

Anu Koponen, Elina Loikala, Henri Salonen

KARTOITUS MIKKELIN SEUDUN SELKÄYHDISTYKSEN TOIMINNAN KEHITTÄMISEKSI

Opinnäytetyö
Fysioterapian koulutusohjelma


Marraskuu 2009




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences	Opinnäytetyön päivämäärä 3.11.2009		
Tekijä(t) Koponen Anu, Loikala Elina ja Salonen Henri	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Fysioterapian koulutusohjelma		
Nimeke Kartoitus Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n toiminnan kehittämiseksi			
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyömme aiheena on Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen toiminnan kehittäminen nuorille. Tarkoituksenamme on kartoittaa nuorten asenteita ja tietämystä selkävaivoista sekä selän hyvinvoinnista. Aihe opinnäytetyöhön löytyi Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n tarpeista suunnata toimintaansa myös nuorille. Yhdistys on huolestuneena seurannut nuorten selkävaivojen yleistymistä. Yhdistys haluaa saada nuoria mukaan toimintaan, jolloin toiminta olisi myös ennaltaehkäisevää työtä.</p> <p>Opinnäytetyömme teoriapohjana ovat nuorten yleisimmät selkävaivat, istumisen ja nostamisen ergonomia sekä nuorten fyysinen aktiivisuus.</p> <p>Hankkiaksemme tietoa järjestimme pienimuotoisen tapahtuman Kalevankankaan yläkoulun 7.-luokkalaisille. Tapahtumassa havainnoimme nuorten tietämystä ja asenteita selän hyvinvoinnista. Yhtenä tiedonhankintakeinona käytimme kyselyä, jonka tavoitteena on kartoittaa kuinka usein nuorilla esiintyy selkäkipuja, miten ja kuinka usein he liikkuvat vapaa-ajallaan.</p> <p>Saimme selville tapahtumassa, että nuoret liikkuvat aktiivisesti vapaa-ajallaan. Tyttöillä selkäkipuja esiintyy selvästi enemmän kuin pojilla ja että pojat ovat aktiivisempia liikkumaan vapaa-ajalla kuin tytöt. Perinteiset urheilulajit ovat edelleen nuorten suosiossa ja nuorten harrastustoihiveissa esiintyi myös erilaisia extremelajeja.</p> <p>Näiden tulosten pohjalta laadimme Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:lle joitakin kehitysehdotuksia nuorten aktivoimiseksi mukaan yhdistyksen toimintaan. Kehitysehdotuksia yhdistykselle ovat selkätunnit, selkäkiertue, yhdistyksen toiminnan suuntaaminen nuorille ja nuorten toimintakerho.</p>			
Asiasanat (avainsanat) Nuoret, selkävaivat, ennaltaehkäisy, ergonomia, fyysinen aktiivisuus, kysely			
Sivumäärä 26s. + liitteet 3s.	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 5px;">Kieli Suomi</td> <td style="width: 33%; padding: 5px;">URN</td> </tr> </table>	Kieli Suomi	URN
Kieli Suomi	URN		
Huomautus (huomautukset liitteistä)			
Ohjaavan opettajan nimi Päivi Franssila	Opinnäytetyön toimeksiantaja Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry.		

DESCRIPTION

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences		Date of the bachelor's thesis 3.11.2009
Author(s) Koponen Anu, Loikala Elina ja Salonen Henri	Degree programme and option Degree programme in physiotherapy	
Name of the bachelor's thesis Surveying how to develop Mikkelin Seudun Selkähdistys ry's operations		
Abstract <p>The subject of our thesis is to survey how to get young people involved with Mikkelin Seudun Selkähdistys ry's activities. The purpose of this survey is to understand the attitudes and knowledge that adolescents have regarding to back problems and wellbeing of the back.</p> <p>The subject to our thesis came from Mikkelin Seudun Selkähdistys ry and the organisation's need to improve their activities for young people. The organisation is worried about how back problems have become more common with the young. The organisation also wants to incorporate more young people into its operations in order to act proactively.</p> <p>To get more information from the adolescents, we organized an event for the 7th graders in Kalevankangas junior high school in Mikkeli. In the event we observed the attitudes and the knowledge the young had about back problems and wellness of the back. We used a questionnaire to acquire information about how often they had back pains and to find out how often and what kind of exercise they did on their free time. The theory base of our thesis consists of the most common back problems among young people, the ergonomics of sitting and lifting and the physical activity of the young people.</p> <p>Our findings show that the young people exercise regularly on their free time. Girls suffer from back pain more than boys and boys do exercise more actively on their free time than girls. The traditional sports are still popular but the youngsters are also interested in some extreme sports.</p> <p>Based on these findings we designed some development proposals for Mikkelin Seudun Selkähdistys ry to get young people more involved with the organisation. The proposals include back lectures, touring promoting wellbeing of the back, directing the activities for the young and activities club for young people.</p>		
Subject headings, (keywords) Young people, back pain, prevention, ergonomics, physical activity, questionnaire		
Pages 26p. + appendices 3p.	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Päivi Franssila	Bachelor's thesis assigned by Mikkelin Seudun Selkähdistys ry.	

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	1
2 TOIMEKSIANTO.....	1
3 NUORTEN YLEISIMMÄT SELKÄVAIVAT	3
3.1 Toistuva alaselkäkipu.....	3
3.2 Spondylolisteesi ja spondylolyysi	4
3.3 Scheurmannin tauti.....	4
3.4 Skolioosi.....	5
3.5 Niska-hartiaseudun kivut	6
4 ISTUMISEN ERGONOMIA	6
5 NOSTAMISEN ERGONOMIA.....	8
6 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	10
6.1 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille	10
6.2 Liikuntapiirakka	11
6.3 Terveysliikunta.....	11
7 TEEMAPÄIVÄ KALEVANKANKAAN KOULULLA.....	12
7.1 Teemapäivän suunnittelu	12
7.2 Teemapäivän toteutus.....	14
7.3 Teemapäivän arviointi.....	16
8 TEEMAPÄIVÄN JA KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET	17
8.1 Harrastustoiveet.....	17
8.2 Selkäkipujen esiintyvyys nuorilla	18
8.3 Nuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus	19
9 KEHITYSEHDOTUKSET	20
9.1 Selkätunnit.....	21
9.2 Selkäkiertue.....	22
9.3 Yhdistyksen toiminnan suuntaaminen nuorille	22
9.4 Nuorten toimintakerho	23
10 POHDINTA	23
10.1 Opinnäytetyön toteutuksen arviointi	23

10.2 Jatkotutkimusehdotuksia	25
10.3 Lopuksi.....	25

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Nuorten selkävaivat ovat yleisiä Salmisen ym. (1999) tutkimuksen mukaan. Voisiko tämä johtua esimerkiksi huonosta istumisen ergonomiasta tai liikuntatottumusten muutoksista? Suurin osa koulu- tai työpäivästä kuluu istuen, vaikka ihmistä ei ole luotu istumaan vaan liikkumaan. Tämän vuoksi istumisen ergonomialla on suuri merkitys terveydelle, hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Tulevaisuutta ajatellen nuorten tulee kiinnittää huomiota ergonomiaan jo varhaisessa vaiheessa.

Saimme toimeksiannon opinnäytetyöhön Mikkelin Seudun Selkäyhdistykseltä. Yhdistys on havainnut nuorten selkävaivojen yleistyneen, ja tämän vuoksi se haluaa lisätä nuorten selkätietoutta. Selkäyhdistys haluaa saada nuoria mukaan yhdistyksen toimintaan.

Joidenkin tutkimusten perusteella voidaan todeta, että jopa puolet nuorista on kokenut selkäkipuja ja vajaa kymmenen prosenttia kärsii toistuvista alaselkävivista. Tutkimukset osoittavat, että tytöillä selkäkipuja esiintyy poikia yleisemmin. (Salminen 1999, 1773.) Kivun syyt voivat olla moniulotteisia ja varsin usein syyt jäävät diagnosoimatta. Nuorten yleisimpinä selkävaivoina voidaan pitää alaselkäkipua, spondylolisteesiä, spondylolyyysiä, Scheurmanin tautia sekä skolioosia. (Schlenzka 1999, 1779.)

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Kalevankankaan yläkoulun kanssa. Järjestämme 7.-luokkalaisille tapahtuman, jossa jaamme tietoa selän hyvinvoinnista ja saamme samalla tietoa selkäkipujen esiintyvyydestä nuorilla ja heidän liikuntakäyttäytymisestään. Saatujen tulosten perusteella laadimme Mikkelin Seudun Selkäyhdistykselle ideoita toiminnan kehittämiseksi.

2 TOIMEKSIANTO

Esittelemme seuraavaksi opinnäytetyön toimeksiantajan sekä toimeksiannon. Toimeksiantaja on Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry., joka kuuluu jäsenenä Suomen Selkäliittoon. Suomen Selkäliitto perustettiin 1988 ja se toimii selkäyhdistysten keskusliittona sekä kansanterveys-, vammais- ja liikuntajärjestönä. Yhdessä selkäyhdistysten ja muiden toimijoiden kanssa Selkäliiton tavoitteena on selkäsairaiden hoitaminen, kun-

touttaminen, elämänlaadun parantaminen ja selkäsairauksien ennaltaehkäiseminen. (Suomen Selkäliitto 2009.)

Suomen Selkäliitolla on kolmisenkymmentä jäsenyhdistystä, joihin kaikkiaan kuuluu noin 10 000 jäsentä. Yhdistystasolla tavoitteina ovat kuntouttaminen, selkävaivojen ennaltaehkäisy sekä vertaistuen tarjoaminen jäsenille. Erilaisissa neuvontatilaisuuksissa sekä liikunta- ja kuntoutusryhmissä jäsenten on mahdollista saada kuntoutusta ja vertaistukea. Yhdistykset pyrkivät ennaltaehkäisemään selkäongelmia tiedottamalla ja järjestämällä erilaisia luentotilaisuuksia. Erilaiset matkat, retket ja myyjäiset voivat kuulua myös selkäyhdistysten toimintaan. Selkäliiton ja paikallisyhdistysten tavoitteena on toiminnan aktiivinen kehittäminen ja parantaminen. (Suomen Selkäliitto 2009.)

Suomen Selkäliiton paikallisjärjestönä toimiva Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry. on perustettu vuonna 1993. Tällä hetkellä yhdistyksellä on jäseniä noin 258 ja jäsenten keski-ikä on 50 vuotta. Korkeasta ikärakenteesta ja yhä nuoremmilla esiintyvistä selkävaivoista johtuen Selkäyhdistys on valmis kehittämään toimintaansa siten, että myös nuoria saataisiin mukaan. (Vihantola, Aarno 2008.)

Saimme toimeksiannon opinnäytetyöhön Mikkelin Seudun selkäyhdistykseltä. Toimeksiantona oli uudistaa selkäyhdistyksen toimintaa ja saada mukaan nuoria jäseniä. Yhdistyksessä on seurattu huolestuneena nuorten liikuntakulttuurin muutoksia ja yhdistys haluaisi osaltaan olla tukemassa nuorten liikunnan harrastamista ja edesauttaa nuorten hyvinvointia. Selkäyhdistys haluaisi myös turvata toimintaansa saamalla nuoria, innokkaita jäseniä mukaan yhdistystoimintaan. Mikkelin Seudun selkäyhdistys halusi meidän kartoittavan nuorten ajatuksia hyvinvoinnista ja mitä nuoret haluaisivat yhdistyksen heille tarjoavan.

Ensimmäisenä tapasimme yhdistyksen toiminnassa vahvasti mukana olevan Katri Ikäläisen, joka toimii opettajana kulttuuri- ja nuorisotyön kampuksella Paukkulassa, Mikkeliissä. Hänen kanssaan pohdimme opinnäytetyön sisältöä ja raameja. Innostuttuamme asiasta otimme yhteyttä yhdistyksen puheenjohtaja Aarno Vihantolaan, jonka kanssa rupesimme tarkemmin raamittamaan opinnäytetyön aihetta ja sisältöä.

3 NUORTEN YLEISIMMÄT SELKÄVAIVAT

Lapsuus- ja nuoruusiän yleisemmiksi selän epämuodostumisiksi voidaan laskea skolioosi, spondylolisteesi, spondylolyysi ja Scheuermannin tauti (Schlenzka 1999, 1779). Näiden lisäksi toistuva alaselkäkipu on yksi yleisimmistä selkävaivoista nuorilla (Salminen ym. 1999, 1773). Ne voivat usein kehittyä ilman erityisiä kipuoireita, ja täten ne voivat jäädä huomaamatta. Kouluterveydenhuollossa on äärimmäisen tärkeää huolellisesti seuloa ja tutkia nuoria koulutarkastusten yhteydessä. (Schlenzka 1999, 1779.)

Jouko J Salminen ja Urho Kujala (1999) kirjoittivat artikkelissaan Nuorten selkävaivojen yleisyys ja taustat, että puolet nuorista kertoo kokeneensa selkäkipua ja 8 prosenttia kärsii toistuvista alaselkäviväistä. Nuorena alkanut lannerangan välilevyjen rappeutumisprosessi voi lisätä riskiä epäspesifiin alaselkäkipuun. Samassa artikkelissa on kyselytutkimus 14-vuotiaista turkulaisista, jonka mukaan melkein puolet nuorista oli kokenut alaselkäkipuja nopean kasvupyrähdysten jälkeen. Näyttää siltä, että juuri 13–14-vuotiaana kipuja alkaa ilmetä. (Salminen ym. 1999, 1773–1774.)

Selkävaivoista puhuttaessa ei voi olla huomioimatta niska-hartiaseudun kipujen yleisyyttä, sillä ihminen on kokonaisuus, jossa selkä ja niska-hartiaseutu ovat yhteydessä toisiinsa. Luopan ym. mukaan (2005, 22) kouluterveyskyselyssä tulee ilmi, että 20–22 prosentilla peruskoulun yläluokkien pojista ja 35 prosentilla yläluokkien tytöistä esiintyi niska-hartiaseudun kipuja.

Seuraavissa alaluvuissa käymme läpi lapsuus- ja nuoruusiän yleisimpiä selkävaivoja.

3.1 Toistuva alaselkäkipu

Toistuvien alaselkäkipujen aiheuttaja voi olla usein hyvin vaikeasti diagnosoitavissa, eikä sen yleisyyttä tarkasti tiedetä. Niiden hoidossa pyritään ennaltaehkäisyyn. (Fogelholm 2005, 143–145.) Yleisiä syitä voivat olla lihaskireydet, välilevyn pullistuma, lannerangan välilevyjen rappeuma, spondylolyysi, skolioosi ja Scheuermannin tauti. Varsinkin Scheuermann-muutosten yhteys alaselkäkipuihin on osoittautunut merkittäväksi. (Bernstein 2007, 1669, Salminen ym. 1999, 1776.) Burton ym. (1996) mukaan

alaselkäkivun esiintyvyys lisääntyi iän mukana, kipujen ollessa yleensä hyvänlaatuisia ja itsekseen rauhoittuvia (Salminen ym. 1999, 1775).

Nissinen (1994) mukaan kasvuiässä istuma-ajan lisääntymisellä on yhteys alaselkäkipujen esiintyvyyteen. Selkäkipuja voi aiheuttaa myös selän liikunnallinen kuormittaminen tai inaktiivisuus. (Poussa 2002, 1641.) Nykysuositusten mukaan aktiivinen ja kevyt liikunta on suositeltavaa heti, kun akuutti kipu hellittää. Hyviä liikuntamuotoja ovat kävely, uinti ja pyöräily. Päämääränä on pyrkiä elämään mahdollisimman normaalia nuoren ihmisen elämää.

3.2 Spondylolisteesi ja spondylolyysi

Spondylolisteesin eli nikaman siirtymän yleisin syy kasvuikäisillä on spondylolyysi eli nikamankaaren istmuksen höltymä. Seitsalo ym. (1991) toteaa että spondylolisteesin pahenemisriski on suurentunut niillä potilailla, joilla on yli 20 prosentin nikamansiirtymä ennen murrosiän kasvupyrähdystä (Schlenzka 1999, 1786.) Kivun syntymekanismi on epäselvä ja kantajista suurin osa on oireettomia. Spondylolyysi voi olla tois- tai molemmin puoleinen ja se voi esiintyä ilman nikaman siirtymää. Vaikka nuoren selässä olisi näitä nikamamuutoksia, hän voi olla oireeton tai kärsiä vain vähäisistä oireista. Nuorella voi kuitenkin olla suuri siirtymä nikamissa (yli 50 %), jolloin voi esiintyä kävelyongelmia. (Schlenzka 1999, 1786; Salminen 2003, 149–150.)

Oireettomia spondylolyysejä ei hoideta, kasvuikäisen oireillessa hänelle ohjataan vartalon lihasten voima- tai kestävyysharjoitteita. Tukiliivin käyttö voi myös helpottaa oireita. Nuoren on myös vältettävä liikuntaa, jossa on paljon hyppyjä ja voimakkaita taivutuksia. Koululiikuntaa ei ole kuitenkaan syytä välttää. Spondylolisteesiä sairastavilla henkilöillä oireet pahenevat yleensä pitkään istuessa tai seisoessa, jolloin oireena on ristiselkäkipu, joka voi säteillä reiden takaosiin. Vaikeassa spondylolisteesissä on silmin nähtäviä ryhti muutoksia. (Salminen 2003, 149–150.)

3.3 Scheurmannin tauti

Tauti ilmenee murrosiässä rintarangan lisääntyneenä kyfoosina. Syynä siihen on nikamasolmun kasvuhäiriö, jonka pohjalta on syntynyt kiilanikamasolmu. Usein taudin aiheuttama nikamamuodostuma on kivuton. Tautia esiintyy yleisemmin pojilla kuin tytöillä. Oireena voi olla selän väsyminen, paikallinen selkäkipu, rintalihasten kontraktuura ja reiden takaosan lihasten kireys. Selän tilanne huomataan yleensä koulutar-

kastuksessa, sillä kyfoosi on jyrkkä kumartuessa, eikä juuri oikene taakse taivuttaessa. (Salminen 2003, 148–149; Schlenzka 1999, 1791.)

Tautia esiintyy niin rinta- kuin lannerangassakin. Diagnoosia tehtäessä vaaditaan yleensä noin viiden asteen kiilamaisuus 1–3 peräkkäisessä nikamassa, ja rintarangassa esiintyvässä taudissa on oltava yli 50 asteen kyfoosi. Hoitona on estää kyfoosin paheneminen venyttämällä kireitä lihaksia sekä välttämällä asentoja ja liikkeitä, joissa nikamavälipaine lisääntyy, kuten esimerkiksi hypyissä ja raskaissa nostoissa. Vaikeissa kyfooseissa, joissa selän kaareuma on yli 50 astetta, nuori voi käyttää ojennusliiviä ja lisätä lihaskuntoharjoittelua. Leikkaushoito on mahdollinen, vaikkakin viimeinen vaihtoehto. (Salminen, 2003, 148–149.)

3.4 Skolioosi

Skolioosi tarkoittaa selkärangan käyristymistä sivusuunnassa. Skolioosi-nimikettä käytetään, kun käyryys on yli kymmenen astetta. Skolioosi voidaan jakaa toiminnallisiin ja rakenteellisiin. Toiminnallisen skolioosin laukaisee ulkoinen tekijä, esimerkiksi kipu (lumbago, iskias) tai pituusero alaraajoissa. Rakenteellinen skolioosi voidaan havaita nuoren kumartuessa, jolloin toinen kylki kohoaa rangan rotaatiovirheen takia. Rakenteellisessa skolioosissa nikamiin, välilevyihin ja nivelsiteisiin on kehittynyt pysyviä muutoksia. (Schlenzka 1999, 1780.)

Idiopaattinen skolioosi on yleisin muoto nuoruusiässä. Tukiliivihoidon aloittaminen hyvissä ajoin ja asianmukaisesti toteutettuna estää yleensä käyryyden pahenemisen. Käyryys on pysyvä, vaikka skolioosin syy pystyttäisiinkin poistamaan. (Schlenzka 1999, 1779–1781.)



KUVA 1. Idiopaattinen skolioosi (Poussa 2002, 1642).

Yleisin näkyvä oire on rintakehän oikean puoliskon kohoaminen. Skoliometriä käytetään nuorten selkien tutkimiseen, mutta tarkan mittaustuloksen saa vain pitkälle kasetille otetusta röntgenkuvasta Cobbin menetelmällä. (Salminen, 2003, 143–144; Schlenzka 1999, 1780.)

3.5 Niska-hartiaseudun kivut

Stakesin (2006) julkaisemassa kouluterveyskyselyssä Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996–2005 tulee ilmi, että 8. ja 9. luokkalaisten viikoittain tai useammin esiintyvät niska- ja hartiakivut lisääntyivät vuoteen 2000–2001 saakka, minkä jälkeen ne ovat pysyneet ennallaan. Vuosina 2004–2005 niska-hartiaseudunkipuja oli 20–22 prosentilla peruskoulun yläluokkien pojista ja 35 prosentilla yläluokkien tytöistä. Terveyskyselyssä todettiin myös, että viikoittainen päänsärky oli yhtä yleistä kuin niska-hartiaseudun kivut. Kouluterveyskyselyyn on osallistunut vuosina 1996–2006 lähes 400 kuntaa, ja vuosittain kyselyyn on vastannut 46 000–82 000 oppilasta peruskoulun 8. ja 9. luokilla sekä lukion 2. luokalla. Vuodesta 1999 lähtien myös lukion 1. luokan opiskelijat ovat osallistuneet kyselyyn. Mikko Poussa toteaa (2002) ilmestyneessä artikkelissa, että nuorten selkävaivojen yleistymisen vuoksi lapsia tulisi kannustaa säännölliseen liikkumiseen lihaskunnan ylläpitämiseksi ja selkäkipujen välttämiseksi.

4 ISTUMISEN ERGONOMIA

Työtehtävistä suuri osa tehdään nykyisin istualtaan, vaikka ihmistä ei ole luotu istumaan vaan liikkumaan. Tästä syystä, sillä miten istutaan, millä istutaan ja kuinka kauan kerrallaan istutaan, on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja jaksamisen kannalta. (Hänninen ym. 2005, 66.)

Istuma-asento on selän kannalta hyvin kuormittava asento, koska silloin välilevyihin kohdistuu suurempi paine kuin seisoessa ja staattisena asentona se rasittaa selkää tukevia lihaksia. Istuessa polvet ja lonkka ovat koukussa, reisi-vartalokulma on noin 90 astetta. Suuri osa kulmasta johtuu lonkan koukistumisesta ja loput lantion taaksepäin kallistumisesta. Myös lantiossa tapahtuu kiertymistä, minkä takia lannerangan luonnollinen lordoosi oikenee ja ylävartalon painopiste siirtyy eteenpäin. Tästä syystä lannerankaan kohdistuva vääntömomentti ja välilevypaine kasvavat. (Kukkonen ym. 1997, 133.) Selkä pyöreänä istuttaessa nivelsiteet venyvät liikaa, jolloin alaselässä alkaa tuntua kipua. Istumatyötä tekevät saavat helposti ristiselkäkipuja, koska he istuvat tuntikausia pyöreäselkäisinä ellei asiaan erityisesti kiinnitä huomiota. (McKenzie 2003, 33.)

Välilevyjen etuosiin kohdistuva paine kasvaa etukumarassa istuma-asennossa. Mitä pyöristyneempi lanneranka on, sitä pienempi on selkälihasten aktiivisuus. (Kukkonen ym. 1997, 134.) Lonkkanivelen ollessa noin 45 asteen kulmassa, reiden etu- ja takaosan lihakset ovat tasapainossa. Tämä kulma on mahdollista toteuttaa vain ratsastusasennossa. (Hänninen ym. 2005, 67.) Satulatyypisellä tuolilla istuttaessa selässä säilyy suunnilleen sama lannelordoosi kuin seisoessakin. Kehon paino kohdistuu enemmän alustaan ja vähemmän lihasmassaan kuin tavallisella tuolilla istuttaessa. (Hänninen ym. 2005, 71.)

Istuimien selkätuet vähentävät oikein käytettynä välilevyihin kohdistuvaa painetta, ja samalla selän lihasten aktiivisuus vähenee. Selkätuki auttaa säilyttämään selän luonnolliset kaaret. Suurimmillaan selän lihasten aktiivisuus on istuttaessa selkäsuorana etukumarassa ja pienin nojattaessa taaksepäin 110–130 asteen kulmassa. (Hänninen ym. 2005, 69.)

Oikeanlainen istuma-asento ennaltaehkäisee niska- ja hartiasseudun sekä selän ongelmia ja auttaa voimavarojen kohdistumista opiskeluun tai työhön (Salminen ym. 2003, 263).

Ergonomisen istuma-asennon pääkohdat (Kukkonen ym. 1997, 135.):

- Tärkein yksittäinen tekijän nykyajan tietämyksen mukaan istumisessa on lannerangan luonnollisen lordoosin säilyttäminen.

- Lannerangan kuormittumisen vähentämiseksi olisi hyvä kallistaa selkänöjaa taaksepäin. Jo 110 asteen kallistuskulma vähentää selkälihasten staattista jännitystä.
- Tuolissa tulisi olla tuki lannerangan kohdalla. Tuen tulee olla pinta-alaltaan suuri, jotta paine jakaantuu tarpeeksi laajalti. Tuen tulee myös myötäillä selän luonnollista muotoa.
- Tuolissa on oltava käsinojat tai mahdollisuus tukeutua käsillä työpöytään.
- Myös istuin voi olla kallistettu eteenpäin, jotta saadaan aikaiseksi selän luonnollinen notko.
- Työtason kallistaminen minimoi lannerangan pyöristymistä. 10–30 asteen kallistus mahdollistaa luonnollisen selän asennon.

5 NOSTAMISEN ERGONOMIA

Nostaessa selkä toimii nostokurjen tavoin kuormituksen ollessa suurin lanneselän alimmissa nikamissa. Mitä painavampi taakka on ja mitä kauempana se on nostajan vartalosta, sitä suurempi voima kohdistuu selän tukilihaksiin. Tukikorsetti, johon kuuluu suorat ja vinot vatsalihakset sekä selkälihakset, antavat tukea selkärangalle nostoissa tapahtuvia voimia ja vääntöjä vastaan. Paineistamalla rinta- ja vatsaonteloa voidaan hetkellisesti keventää noston alkuvaiheessa selkälihasten kuormitusta. Hyvä tekniikka on pidättää hengitystä, jolloin ylävartalon onteloiden paine kasvaa ja näin vähentää välilevyn kohdistuvaa puristusvoimaa. (Stålhammar 1988, 5–6.) Nostaminen voi kuormittaa kehoa hetkellisesti tai pidemmällä aikavälillä. Verenkiertoelimistö ja liikuntaelimet kuormittuvat hetkellisesti nostotilanteessa, mutta äkillinen ylikuormitus lisää tapaturmariskiä. Yllättävä kehon ylikuormittuminen nostossa voi vahingoittaa monia kudoksia, kuten esimerkiksi lihaksia ja jänteitä. (Cedercreutz ym. 2005, 28.)

Huolellisella valmistautumisella voidaan vähentää selän kuormitusta ja sitä kautta mahdollisia nostotapaturmia. Nostotilan on hyvä olla vapaa haittaavista irrallisista esineistä, jottei nostosuorituksen aikana niihin kompastuta. Myös taakan paino, koko, muoto, sisältö ja sijainti on hyvä sisäistää ennen nostamista. (Stålhammar 1988, 10; Työsuojeluhallinto 2006, 6.) Omat rajansa tunteva nostaja pyytää tarvittaessa apua nostamiseen tai käyttää siihen sopivia apuvälineitä (Cedercreutz ym. 2005, 32).

Riskittömän siirron perustekijöitä on kunnollinen nosto-ote. Tukevalla, hartioiden levyisellä kämmenotteella voidaan vähentää niska-hartiaseutuun ja yläraajoihin kohdistuvaa kuormitusta. Taakka on hyvä tukea suorin käsin vartaloon, jolloin kuorma jakaantuu tasaisesti käsille ja vartalolle. Suositeltavia jalkojen asentoja nostoissa on käynti- ja haara-asento. Käyntiasentoa kannattaa käyttää silloin, jos nostoa seuraa taakan siirto eteen tai sivuille. Se kumpaan suuntaan noston jälkeen taakkaa siirretään, määrää kumpi jalka on edessä. Näin siirto voi tapahtua välittömästi liikkeen pysähtymättä. (Stålhammar 1988, 10–13.)

Oikeaoppisessa nostotyössä selkä pidetään mahdollisimman suorana ja nosto tapahtuu jalkalihasten avulla. Selän ollessa melko suorana kuormitus nikamissa jakautuu tasaisesti. (Stålhammar 1988, 14–15.) Mitä suurempi nostettava taakka on ja mitä kauempana se on vartalosta, sitä suurempi puristusvoima välilevyihin kohdistuu (Cedercreutz ym. 2005, 31). Käsiteltäessä raskaita taakkoja on hyvä käyttää siirtämisen apuna myös työntämistä ja vetämistä. Taakka kannattaa työntää tai vetää sellaiseen kohtaan, että nostaja pääsee tarpeeksi lähelle turvallisen noston suorittamiseksi. (Cedercreutz ym. 2005, 32.)

Nostaminen vaatii tasapainoa, joten nostaessa on tärkeää ylläpitää sellainen asento, jossa nostajan ja taakan tasapaino on paras mahdollinen koko nostosuorituksen ajan. Nostaessa on tärkeää välttää samanaikaista, kuormitettua selän kiertoa ja taivutusta sivulle. Nostoliikkeen on oltava tasainen ja joustava, jotta lihakset saavat tarvittavan ajan voiman tuottamiseen. Käyttämällä hyväksi taakan liike-energiaa, voidaan vähentää nostoon vaadittavaa voimaa. Siksi nostoliike on hyvä suorittaa yhtenäisesti alusta loppuun, mikäli se on vaan mahdollista. On tärkeää kuitenkin muistaa, että kevyitäkin taakkoja ei pidä koskaan nostaa huolimattomasti ja tempaisten. (Stålhammar, 1988, 14–15; Cedercreutz ym. 2005, 31.)

Omalla toiminnalla voidaan vaikuttaa paljon selän hyvinvointiin ja terveyteen. Harvoin tehtävät raskaiden taakkojen nostot kuormittavat enemmän selkää kuin usein tehtyjen kevyiden taakkojen nostot. (Merisalo 2000, 8.)

Ergonomisen nostotekniikan pääkohdat (Cedercreutz ym. 2005, 31.):

- Ennen nostamisen aloittamista on syytä pohtia, voisiko sen korvata siirroilla. Jos nostaminen on välttämätöntä, niin käy mielessäsi läpi noston vaiheet. Valmistele ympäristö nostoa varten.
- Tartu mahdollisuuksien mukaan taakkaan kaksin käsin, hartioiden levyisellä tukevalla kämmenotteella.
- Taakan painopiste on oltava lähellä vartaloa. Lattiatasosta tehtävä nosto tehdään haarakäyntiasennosta, jolloin taakka nousee jalkojen välistä.
- Älä taivuta tai kierrä vartaloa sivulle nostaessa, koska ne lisäävät välilevyn vaurioitumisriskiä.
- Nostoliike on tasainen ja joustava. Vältä äkkinäisiä liikkeitä sillä se voi vaurioittaa tuki- ja liikuntaelimiä.
- Alhaalta nostaessa tai sinne laskettaessa taakkaa, on nostotekniikkaan kiinnitettävä erityistä huomiota. Alaraajojen vahvoja lihasvoimia tulee hyödyntää nostoissa eli ponnista reisilihaksilla.

6 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Viimeaikaisten tietojen mukaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on tietyllä tavalla vähentynyt tai ainakin sen kuormittavuus on laskenut. Tästä syystä eri maissa on ryhdytty laatimaan lasten ja nuorten liikuntasuosituksia. (Stigman 2006, 3.) Seuraavassa kappaleessa olemme kertoneet lasten ja nuorten liikuntasuosituksista.

6.1 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille

Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Ahonen ym. 2008.)

Opetushallituksen teettämän Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003 -tutkimuksen (Huisman 2004, 47) mukaan terveyden kannalta riittävästi liikkui vain puolet yhdeksäsluokkalaisista ja viidesosa oppilaista ei harrasta vapaa-ajalla liikuntaa tai hyötyliikuntaa säännöllisesti. WHO:n Koululaistutkimuksessa (2002) esitetään, että liikkumattomien nuorten tulisi harrastaa kohtuullisesti rasittavaa liikuntaa ainakin 30 mi-

nuuttia päivässä ja ideaalisesti kaikkien nuorten tulisi harrastaa kohtuullisesti rasittavaa liikuntaa tunti päivässä.

6.2 Liikuntapiirakka

Nuorille on tehty oma liikuntapiirakka, joka jokaisen olisi hyvä nauttia viikon aikana. Nuoret olisi hyvä saada liikkumaan monipuolisesti, jotta kehon fyysinen kestävyys ja nopeus olisivat parhaat mahdolliset. Nämä fyysisen kunnon osa-alueet luovat hyvän ja terveen perustan aikuisuuteen.



KUVA 2. Lasten ja nuorten liikunta (UKK-instituutti 2009).

6.3 Terveysliikunta

”Terveysliikunta tarkoittaa sellaista liikuntaa, joka tuottaa sen syistä ja toteuttamistavoista riippumatta terveydelle (fyysiselle, psyykkiselle, sosiaaliselle) edullisia vaikutuksia tai seuraamuksia. Terveysliikunnasta saatava hyötysuhde on hyvä ja se aiheuttaa vain hyvin vähän haittoja tai riskejä.” (Nuori suomi 2008, 96.)

Tämän vuosikymmenen aikana lasten ja nuorten terveystilanne on kestävyiden ja ylävartalon lihaskunnon osalta heikentynyt Opetushallituksen lasten ja nuorten liikunta-

tutkimuksien mukaan. Syitä tähän voivat olla nuorten lisääntyvä lihavuus ja kestävyystyyppisen liikunnan vähentyminen.(Fogelholm 2005, 162–163.)

Terveydelliset perusteet lasten ja nuorten liikunnalle ovat samoja kuin aikuisillakin, mutta tärkeänä on pidettävä tuki- ja liikuntaelimestön kehittymistä. Luuston kehittymisen kannalta on erityisen tärkeää, että lapsi on liikunnallisesti aktiivinen. Murrosiän passiivisuus voi vaikuttaa siihen, ettei luusto kehity parhaaseen mahdolliseen lujuuteen aikuisuuteen mennessä. Lapsena muotoutuvat omat liikuntatottumukset, jotka jatkuvat myös aikuisuuteen, olkoon ne sitten liikuntamyönteisiä tai -negatiivisia. Lapsuudessa kehonhallinta kehittyy leikkien, pelien ja kiipeilyn kautta, joten elinympäristöllä on merkityksensä. (Fogelholm 2005, 167.)

Liikunnan tulisi olla lapselle monipuolista, kuormitukseltaan vaihtelevaa ja riittävää. Lasten tulisi leikkiä päivittäin leikkejä, joissa kuormitus vaihtelee kevyestä kohtalaiseen kuormitukseen. Monipuolisilla leikeillä kehitetään lapsen motorisia perustaitoja, jotka lapsen tulisi oppia ennen kymmenettä ikävuottaan. On tärkeää, että lapsi leikkien lisäksi myös tekee pitkäkestoisia liikuntasuorituksia kestävyyskunnan kohentamiseksi. (Fogelholm 2005, 168–169.)

7 TEEMAPÄIVÄ KALEVANKANKAAN KOULULLA

Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa nuorten asenteita ja tietämystä selkävaivoista sekä selän hyvinvoinnista. Saadaksemme tietoa opinnäytetyötämme varten päätimme järjestää Kalevankankaan yläkoululla erityisesti 7.-luokkalaisille suunnatun tapahtumapäivän. Valitsimme kohderyhmäksi yläkoulun 12–13-vuotiaat oppilaat, koska Leboeufin ja Kyvikin (1998) mukaan 13–14 vuoden iässä selkäkiput lisääntyvät huomattavasti (Salminen 1999, 1774). Halusimme ennaltaehkäisevästi tarjota nuorille tietoa selän hyvinvoinnista. Koulun valintaan vaikutti erityisesti läheinen sijainti. Lisäksi kyseinen koulu on aikaisemminkin toiminut yhteistyössä Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa.

7.1 Teemapäivän suunnittelu

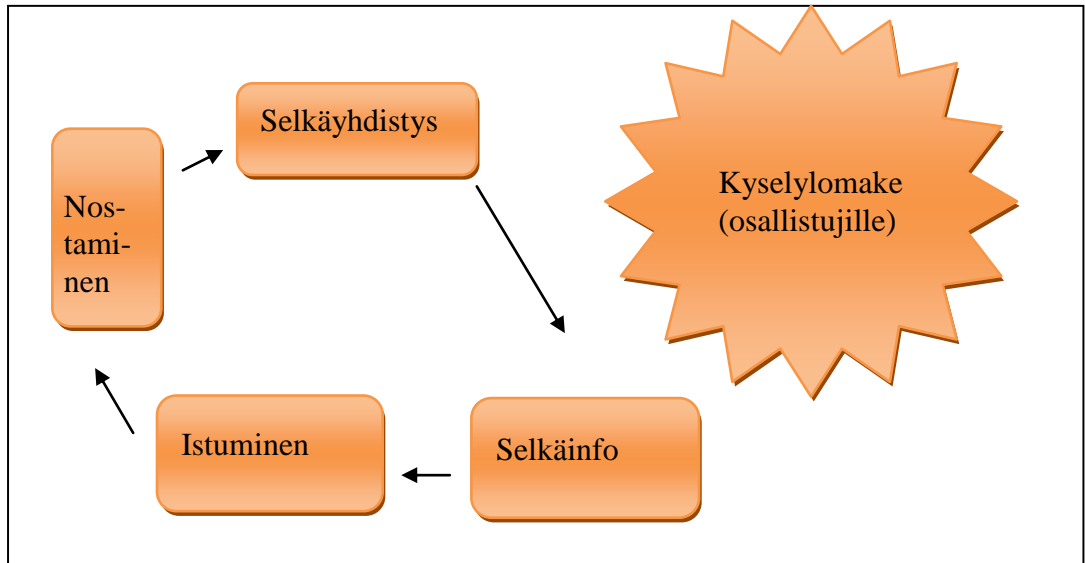
Teemapäivän suunnittelu lähti liikkeelle omien voimavarojemme ja mahdollisuuksiemme sekä heikkouksiemme kartoittamisesta. Vahvuuksiamme ajatellen tee-

mapäivän toteuttamista ovat kokemus nuorten kanssa toimimisesta, innostava ohjaamistyö sekä aito halu vaikuttaa ennaltaehkäisevästi nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön aiheen valinnan jälkeen pohdimme kuinka Selkäyhdistyksen toimintaa olisi mahdollista kehittää. Tutustuimme ensiksi yhdistyksen kotisivuihin ja keskustelimme myös yhdistyksen puheenjohtajan Aarno Vihantolan kanssa. Tulimme siihen tulokseen, että yhdistyksen toimintaa on tuotava lähelle nuoria ja heidän arkeaan. Suunnittelussa pyrimme ottamaan huomioon kyseisen ikäluokan ohjaamiseen ja neuvomiseen liittyviä tekijöitä.

Päätimme suunnitella nuorille suunnatun selkäaiheisen teemapäivän. Tapahtuman tavoitteena on välittää nuorille tietoa selän hyvinvoinnin merkityksestä jokapäiväisissä toiminnoissa. Koulussa istutaan paljon, eikä pulpetteja ole juurikaan mahdollista säätää yksilöllisesti. Tästä saimme ensimmäisen aiheen teemapäivään. Tämän lisäksi halusimme puhua nuorille selän rakenteesta ja toiminnasta sekä selän hyvinvoinnin kannalta tärkeistä asioista. Taakan nostamisen taito opitaan jo nuorena, minkä vuoksi valitsimme sen yhdeksi teemapäivän aihealueeksi. Mikkelin Selkäyhdistykselle teimme oman rastin, jossa he kertoivat yhdistyksen toiminnasta. Rastilla nuorilta kyseltiin harrastustoiveita, joita he halusivat selkäyhdistyksen heille tarjoavan.

Ennen teemapäivän järjestämistä toimitimme koululle tapahtumaan oikeuttavan lupalapun (LIITE 1), johon nuoren tuli pyytää huoltajan allekirjoitus. Allekirjoituksella huoltaja antoi nuorelle luvan osallistua tapahtumaan ja tietojen käyttämiseen opinnäytetyössämme. Samalla lapulla huoltajan oli mahdollista evätä nuoren osallistuminen tapahtumaan.

Kahta viikkoa ennen tapahtumaa kävimme esittelemässä koululla nuorille tapahtuman sisältöä. Tällä halusimme saada nuoret tietoiseksi tulevasta teemapäivästä ja näin sitouttaa heidät osallistumaan siihen. Kerroimme nuorille tapahtuman olevan osa opinnäytetyötämme Mikkelin Seudun selkäyhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Kehotimme nuoria olemaan aktiivisia ja avoimia, jolloin molemmat osapuolet hyötyvät tapahtumasta mahdollisimman paljon.



KUVA 3. Tapahtuman rastien sijoittelu.

7.2 Teemapäivän toteutus

Teemapäivän järjestimme Kalevankankaan koululla, jossa oppilaat kiersivät luokittain liikuntasalissa olevilla rasteilla (KUVA 3). Yhdelle luokalle oli varattu 45 minuuttia aikaa rastien kiertämiseen. Rasteilla kyselimme ja keskustelimme oppilaiden kanssa selän hyvinvoinnista, ergonomiasta, liikunnasta sekä selkäyhdistyksen toiminnasta. Nuoret saivat vapaamuotoisesti kertoa mielipiteitään ja ajatuksiaan sekä suullisesti että kirjallisesti. Osalla rasteista oli myös käytännön toimintaa, jossa nuoret saivat harjoitella oikeaoppista nostamista ja ergonomista istuma-asentoa. Suunnittelimme rasteille mahdollisimman monipuolista ohjelmaa ja painotimme niissä nuorille tärkeitä asioita juuri selkäyhdistyksen näkökannalta. Rasteja oli yhteensä neljä ja kunkin rastin kesto oli noin 8 minuuttia. Siirtyminen rastilta toiselle tapahtui merkistä, jolloin pysyimme aikataulussa kunkin luokan kohdalla. Lopuksi oppilaat täyttivät kyselylomakkeen (LIITE 2).

Selkärastilla selvitimme aluksi hieman selän anatomiaa luurangan avulla, jolloin nuoret näkivät konkreettisesti mistä selkä koostuu. Kerroimme lyhyesti selän nivelrakenteista ja hieman myös lihaksista ja niiden merkityksestä. Rastilla nuoret saivat ensin itse kertoa mielipiteitään selän hyvinvoinnista ja miksi selkä on tärkeä ja kuinka sitä hoidetaan, jos se kipeytyy. Kun oppilaat eivät enää tuoneet uusia mielipiteitä esille, rastin ohjaaja johdatteli kysymyksiin, jotta kaikki tärkeät seikat käytiin läpi.

Istumisrastin tavoitteena oli saada tietoa nuorten istumistavoista. Oppilailta tiedusteltiin, mitä he tietävät istumisesta, mikä siinä on tärkeää ja mihin kannattaa kiinnittää huomiota. Kun oppilailta ei tullut enää uusia ajatuksia, rastin ohjaaja johdatteli kysymyksiä, jotta kaikki tärkeät asiat saatiin tuotua esille. Yhdessä läpikäytyjen ohjeiden mukaan oppilaat korjasivat istuma-asentoansa mahdollisimman ergonomiseksi. Tässä havainnoitiin oppilaiden kykyä muuttaa istuma-asentoa ohjeiden mukaisesti.

Nostamisen rastin tarkoitus oli tiedustella oppilailta, mitä he tietävät ja pitävät tärkeinä nostamisen ergonomiassa. Oppilaat saivat aluksi vapaasti kertoa omia ajatuksiaan. Rastin ohjaaja myös johdatteli kysymyksillä, jotta kaikki nostamiseen liittyvät tärkeät seikat tulivat ilmi. Tämän jälkeen oppilaat harjoittelivat nostamaan eripainoisia ja erikokoisia esineitä. Tavoitteena oli, että oppilaat keskittyvät noudattamaan ergonomisia ohjeita harjoiteltaessa. Harjoittelun avulla saimme tietoa, osaavatko oppilaat muuttaa omaa toimintaansa kuultuaan ja nähtyään mitä tärkeitä asioita nostamiseen liittyy. Oppilaiden harjoittellessa rastin ohjaaja korjasi ja antoi vinkkejä liittyen heidän nostamisen ergonomiaan.

Selkäyhdistyksen rastilla oli tavoitteena kerätä tietoa siitä, mitä nuoret haluaisivat harrastaa ja millaisia palveluita he haluaisivat Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen heille tarjoavan. Rastilla yksi ohjaaja keräsi tietoa haastatteleamalla oppilaita heidän harrastustoiveistaan. Rastilla Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen puheenjohtaja kertoi yhdistyksen tämän hetken toiminnasta ja tulevaisuuden tavoitteista.

Kyselylomakerastilla jokainen oppilas täytti henkilökohtaisesti kyselylomakkeen, jossa kyselimme heidän liikuntaharrastuksistaan ja myös muista harrastuksista sekä liikunnan määräästä. Kyselyssä kysyttiin, onko heillä esiintynyt selkäkipuja viimeisen kuuden kuukauden aikana. Näiden kysymysten tavoitteena oli kartoittaa nuorten liikuntatottumuksia ja selkäkipujen esiintyvyyttä. Näiden tulosten perusteella pystymme suuntaamaan kehittämisehdotuksia selkäyhdistykselle nuorten mukaan saamiseksi. Kyselylomakkeen palauttaneille halusimme antaa mahdollisuuden osallistua kahden yllätyspalkinnon arvontaan. Palkinnoksi olimme varanneet kaksi jumppapalloa selän hyvinvointia silmällä pitäen.

7.3 Teemapäivän arviointi

Teemapäivä onnistui odotetulla tavalla. Tätä edesauttoi se, että kävimme kertomassa nuorille etukäteen teemapäivästä. Näin nuoret tiesivät ennakkoon, mitä tapahtuma pitää sisällään ja mikä sen tavoite on.

Nuoret osallistuivat varsin aktiivisesti rastien toimintaan tuomalla esiin ajatuksiaan selän hyvinvoinnista. Joissakin ryhmissä tytöt olivat enemmän äänessä ja heiltä tuli kekseliäitä ajatuksia rastien teemoista. Muutamassa ryhmässä nousi selvästi esiin ”johtaja”, joka omalla käytöksellään sai muut hiljenemään tai varomaan sanomisiaan. Tästä syystä joidenkin ideat ja ajatukset eivät välttämättä tulleet esille. Tytöt keskittyivät selvästi enemmän rasteilla työskentelemiseen kuin pojat. Jotkut pojat pitivät ryhmissä yllä rooleja, jotka häiritsivät ryhmän toimintaa rasteilla. Pyrimme omalla käytöksellämme pitämään tapahtuman kulun rauhallisena. Ilmapiirin rentouttaminen juttelemalla ja katsekontaktin luomisella auttoi nuoria keskittymään ja avautumaan.

Tapahtuman sisältö oli mielestämme riittävän kattava ottaen huomioon rajoitetun ajan ryhmää kohden. Lyhyessä ajassa halusimme painottaa vain muutamia tärkeitä asioita kustakin aihealueesta, jotta kerralla ei tulisi liikaa informaatiota. Rastien sijoittelu onnistui hyvin, välimatkat olivat sopivan lyhyet. Rastien etäisyydet mahdollistivat rauhallisen työskentelyn, eivätkä ne häirinneet toistensa toimintaa.

Saimme tapahtuman avulla tietoa opinnäytetyötämme varten, mutta jälkikäteen ajattelun muutamia asioita olisi voinut tehdä toisin. Kyselylomakkeeseen olisi ollut hyvä tehdä tarkempia kysymyksiä esimerkiksi selkäkipujen esiintyvyydestä, laadusta ja määrästä. Meidän olisi pitänyt pohtia tarkemmin mitä haluamme kyselyllä saavuttaa, miten ja millä keinoin pääsemme tavoitteisiimme. Käytimme tässä kyselyssä karkeaa kuuden kuukauden ajanjaksoa kipujen esiintyvyyden arvioinnissa. Tästä kyselystä emme saaneet tietoa siitä, miten mahdollinen selkäkipu on vaikuttanut nuoren liikunta käyttäytymiseen ja miten nuori on kokenut selkävun vaikuttaneen hänen arkeensa.

Kalevankankaan koulun henkilökunta suhtautui myönteisesti opinnäytetyömme toteuttamiseen. Olisimme kuitenkin toivoneet, että opettajat olisivat osallistuneet enemmän teemapäivän toimintaan, esimerkiksi oman luokkansa kanssa. Useat opettajat ohjasivat oppilaat liikuntasaliin rasteille ja lähtivät itse muualle. Tapahtumassa olisi myös opet-

tajille voinut herätä uusia ajatuksia koulusta työympäristönä tai esimerkiksi istumapaikannuksen merkityksestä terveyteen ja myös oppimiseen.

8 TEEMAPÄIVÄN JA KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET

Teemapäivänä tehtyjen havaintojen perusteella voimme todeta, että nuorilla on tietämystä selän hyvinvoinnista sekä ergonomiasta. Kuitenkaan tämä ei näy kaikkien nuorten toiminnassa. Järjestämäämme kyselyyn vastasi yhteensä 98 13–14-vuotiasta nuorta. Kyselystä ja teemapäivästä saadut tulokset on esitetty seuraavaksi.

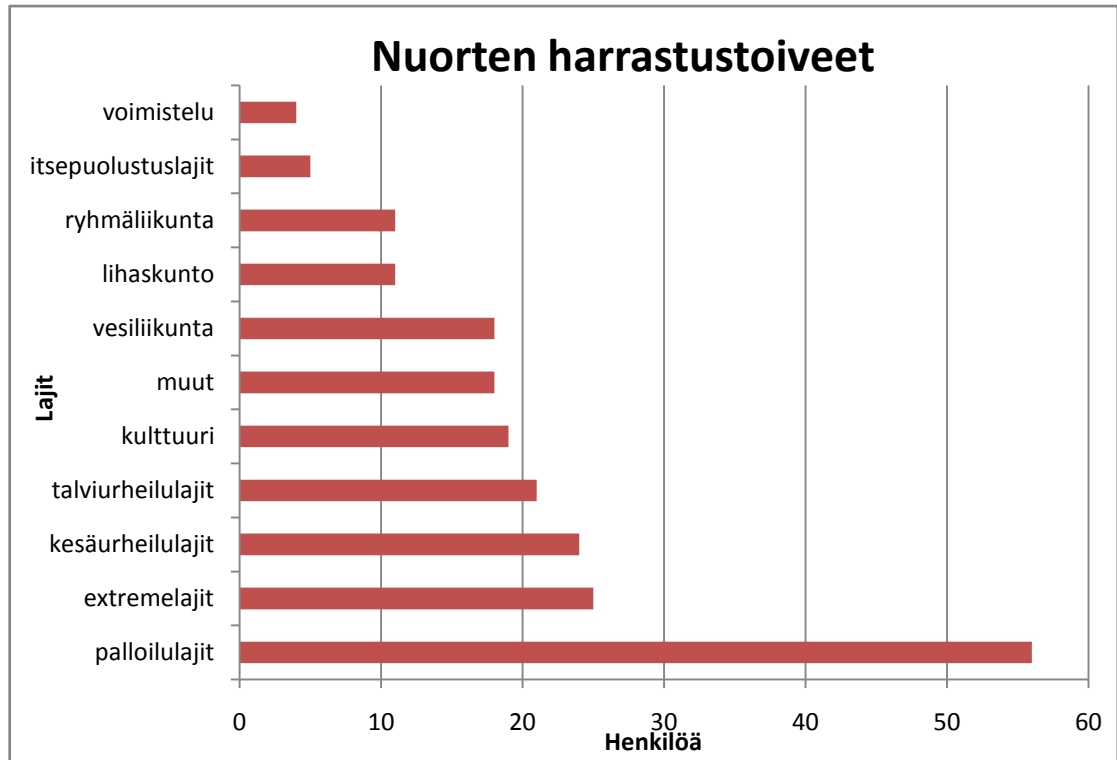
Teemapäivän aikana istumarastilla tuli ilmi nuorten tyytymättömyys koulun työskentely-ympäristöön. Kuten Stakesin vuonna 2008 tehdyssä Kouluterveyskyselyssä tulee ilmi, peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisten kokevat koulun työympäristössä puutteita. Erityisesti mainittiin pulpettien ja tuolien korkeus, joita ei ole mahdollista säätää. Kouluterveyskyselyn mukaan Etelä-Savossa oli enemmän puutteita koulun fyysisissä työoloissa kuin Itä-Suomen läänissä keskimäärin vuonna 2008. Kouluterveyskyselyssä koulun fyysisten työolojen indikaattoreita puutteista olivat opiskelutilojen ahtautek, melu, sopimaton valaistus, huono ilmanvaihto, lämpötila, likaisuus, epämieluisat työpöydät ja -tuolit, huonot sosiaalitilat ja tapaturmavaara. Samansuuntaisia puutteita tuli esiin Kalevankankaan 7.-luokkalaisten keskuudessa, erityisesti keskustelua herätti pulpettien ja tuolien korkeuden puutteelliset säätömahdollisuudet. Lisäksi luokkahuoneiden lämpötilojen vaihtelevuus nousi esiin joidenkin oppilaiden osalta.

8.1 Harrastustoiveet

Selkäyhdistyksen rastilla ohjaaja ja yhdistyksen puheenjohtaja kyselivät suullisesti nuorten harrastustoiveita. Ehdotukset kirjattiin ylös ja tapahtuman jälkeen ne jaoteltiin lajityypeittäin ryhmiin. Moni oppilas toivoi useampaa harrastusta, joten heidän tuloksensa näkyi useammassa lajiryhmässä.

Palloilulajit olivat nuorten suosiossa ja niihin luettiin muun muassa pesäpallo, jalkapallo ja sähly. Extremelajit, kuten kalliokiipeily olivat hieman kesäurheilulajeja suosittumia. Kesäurheilulajeja ovat muun muassa yleisurheilu, pyöräily, rullaluistelu ja -lautailu. Talvilajeista nuoret toivat esille jääkiekon, laskettelun ja hiihdon. Muita lajeja olivat mm. lenkkeily, ratsastus, agility ja lajikokeilut, joita halusi harrastaa 18 henki-

lää. Kaikissa lajiryhmissä nousivat esille perinteiset liikuntalajit ja nuoret toivoivat liikunnan olevan rentoa ja mukavaa. Nuorten harrastustoiveet on esitetty seuraavassa kuvassa (KUVA 4).



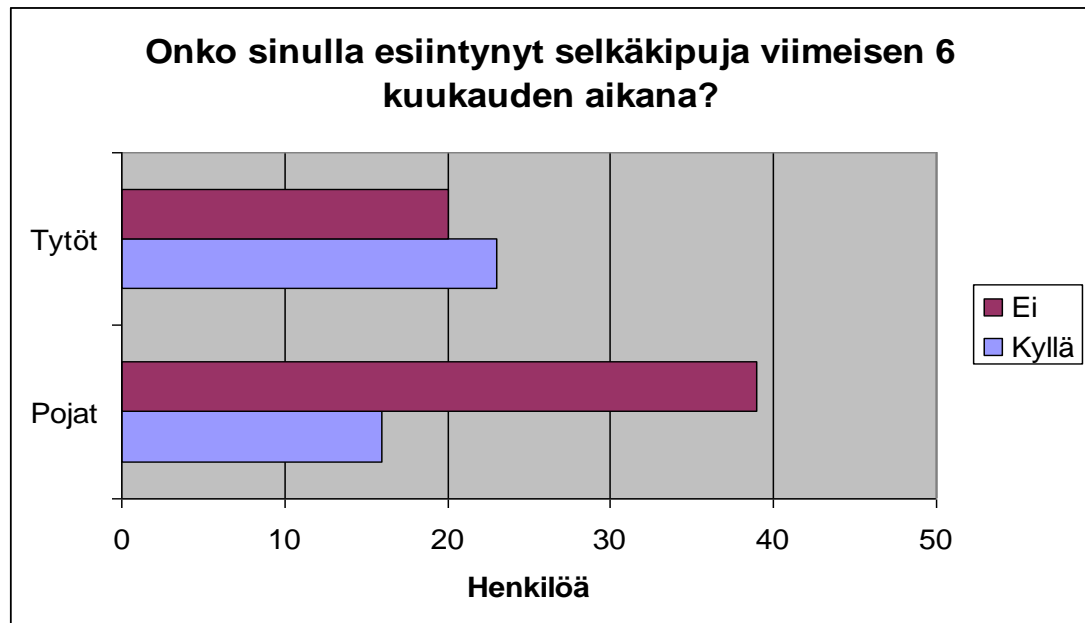
KUVA 4. Kalevankankaan yläkoulun 7.luokkalaisten harrastustoiveet Mikkelin Seudun Selkäyhdistykselle.

Mikkelin Seudun Selkäyhdistys sai nuorten toiveiden pohjalta konkreettisesti tietää, millaisia palveluja nuoret haluavat yhdistyksen heille tarjoavan. Yhdistyksen toiminnan kehittämisen kannalta nämä nuorten lajitoiveet ovat suhteellisen helposti ja edullisesti toteutettavissa. Yhdistys voi alkaa suunnittelemaan näiden tulosten perusteella minkä tyyppisiä liikunnallisia palveluja nuorille tarjotaan.

8.2 Selkäkipujen esiintyvyys nuorilla

Kyselyn perusteella 23 tytöistä kertoo kokeneensa selkäkipuja viimeisen puolen vuoden aikana, kun taas pojista vastaava luku on 17 (KUVA 5). Voimme siis tämän tuloksen perusteella päätellä, että selkäkiput ovat yleisiä Kalevankankaan koulun 7.-luokkalaisilla. Kyselyn otos (n=98) on niin pieni, ettei tulosta voida yleistää Mikkelin nuoriin koululaisiin.

Kyselyn mukaan tytöillä esiintyi hieman enemmän selkäkipuja kuin pojilla. Voisiko kipujen yleisyys johtua epäergonomisesta koulutyöympäristöstä? Selkäkipujen luokittelu on haasteellista, koska kipu on subjektiivinen tuntemus. Selkäkivuissa on ensisijaisen tärkeää tiedostaa onko kipu primäärinen eli onko esimerkiksi nikamien välilevyissä rakenteellisia muutoksia. Kipu voi olla myös sekundäärinen eli se voi johtua toissijaisista syistä, esimerkiksi takareiden lihaskireydestä.



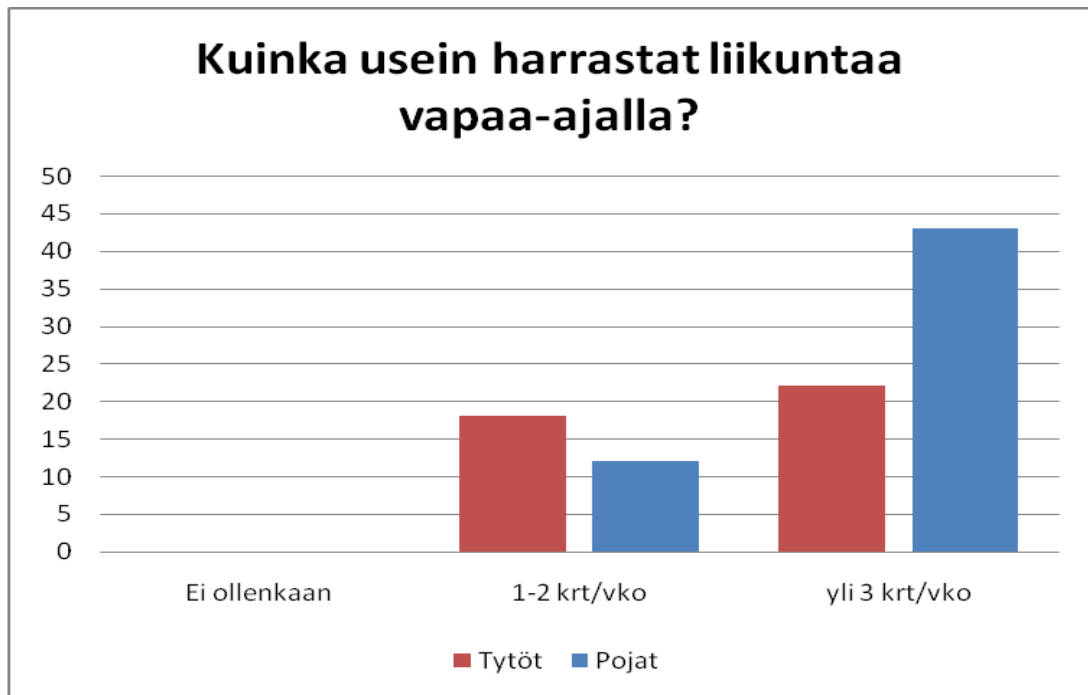
KUVA 5. Selkäkipujen esiintyvyys viimeisen 6 kuukauden aikana Kalevankankaan yläkoulun 7.-luokkalaisilla. (n= 43 tyttöä, 55 poikaa)

Aivan opinnäytetyöprosessin alussa toimeksiantajamme kertoi havainneensa Selkäliiton keskustelupalstalla sen, että nuorilla esiintyy yhä enenevässä määrin selkävaivoja. Kyselyssä saamamme tulos viittaa myös siihen suuntaan, että kyselyyn osallistuneilla nuorilla esiintyy selkäkipuja.

8.3 Nuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus

Kysymykseen “Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-ajalla?”, vastanneista tytöistä 18 harrasti liikuntaa 1–2 kertaa viikossa ja 22 yli 3 kertaa viikossa. Pojista 12 harrasti liikuntaa 1–2 kertaa viikossa ja 43 yli 3 kertaa viikossa (KUVA 6). Saatujen tulosten perusteella voimme todeta, että pojat ovat huomattavasti aktiivisempia liikkumaan vapaa-ajallaan kuin tytöt. Syynä tähän voi olla poikien suurempi kiinnostus joukku-

eurheilua kohtaan. Kyselyyn osallistuneet 7.-luokkien oppilaat ovat aktiivisia vapaa-ajan harrastuksissaan. Koulussa olevat liikuntapainotteiset luokat voivat omalta osaltaan nostaa kyselytuloksissa nuorten liikunta-aktiivisuuden tasoa.



KUVA 6. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus. (n= 95)

Kyselyyn osallistuneiden nuorten aktiivisuustason ollessa korkea, Selkäyhdistys voisi tarjota heille liikuntapainotteista toimintaa. Toiminnan olisi hyvä olla sellaista, että se innostaa sekä poikia että tyttöjä.

9 KEHITYSEHDOTUKSET

Laadimme Mikkelin Seudun Selkäyhdistykselle neljä kehittämisideaa, joita yhdistys voi halutessaan hyödyntää toimintansa kehittämisessä. Halusimme antaa yhdistykselle useamman ehdotuksen, josta yhdistys voi valita sopivimmat omaan toimintaansa pohjautuen. Kehitysehdotuksia suunnitellessamme emme ole ottaneet huomioon toiminnan järjestämiseen liittyviä kustannuksia emmekä niiden rahoituksen järjestämistä. Mietimme kehitysehdotuksia siltä kannalta, että yhdistys voi halutessaan tarjota toimeksiantoja opiskelijoille, joita he voivat sisällyttää omaan koulutusohjelmaansa.

9.1 Selkätunnit

Ensimmäinen kehittämisideoistamme Mikkelin Seudun selkäyhdistykselle on ns. selkätunnit, joiden kohderyhmänä ovat yläkouluikäiset nuoret. Pääpaino on oman kehon ja selän neutraaliasennon hallinnassa. Muita tunneilla käsiteltäviä aiheita voisivat olla selkärankaa tukevien lihasten vahvistaminen, rintarangan liikkuvuus, nostaminen ergonomisesti ja tietenkin lihashuolto venyttelemällä. Tunnit sisältävät käytännönsuuden lisäksi teoriaa selän hyvinvoinnin kannalta tärkeistä aiheista: istumisen ja nostamisen ergonomiasta sekä selästä huolehtimisen tärkeydestä ja keinoista. Teemapäivänä pidimme näistä aiheista pieniä tietoiskuja ja kyselylomakkeiden tulosten perusteella huomasimme, että nuorilla on selkä- ja niskavaivoja. Havaitsimme nuorten kanssa keskusteltaessa teemapäivänä, että selkätietous oli hieman hukassa osalla oppilaista.

Selän hyvinvointiopetuksesta on tehty suhteellisen vähän tutkimuksia. G. M. Cardonin ym. vuosina 1999–2000 alakouluikäisille teettämässä tutkimuksessa osoitetaan, että kuusi kertaa viikon välein fysioterapeutin pitämällä 60 min kestäneillä tunneilla on merkitystä istumisen ja nostamisen ergonomiaan, jopa vuoden jälkeenkin. Tutkimuksen kokonaistavoitteena oli, että oppilaat pystyisivät pitämään ergonomisen asennon tehdessään erilaisia asioita kuten esimerkiksi nostoja. Tutkimuksen tavoitteena oli myös lisätä oppilaiden perustietoutta selän hyvinvoinnista.

Kehittämisideana tunnin teoriasisällöksi:

- Selän rakenne ja toiminta.
- Selän luonnollisen asennon havainnointi (Cardon 2002, 301).
- Liikunnan merkitys hyvinvoinnissa.
- Repun sisältö ei saa painaa enemmän kuin sinä ja reppu tulee olla oikein selässä (Cardon 2002, 301).
- Nostamisessa on tärkeää, että kohde on lähellä. Nostamiseen tarvittava voima tulee jaloista - ei selästä (Cardon 2002, 301).
- Painavaa tavaraa ei tarvitse nostaa yksin (Cardon 2002, 301).
- Istumisen ergonomia (Cardon 2002, 301).

Suurin osa teoriasisältöehdotuksista on Cardonin (2002) esittämiä. Halusimme kuitenkin tuoda esille omia ehdotuksiamme, joista mielestämme olisi hyvä puhua selkätunneilla.

9.2 Selkäkiertue

Toinen kehitysideamme on vuosittain järjestettävä selkäkiertue, jossa yhdistys jalkautuu Mikkelin alueen yläkouluihin jakamaan tietoa selän hyvinvoinnista sekä yhdistyksen toiminnasta. Kiertue voitaisiin järjestää esimerkiksi syyslukukaudella. Kiertuekouluiksi valittaisiin 5–10 koulua, joissa aina yhtenä päivänä järjestettäisiin toimintaa. Näin kiertue voidaan järjestää suhteellisen lyhyessä ajassa, eikä se silloin vaadi ajankäytöllisesti mahdottomia. Selkäkiertuepäivänä yhdistyksen toimijat järjestävät välitunneilla selän hyvinvoinnin kannalta virkistävää välituntiohjelmaa. Tarkoituksena on elvyttää vartalon verenkiertoa ja rangan liikkuvuutta istumisjaksojen välissä. Näin yhdistys saisi jaettua tärkeää informaatiota selän hyvinvoinnista toiminnan kautta.

Kiertue vaatii yhdistykseltä aktiivista otetta ja paljon ajankäyttöä suunnitteluun ja toteutukseen. Huolellisella suunnittelulla kiertueesta voidaan tehdä menestyvä tuote. Ehdotuksemme olisi, että Mikkelin Seudun Selkäyhdistys tarjoaisi selkäkiertueen toimeksiantona esimerkiksi fysioterapiaopiskelijoille joko projektiopintoina tai opinnäytetyönä. Tämän kehitysidean tavoitteena on lisätä nuorten tietouttaan selän hoitamisesta ja välituntiliikunnan merkityksestä selän hyvinvoinnissa. Toimimalla yhteistyössä koulujen kanssa, selkäyhdistys antaa kuvan, että he ovat kiinnostuneita nuorten hyvinvoinnista. Samalla he pystyvät markkinoimaan yhdistyksen palveluja suoraan kohde-ryhmälle.

9.3 Yhdistyksen toiminnan suuntaaminen nuorille

Kolmas kehitysehdotuksemme on kehittää yhdistyksen toimintaa palvelemaan myös nuoria. Markkinointia olisi hyvä kohdistaa nuorille, esimerkiksi jakamalla kouluihin tietoa yhdistyksestä ja sen toiminnasta. Yhdistyksen olisi hyvä myös miettiä keinoja, joilla he saisivat motivoitua nuoret liittymään yhdistyksen toimintaan. Nuoret eivät vielä osaa juurikaan miettiä selkävaivojen kauaskantoisia seurauksia, joten mielestämme nuorten mukaan saamiseksi toiminnan täytyy olla tarpeeksi innostavaa. Jonkinlaisia kampanjoita, jossa jokainen nuori joka tuo kaksi kaveria, saa esimerkiksi pienen palkinnon. Myös Internet-sivujen päivittäminen on varmasti yksi avaintekijä nuorten kiinnostuksen lisäämisessä. Moni nuori käy päivittäin usealla sivustolla ja he muodos-

tavat mielipiteensä nopeasti sivustojen ulkoasun perusteella. Mielenkiintoinen sivusto saa nuoren huomion ja näin hän tutustuu myös sen sisältöön. Sivustolla olisi hyvä olla myös nuorille oma palsta, jossa nuorten toiminnasta informoidaan ja jossa he saavat vertaistukea samojen asioiden kanssa kamppailevilta ikätovereilta. Tällä hetkellä Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen kotisivut eivät palvele nuoria asiakkaita.

9.4 Nuorten toimintakerho

Neljäs kehittämisideamme on kerran viikossa järjestettävä nuorten toimintakerho, jossa nuoret ovat aktiivisesti suunnittelemassa ohjelmarunkoa. Tämän kehitysidean tavoitteena on tuoda yhdistykselle nuoria jäseniä. Toimintakerhon käynnistäminen vaatii aktiivista otetta yhdistykseltä ja tästä syystä yhdistyksen on hyvä käydä kouluilla kertomassa ja keskustelemassa asiasta. Aktiivisella toiminnalla yhdistys osittaa olevansa kiinnostunut saamaan nuoria mukaan toimintaansa. Tueksi on hyvä jättää koulun seinille mainoksia tulevasta, nuorille suunnatusta toimintakerhosta.

Toiminta voi olla myös muutakin kuin liikuntaa, esimerkiksi värikuulasotaa. Kerhotoimintaa voisi järjestää myös leirin muodossa. Nuoret saisivat suunnitella leirille omaa ohjelmaa mahdollisuuksien rajoissa. Tällä saataisiin nuoret sitoutettua paremmin yhdistyksen leiritoimintaan. Ryhmässä työskenneltäessä nuoret saavat myös vertaistukea ikätovereista. Pää tavoitteena onkin saada nuori viihtymään ja nauttimaan siinä sivussa liikunnasta, selän hyvinvoinnista ja yhdessäolosta.

10 POHDINTA

Opinnäytetyömme päätarkoituksena oli kartoittaa Kalevankankaan 7.-luokkalaisten nuorten käsityksiä selän hyvinvoinnista ja ergonomiasta sekä siitä, millaisia palveluja he haluaisivat Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen heille tarjoavan. Tapahtuman ja kyselyn tuloksia ei voi yleistää koskemaan Mikkelin nuorisoa yleensä.

10.1 Opinnäytetyön toteutuksen arviointi

Teemapäivässä saimme esille nuorten ajatuksia ja ideoita liittyen tietämykseen selästä ja Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen toiminnasta. Yksi opinnäytetyömme tavoitteista oli välittää tietoa hyvinvoinnista nuorille toiminnan kautta. Kalevankankaan yläkoullulla järjestetyssä teemapäivässä nuoret saivat eri rasteilla harjoitella oikeaa istuma-

asentoa, nostamisen ergonomiaa ja keskustella myös yleisesti selän hyvinvoinnista. Keskeisenä johtopäätöksenä voidaan pitää, että nuoret tietävät varsin hyvin selän hyvinvoinnista, mutta eivät sitä vielä osaa huomioida omassa toiminnassaan. Havaitsimme tapahtumassa etteivät nuoret tiedosta omaa toimintatapaansa, mikä osalla oli puutteellinen suhteessa rasteilla annettuihin tehtäviin. He eivät näe vielä mahdollisten selkäongelmien kauaskantoisia seuraamuksia.

Pääsimme tavoitteisiin, jotka olimme etukäteen suunnitelleet työllemme. Opinnäytetyön kirjoittaminen onnistui hyvin ja pysyimme aikataulussa, vaikka se tuntui välillä vaikealta. Tiedonhankinnan aloittaminen syksyllä tuli äkkiä, emmekä ehtineet valmistautua siihen tarpeeksi. Kevään ja syksyn pitkät harjoittelujaksot antoivat haastetta kirjoittamisprosessin läpiviemiseen. Olimme kaikki harjoittelussa ja töissä eri paikkakunnilla, joten yhteistä aikaa opinnäytetyön tekemiseen oli vaikea järjestää. Jaoin sähköpostin välityksellä tai tapaamisissa jokaiselle jonkin osa-alueen opinnäytetyötämme, johon kyseisen henkilön tuli etsiä tietoa seuraavaan tapaamiseen mennessä. Loppuvaiheessa vaihdoimme osa-alueita keskenämme, jotta jokainen sai etsiä tietoa eri aiheista. Tällä pyrimme siihen, että saisimme opinnäytetyöhön erilaisia näkemyksiä. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisimme tehneet joitakin asioita toisin.

Opinnäytetyön kirjoittamisessa suurin ongelma oli uusien ja luotettavien lähteiden löytäminen. Kaikille ryhmän jäsenille tiedon hakeminen hakupalvelimien kautta oli haastavaa, emmekä varmasti osanneet käyttää palvelimia tarpeeksi hyödyksemme. Jälkeenpäin ajateltuna panostaisimme enemmän tiedonhankintaan nuorilta käyttämällä kyselyä tai haastattelua. Laadimme kyselylomakkeen ilman ennakkokäsityksiä ja toisaalta ilman ennakkotietoja. Aikaisemmin tehtyihin vastaaviin kyselyihin tutustuminen olisi tuonut meille tarkempaa tietoa kysymysten asettelusta. Tarkempien kysymysten kautta olisimme saaneet täsmällisempää tietoa. Erityisesti meidän olisi pitänyt tarkentaa kysymyksiä selkäkipujen osalta, jolloin olisimme saaneet käsityksen kivun esiintymisestä, laadusta ja määrästä. Kyselyssä esitimme nuorille vain muutamia kysymyksiä, mutta niitä olisi voinut olla enemmän. Aliarvioimme nuorten mielenkiinnon kyselyn täyttämiseen. Avoimien kysymysten käyttäminen oli ongelmallista, sillä usein juuri ne jäivät tyhjiksi, vaikka niistä saatu tieto olisi ollut tärkeää. Esimerkiksi kysymykseen ”Mitä muita harrastuksia sinulla on?” nuoret vastasivat useimmiten liikunta-harrastuksiaan. Halusimme kysymyksellä saada nuorilta tietoa mitä muita harrastuksia heillä on kuin liikunnallisia. Nyt emme saaneet tietoa nuorten ei-liikunnallisista har-

rastuksista. Aikatauluraja ei mahdollistanut kattavaa kyselyä teemapäivän aikana. Laajemman kyselyn olisi voinut järjestää teemapäivän ulkopuolella.

Vertailukelpoisuuden ja luotettavuuden vuoksi olisimme voineet käyttää opinnäytetyössämme laajempaa otosta Mikkelin kouluista. Esimerkiksi kahdelle koululle olisi voinut järjestää vastaavat tapahtumat ja kahdelle muulle koululle olisi voinut lähettää laajat kyselykaavakkeet 7.-luokkalaisten täytettäväksi. Kirjaaminen tapahtuman aikana jäi tekemättä, mutta siitä olisi ollut hyötyä opinnäytetyötä kirjoitettaessa. Kirjoittamalla ylös nuorten ajatuksia ja mielipiteitä meillä olisi ollut faktatietoa nuorten käsityksistä.

Jo lyhyen kyselymme perusteella voimme todeta nuorilla esiintyvän selkäkipuja, mutta se mistä syystä ne johtuvat, ei meille selvinnyt. Yhtenä syynä voidaan varmasti pitää pulpettien ja istuimien ergonomiaa. Useinkaan ne eivät ole säädettävissä yksilöllisesti ja tämä voi joidenkin kohdalla aiheuttaa huonoja työskentely- ja istuma-asentoja. Myös liikunnan harrastaminen tai harrastamattomuus voi aiheuttaa erinäisiä selkäkipuja, kuten Poussakin (2002) toteaa omassa artikkelissaan.

10.2 Jatkotutkimusehdotuksia

Jatkotutkimusehdotukset syntyivät oman opinnäytetyöprosessimme pohjalta. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia laajempaa joukkoa nuoria, selkäkipujen esiintyvyyden tutkimiseksi Mikkelissä. Mistä ne johtuvat? Millaista kipu on? Onko se rakenteellista vai lihaskireyksistä johtuvaa? Mitä muut Mikkelin alueen nuoret ajattelevat selän hyvinvoinnista, ergonomiasta ja Selkäyhdistyksestä? Kokevatko nuoret, että yhdistyksen toiminnasta on apua? Kuinka laatimamme kehitysehdotukset on otettu vastaan ja kuinka niitä on toteutettu tai muutettu tarpeen mukaan? Jatkossa olisi hyvä tutkia esimerkiksi haastatteleamalla nuoria mikä heitä motivoisi etsimään uusia harrastuksia tai hakeutumaan yhdistystoimintaan mukaan.

10.3 Lopuksi

Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen olisi hyvä jalkautua nuorten keskuuteen, jolloin sen toiminta tulisi lähemmäs heitä. Samalla olisi mahdollista herättää nuorison kiinnostus yhdistyksen palveluja kohtaan. Yhdistys on uusien haasteiden edessä kun se lähtee hakemaan uusia jäseniä nuoresta polvesta. Sillä on mahdollisuuksia saada nuoria mukaan, kun palvelut vain ovat kohdennettu oikein.

Nuoret olisi tärkeä saada tietoiseksi ergonomian merkityksestä selän hyvinvoinnissa. Opettajien ja vanhempien olisi hyvä saada nuoret ymmärtämään selän ergonomian merkitys, ei vain nykyhetkessä, vaan myös sen vaikutukset tulevaisuudessa. Vanhemmilla on ymmärtämys katsoa asioita pitkälle tulevaisuuteen, jolloin tämän päivän ongelmat voivat olla moninkertaisia.

Kyselyssämme kävi ilmi, että 41 prosentilla Kalevankankaan 7.-luokkalaisista on esiintynyt selkäkipuja viimeisen kuuden kuukauden aikana. Voidaanko tästä päätellä, että nuorten selkävaivat ovat yleistymässä? Valmistuneina fysioterapeutteina olisimme kiinnostuneita jatkamaan työskentelyä nuorten selän hyvinvoinnin edistämiseksi.

LÄHDELUETTELO

Ahonen, Timo, Hakkarainen, Harri, Heinonen, Olli J., Kannas, Lasse, Kantomaa, Marko, Karvinen, Jukka, Laakso, Lauri, Lintunen, Taru, Lähdesmäki, Liisa, Mäenpää, Pasi, Pekkarinen, Heikki, Sääkslahti, Arja, Stigman, Sari, Tammelin, Tuija, Telama, Risto, Vasankari, Tommi & Vuori, Mika 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi Ry. Reprotalo Lauttasaari Oy. PDF-dokumentti.

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf). Päivitetty 31.1.2008. Luettu 08.07.2009.

Alaranta, Hannu, Pohjolainen, Timo, Salminen, Jouko & Viikari-Juntura, Eira (toim.) 2003. Fysiatria. Helsinki: Duodecim.

Bernstein, Robert M. & Cozen, Harold 2007. Evaluation of Backpain in Children and Adolescent. American Family Physician 11, 1669–1676.

Cardon, G., De Clercq, D. & De Bourdeaudhuij, I. (2002). Back Education Efficacy in Elementary Schoolchildren: A one-year follow-up-study. Spine 27, 3, 299–305.

Cedercreutz, Gabriella & Hanhinen, Helena 2005. Niska, selkä ja työ. Työterveyslaitos. Vammalan Kirjapaino Oy. Helsinki.

Hänninen, Osmo, Koskelo, Reijo, Kankaanpää, Markku & Airaksinen, Olavi 2005. Ergonomia terveydenhuollossa. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Huisman, Tuulamarja 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/2004. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.

Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka (toim.) 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Kouluterveyskysely. 2008. Stakes. WWW-dokumentti.

<http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/esavo2008rap.pdf>. Päivitetty 6.3.2009. Luettu 7.4.2009.

Kukkonen, Ritva(toim.)1997. Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. Työterveyslaitos. Helsinki.

Käypähoito 2009. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Selkäsairaudet (alaselkä). WWW-dokumentti. <http://www.kaypahoito.fi>. Päivitetty 16.9.2008. Luettu 22.10.2009.

Luopa, Pauliina, Pietikäinen, Minna & Jokela, Jukka 2006. Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996–2005. Kouluterveyskysely 2005. Stakes Helsinki.

McKenzie, Robin 2003. Kuntouta itse selkäsi. Camp Scandinavia Oy. Helsinki.

Merisalo, Tuula, Rinne, Marjo & Suurnäkki, Timo 2000. Terve selkä 2000; selän oma-toimisen huollon opas. Työturvallisuuskeskus. Helsinki.

Rolf, Nordemar 1986. Auta selkääsi. Kirja kaikille joilla on tai on ollut selkävaivoja. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Salminen, Anna-Liisa (toim.) 2003. Apuvälinekirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Salminen, Jouko J. & Kujala, Urho 1999. Nuorten selkävaivojen yleisyys ja taustat. Duodecim 1999,115:1773–1778.

Schlenzka, Dietrich 1999. Selkäsairauksien tutkimus ja hoito kasvuikäisillä. Duodecim 115.

Stigman, Sari 2006. Terveysliikunnan tutkimusuutiset: Lasten liikunta. UKK-instituutti.

Stålhammar, Hannu 1988. Nostotyön opas. Työterveyslaitos.

Suomen Selkäliitto. <http://www.selkaliitto.fi/selkaliitto.html>. Päivitetty 30.10.2009. Luettu 30.10.2009.

Rissanen, Anna-Liisa 2006. Käsien tehtävät nostot ja siirrot työssä. Työsuojeluhallinto. Kirjapaino Hermes; Tampere.

Vuolle, Pauli, Telama, Risto & Laakso, Lauri 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Poussa, Mikko 2002. Selkäkipu kasvuiässä. Suomen Lääkärilehti 15, 1641–1644.

UKK-instituutti 2009. Lasten ja nuorten liikunta. WWW-dokumentti. <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia/878>. Päivitetty 30.10.2009. Luettu 30.10.2009.

Vihantola, Aarno 2008. Henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2008.



MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

Hei!

Olemme fysioterapiaopiskelijoita Mikkelin Ammattikorkeakoulusta. Teemme yhteistyössä Kalevankankaan koulun kanssa opinnäytetyötä Mikkelin Seudun Selkäyhdistykselle nuorten asenteista ja mielipiteistä Selkäyhdistystä kohtaan. Keräämme tietoja 7. luokkalaisilta koululla järjestettävässä tapahtumassa kyselomakkeen ja toiminnan kautta. Tapahtuma järjestetään tammi-helmikuun vaihteessa 2009.

Tapahtumasta saatuja tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja niitä käytetään vain opinnäytetyössämme. Opinnäytetyössä ei näy yksittäisten oppilaiden mielipiteitä, vaan niitä tarkastellaan kokonaisuutena.

Halutessanne voitte ottaa yhteyttä meihin sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin fysioterapiaopiskelijat

Elina Loikala elina.loikala@mail.mamk.fi

Anu Koponen anu.koponen@mail.mamk.fi

Henri Salonen henri.salonen@mail.mamk.fi

Leikkaa tästä

 Annan luvan _____ (oppilaan nimi) osallistua

tapahtumaan ja että saamme käyttää hänen antamiaan tietoja opinnäytetyössämme.

Palauttakaa tämä kirjallinen lupa luokanvalvojalle 31.10 mennessä.

LIITE 1(2) LUPALAPPU

En anna lupaa _____ (oppilaan nimi) osallistua
tapahtumaan, eikä hänen tietojaan saa käyttää opinnäytetyössä.

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Päiväys _____

LIITE 2. KYSELY

Ikä ____ Tyttö ____ Poika ____

1. Onko Sinulla ollut viimeisen 6 kuukauden aikana selkäkipuja?
2. Millaista liikuntaa harrastat?
3. Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-ajalla? Rastita sopiva vaihtoehto
 - en ollenkaan ____
 - 1-2 kertaa viikossa ____
 - yli 3 kertaa viikossa ____
4. Mitä muita harrastuksia sinulla on?

KAIKKIEN OSALLISTUJIEN KESKEN ARVOTAAN 2

YLLÄTYSPALKINTOA!

KIITOS OSALLISTUMISESTA!

Kirjoita tähän nimesi ja luokkasi, jos haluat osallistua arvontaan!

NIMI :