäin muille toimistotyöntekijöille (Liite 1). Viestissä oli infoa tulevasta tyky-päivästä sekä ilmoittautumislomake, jossa myös kysyttiin mahdolliset tuki- ja liikuntaelinvaikeudet sekä toiveita tyky-päivän sisällöstä. Ilmoittautumisia tuli yhteensä viisi ja tyky-päivän sisällöksi toivottiin esimerkiksi vesiliikuntaa, kuntosaliohjausta sekä kehonhuoltoa. Kun viimeinen ilmoittautumispäivä oli umpeutunut ja osallistujamäärä selvillä, aloin suunnitella tyky-päivän sisältöä. Tyky-päivä pidettiin syyskuussa ja se oli oikein onnistunut kaiken kaikkiaan.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tuotoksena syntyi tyky-päivän lisäksi kaksi opasta Kuntoutuskeskus Kankaanpään toimistotyöntekijöille: työpaikalla tehtävä taukoliikuntaohjelma sekä kotona tehtävä kotiharjoitteluohjelma käsipanoilla. Oppaisiin valitut harjoitteet on valittu luotettavista lähteistä sekä omien kokemusten pohjalta. Taukoliikuntaohjelmassa on keskitytty aineenvaihdunnan parantamiseen ja liikkuvuuskien ylläpitämiseen. Kotiharjoitteluohjelman tarkoituksena on lihaskunnan parantaminen. Haasteellista oli rajata harjoitteiden määrä oppaisiin sopivaksi. Oppaissa olevat liikkeet ohjasin osallistujille jo tyky-päivässä. Oppaiden kuvat kuvasin itse ja mallina toimi luokkakaverini. Oppaiden kuviin en ole täysin tyytyväinen, sillä kuvauspaikka ja kuvan laatu eivät olleet parhaat mahdolliset.

Ennen tyky-päivää kävin tutustumassa toimistotyöntekijöiden työolosuhteisiin, jotta tyky-päivässä pystyin antamaan heille ergonomiohjausta. Jälkeenpäin ajateltuna, olisi ollut hyvä ottaa muutama valokuva, jotka olisi voinut liittää tyky-päivässä olevaan luento- ja opinnäytetyöhön.

Tyky-päivä aloitettiin Kuntokeskus Combilla luennolla, joka sai aikaan paljon keskustelua ja kysymyksiä. Kysymysten ja keskustelun vuoksi luento kesti suunniteltua kauemmin ja sen vuoksi jouduin hieman lyhentämään kuntosalilla vietettyä aikaa. Kuntosaliharjoittelun jälkeen jäi 45 minuuttia aikaa ruokailuun ja Kuntoutuskeskus Kankaanpähän siirtymiseen. Tämä aika olisi saanut olla hieman pidempi, sillä suurin osa osallistujista myöhästyivät hieman seuraavana ohjelmassa olleesta vesiliikunnasta. Päivän päätteeksi, loppupalautteen aikana tyky-päivä sai paljon kehuja ja oli osallistujien ja ohjaajankin mielestä oikein onnistunut.

Taukoliikuntaohjelman liikkeiden suunnittelussa tavoitteeni oli, että liikkeet olisivat helppoja toteuttaa työhuoneessa, työn lomassa. Huomioitava oli myös, että liikkeet ovat sellaisia, jotka voidaan tehdä työvaatteet päällä ja ilman välineitä. Taukoliikuntaohjelman liikkeiksi valikoitui niska-hartiaseudun sekä yläraajojen aineenvaihduntaa ja liikkuvuuksia parantavia liikkeitä. Kotiharjoitteluohjelman tavoitteena oli lihaskunnan parantuminen ja liikkeet ovat koko kropalle. Kotiharjoitteluohjelmassa osassa liikkeistä tarvitaan välineeksi käsipainot ja tyky-päivässä haastattelun perusteella sellaiset löytyikin suurimmalta osalta osallistujista.

Tyky-päivän jälkeen lähetin osallistujille ensin kyselyn, jossa he saivat vapaasi kertoa mielipiteitään tyky-päivästä. Siitä kolme kuukautta eteenpäin lähetin tarkemman kyselylomakkeen (Liite 3.), jonka avulla pystyin arvioimaan tyky-päivän vaikuttavuutta. Myöhemmin tajusin, että olisi ollut hyvä kysyä osallistujien liikunnallisia tottumuksia jo ensimmäisessä kyselyssä, joka lähetettiin jo ennen tyky-päivää. Näin olisi ollut helpompi arvioida tyky-päivän vaikuttavuutta.

Opinnäytetyöni aihe oli varsin ajankohtainen ja siksi minulle mieluinen. Jo ennen aiheen varmistumista olin päättänyt tehdä toiminnallisen opinnäytetyön ja tässä opinnäytetyössä pääsin käyttämään koulussa opittuja asioita käytännössä. Tämän prosessin aikana erityisesti tiedonhankintakykyni paraniivat. Opin todella paljon työhyvinvoinnista ja siihen liittyvistä tekijöistä, sekä tyky-toiminnan moniulotteisuudesta. Opinnäytetyöprosessi oli kaiken kaikkiaan hyvin opettavainen ja antoisa.

LÄHTEET

Aalto, R. 2005. Kuntoilijan käsikirja. Jyväskylä: Docendo Finland Oy, 132

Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas. Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.

Aalto, R. 2005. Vahvista ja venytä. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.

Foamroller.fi www-sivut. Viitattu 31.12.2016.

<http://www.foamroller.fi/>

Husman, K. 2010. Suomalaisen työterveyshuollon kehitys.

Teoksessa Martimo, K-P, Antti-Poika, M & Uitti, J (toim.) Työstä terveyttä. 2010. Helsinki: Duodecim.

Husman, P. 2009. Työkykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta. Teoksessa Kauppinen, T., Hanhela, R., Kandolin, I., Karjalainen, A., Kasvio, A., Perkiö-Mäkelä, M., Priha, E., Toikkanen, J. & Viluksela, M. (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2009. Helsinki: Työterveyslaitos.

Julkisten ja hyvinvointialojen liiton www-sivut. Viitattu 4.12.2016.

<http://www.jhl.fi/portal>

Kukkonen, R. 2001. Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. Helsinki: Työterveyslaitos

Kuntoutuskeskus Kankaanpään www-sivut. Viitattu 1.6.2016. <http://www.kuntke.fi/>

Laitinen, H., Vuorinen, M. & Simola, A. 2013. Työturvallisuuden ja -terveyden johtaminen. Helsinki: Tietosanoma.

Liverpool chiropractic clinicin www-sivut 2016. Viitattu 18.12.2016

<http://www.liverpoolchiropracticclinic.co.uk/>

Louhevaara, V., Kukkonen, R. & Smolander, J. 1995. Työkykyliikunta. Teoksessa Matikainen, E., Aro, T., Kalimo, R., Ilmarinen, J. & Torstila, I. (toim.) Hyvä työkyky 1995. Helsinki: Työterveyslaitos.

Manka, M. & Manka, M. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum. Viitattu 25.12.2016. [http://verkkokirjahylly.talentum.fi/lilukka.samk.fi/teos/BAX-BBXAUGGBJXAB#kohta:TY\(\(d6\)HYVINVOINTI\(\(20](http://verkkokirjahylly.talentum.fi/lilukka.samk.fi/teos/BAX-BBXAUGGBJXAB#kohta:TY((d6)HYVINVOINTI((20)

Oksama, P. Toimistojen työsuojelu. Työturvallisuuskeskus 2006. Painotalo Auranen.

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. & Montag, H-J. 2013. Käytännön lihashuolto. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2013. Liikkuva ihminen. Lahti: VK-Kustannus Oy, 175-178.

Suomalaisen vesiliikuntainstituutin www-sivut. Viitattu 17.12.2016. <http://www.vesiliikunta.com>

Suomen mielenterveysseuran www-sivut. Viitattu 17.12.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/>

Superliiton www-sivut. Viitattu 15.12.2016. <https://www.superliitto.fi/tyoelamassa>

Toivanen, T. 2014. Hyvin tehty. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Työkaaren www-sivut. Viitattu 25.12.2016. <http://tyokaari.fi/>

Työsuojelun www-sivut. Viitattu 6.12.2016. <http://www.tyosuojelu.fi/tyoolot>

Työterveyslaitoksen www-sivut. Viitattu 1.6.2016. <https://www.ttl.fi/>

Työturvallisuuskeskuksen www-sivut. Viitattu 4.12.2016. <http://ttk.fi/>

UKK-instituutin www-sivut. Viitattu 3.11.2016. <http://www.ukkinstituutti.fi/>

Valtiokonttorin www-sivut. Viitattu 25.12.2016. <http://www.valtiokonttori.fi/>

Viikari-Juntura, E 2007. Työhön liittyvät niska-hartiaseudun ja yläraajan sairaudet. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 6, 123. Viitattu 18.12.2016. <http://www.duodecimlehti.fi/>

Virtanen, P & Sinokki, M. 2014. Hyvinvointia työstä. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Virtuaali ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 3.11.2016. <http://www2.amk.fi/digma.fi>

Hei,

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelija Emmi Ritakorpi ja opinnäytetyönäni järjestän halukkaille Kuntoutuskeskus Kankaanpään toimistotyöntekijöille suunnatun työkykyä edistävän liikuntapäivän. TYKY-päivä on lauantaina 10.9. ja mukaan mahtuu noin 10 ensimmäisenä ilmoittautunutta. TYKY-päivän aiheena on ryhti ja työergonomia ja se tulee koostumaan luennosta, erilaisista liikuntamuodoista sekä kehonhuollosta ja rentoutuksesta.

Jotta TYKY-päivästä tulisi mieluinen ja hyödyllinen, kaipaisin teidän mielipiteitä päivän sisältöön liittyen. Jokainen saa esittää toiveita päivän sisällöstä ja yritän parhaani mukaan huomioida toiveenne resurssien mukaan. Lisäksi haluaisin tietää, jos teillä on joitain tuki – ja liikuntaelinvaivoja.

Ilmoittautua voit minulle sähköpostilla ma 29.8. mennessä sähköpostilla: emmi.ritakorpi@student.samk.fi ja samalla vastata allaoleviin kysymyksiin:

1. Mahdolliset tuki – ja liikuntaelinsairaudet – tai vaivat?
2. TYKY-päivän liikuntaosio? (esim. kuntojumppa, kuntosali, vesiliikunta, sauvakävely, pelit...)
3. Sana vapaa

Ystävällisin terveisin,

Emmi Ritakorpi

TYKY-päivän ohjelma:

9.00 Aloituspöytä ja luento Kuntokeskus Combilla. Luennon aiheena hyvä ryhti sekä työergonomia ja niiden vaikutukset työhyvinvointiin.

10.00 Lihaskuntotunti eri välineitä käyttäen

11.00 Kuntosali

12.00 Siirtyminen Kuntoutuskeskus Kankaanpään ja ruokailu

12.45 Vesijumppa

13.45 Kehonhuolto (venyttelyt ja foamroller)

14.30 Rentoutus ja lopetus

Hei!

Pitämästäni tyky-päivästä on kulunut nyt kolme kuukautta. Minua kiinnostaisi tietää, oliko tyky-päivällä jotain vaikutuksia ja jos oli, niin mitä?

Olisin kiitollinen, jos vastaisit alla oleviin kysymyksiin:

1. Oletko harrastanut aiempaa enemmän liikuntaa tyky-päivän jälkeen tai aloittanut jonkun uuden liikuntaharrastuksen?
2. Kasvoiko motivaatiosi liikuntaa kohtaan tyky-päivän jälkeen?
3. Oletko huomionnut työssäsi hyvän ryhdin ja työergonomian tyky-päivän jälkeen?
4. Oletko huomannut tyky-päivän jälkeen jotain muita positiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin liittyen?

Voit lähettää vastaukset sähköpostiini: emmi.ritakorpi@student.samk.fi

Ystävällisin terveisin,

Emmi Ritakorpi

PALAUTTEET TYKY-PÄIVÄSTÄ

”TYKY-päivä oli hyvin suunniteltu ja ohjattu. Pidin siitä, että käytiin läpi erilaisia liikuntamuotoja. Uskoisin, että saimme itse kukin sopivia virikkeitä ja mieleen muistui myös aiemmin opittua. Hyvä, että kävimme konkreettisesti erilaisissa tiloissa liikkumassa. Erinomaista oli myös se, että mukana oli itselle uusia välineitä ja tekniikkaa. Hyvin tärkeää oli huomata, että juuri ni-ha –seudun harjoitteita voi tehdä ihan kotonaakin. Koin, että ryhmässäkin ohjaaja kykeni antamaan yksilöllistä ohjausta.”

”Alussa oleva luento oli hyvää tietoa ja ohjeistusta ja vedit osion todella ammattitaitoisesti, pirteästi ja powerpoint –esityksesi oli hyvin laadittu ja lopussa oli vielä kiva kevennysdia. Luentotyylisi oli varma, selkeä ja siitä kuvastui, että seisot esittämiesi asioiden ja ohjeiden takana eli tiedät ja osaat asiat. Olit osannut valita meille toimistotyöntekijöille erittäin sopivat liikesarjat, jotka kohdistuivat juuri niihin lihaksiin, jotka ovat koetuksella tässä työssä ja joita pitäisi muistaa vahvistaa ja ”rääkätä” oikealla tavalla. Sain uusia, hyviä vinkkejä itsekin toteutettavaksi liikunnaksi. Kokonaisuutena TYKY –päivä on kiitettävästi suunniteltu ja vedetty.”

”Päivän kokonaisuus oli todella hyvä ja monipuolinen. Tällaisia päiviä olisi hyvä olla säännöllisesti esim. kerran kuussa. Tällainen päivä pitäisi olla ehdottomasti pekkasvapaiden sijaan, niin olisi varmasti enemmän hyötyä myös työnantajalle. Ulosanti oli selkeä ja rauhallinen, mikä auttoi ohjeiden ymmärtämisessä. Esimerkit olivat selkeitä. Päivän harjoitteet oli laadittu hyvin, oikeassa/luontevassa järjestyksessä. Aikataulutus erinomainen. Ohjatut osuudet monipuolisia ja hyviä/tehokkaita. Luento –osuus oli suunnattu juuri kohderyhmälle (niska- hartia seudun ongelmat) ja hyvä muistutus mihin pitää kiinnittää huomiota omassa työpisteessä. Liikuntaan innostava ja inspiroiva päivä. Sai paljon irti päivästä eli oli todella hyödyllinen, mikä on hyvän vetäjän ansiota.”

”Päivä oli monipuolinen ja harjoitukset painottuivat hyvin niska-hartiaseutuun. Oli mukavaa päästä kokeilemaan uusia lajeja. Luento oli monipuolinen ja tykkäsin, että sen aikana syntyi keskustelua ja sai esittää kysymyksiä. Kotiharjoitteluohjelma on kiva saada.”

TAUKOLIIKUNTAOHJELMA

Kuntoutuskeskus Kankaanpää

Pyri tekemään liikkeitä säännöllisesti, vähintään kerran päivässä.

		<p>Hartioiden pyöritys</p> <p>Seiso hyvässä ryhdissä ja anna käsien roikkua rentoina. Pyöritä hartioita edestä taakse.</p> <p>Toista 15 kertaa.</p>
		<p>Nyrkkeilyt</p> <p>Seiso hyvässä ryhdissä ja pidä hartiat rentoina. Nyrkkeile vuorotahtiin etuviistoon. Pidä keskivartalo tiukkana.</p> <p>Toista 10 kertaa/puoli.</p>



Työnnöt sivuille

Seiso hyvässä ryhdissä ja pidä keskivartalo tiukkana. Kierrä vartaloa ja työnnä kädellä ulospäin. Tee liike molemmille puolille vuorotellen.

Toista 10 kertaa/puoli.



Rintarangan pyöristys ja avaus

Seiso ryhdikkäästi. Pyöristä selkä niin, että saat käsillä polvien takaa kiinni. Pysy asennossa muutama sekunti. Rullaa hitaasti selkä pyöreänä takaisin ylös, hae hyvä ryhti, rutista lavat yhteen ja vie käsiä taakse.

Toista 5 kertaa.





Käden venytys

Istuen tai seisten. Pidä sormet rentoina. Paina rannetta rystysistä alaspäin.

Taivuta rannetta sormista ylöspäin.

Pidä molemmat venytykset 30-60sek ja toista molemmin puolin.



Rintalihaksen venytys

Seiso ryhdikkäästi. Koukista käsi ja tue kyynärvarsi seinään kiinni. Käännä vartaloa kädestä pois-päin. Tee liike molemmilla puo-lilla.

Pidä venytys 30-60sek.



Niskan venytys

Istu tai seiso ryhdikkäästi. Vie korvaa kohti olkapäätä, sitten nenää kohti kainaloa ja lopuksi leukaa rintaan. Toista liike molemmin puolin.

Pidä venytys 30sek/asento.

KOTIHARJOITTELUOHJELMA

Kuntoutuskeskus Kankaanpää

Harjoittele 2-3 kertaa viikossa. Ennen treeniä, lämmittele vähintään 10 min. Tee jokaista liikettä 15 toistoa ja 3 sarjaa.

	<p>Kyykky</p> <p>Asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon. Mene kyykkyyyn koukistamalla jalkoja. Pidä vatsalihakset tiukkana ja selkä suorana koko liikkeen ajan. Muista pitää polvet ja varpaat samaan suuntaan, joko suoraan eteen, tai hieman sivuille päin.</p>
	<p>Kulmasoutu</p> <p>Asetu penkille niin, että toinen käsi ja saman puolen polvi ovat penkillä. Pidä selkä suorana ja kallista ylävartaloa hieman eteenpäin. Ota sopivan kokoinen käsipaino käteen ja vedä sitä kohti kainaloa. Palauta käsipaino jarruttaen alkuasentoon.</p>



Pystypunnerrus

Seiso hyvässä ryhdissä. Laske käsipainot korvien alapuolelle ja nosta kädet suoraksi ylös. Palauta hitaasti lähtöasentoon.



Vipunostot sivulle

Ota tukeva asento ja pidä selkä suorana. Kalista hieman vartaloa eteen. Ota käsipainot ja aseta ne vartalon eteen käsiä hieman koukussa pitäen. Lähde nostamaan painoja sivuille, hartioiden korkeudelle. Palauta takaisin lähtöasentoon.

	<p>Hauiskääntö</p> <p>Seiso ryhdikkäästi. Ota käsipainot käteen ja koukista käsiä vuorotellen niin, että käsipainot tulevat lähelle hartioita. Palauta hitaasti takaisin lähtöasentoon. Liikkeen voit tehdä myös molemmat kädet samaan aikaan.</p>
	<p>Selkäliike</p> <p>Asetu lattialle päinmaakuulle. Nosta kädet ja jalat yhtä aikaa ilmaan jännittämällä selän lihaksia. Palauta raajat hitaasti takaisin lattiaan.</p>
	<p>Vatsarutistus</p> <p>Asetu lattialle selinmaakuulle. Pidä jalat koukussa ja jalkapohjat kiinni lattiassa. Tuo kädet niskan taakse niin, että kyynärpäät aukeavat sivuille. Jännitä vatsalihaksia ja nosta hartiat ylös lattiasta. Palauta hitaasti takaisin lähtöasentoon.</p>

Muista lopuksi venyttelyt!