

# **Suomen Nivelyhdistys ry**

**Mitä tukea  
nivelrikkoisen  
tarvitsee  
työssä?**

# Tule-vaivoihin vaikuttavat tekijät

### FYYSISET TEKIJÄT

Kumarat ja kiertyneet työasennot



Suuri voimankäyttö  
Toistotyö

### YKSILÖLLISET TEKIJÄT

- Ikääntyminen
- Sukupuoli
- Tupakointi
- Ylipaino
- Unihäiriöt
- Liikunnan puute
- Heikko yleinen terveydentila
- Metabolinen oireyhtymä
- Puutteet osaamisessa
- Perimä



### PSYKOSOSIAALISET TEKIJÄT

- Liian suuri työn määrä
- Liian suuret vaatimukset
- Vähäiset vaikutusmahdollisuudet omaan työhön
- Vähäinen tuki, palaute tai arvostus työssä



### MAHDOLLISIA MUITA SYITÄ

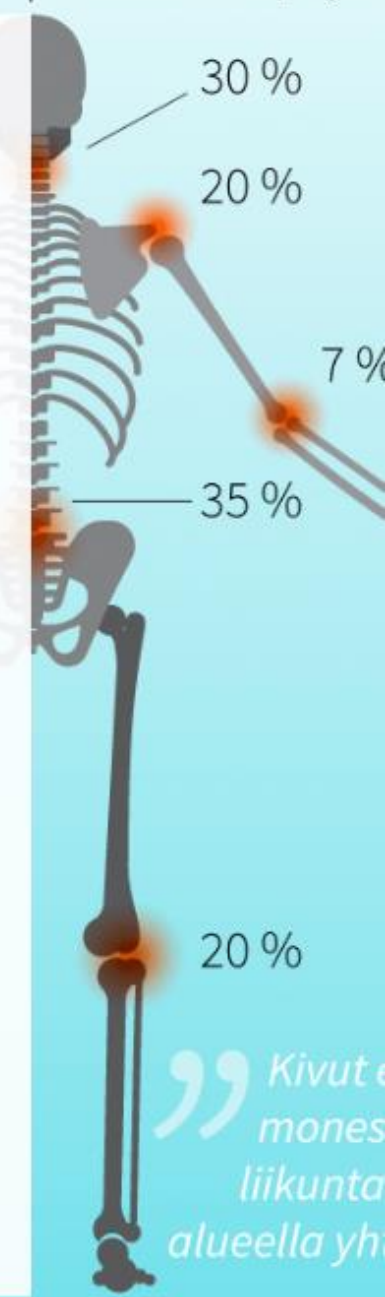
- Epäselvät tavoitteet
- Huono yhteistyö
- Epäasiallinen kohtelu
- Vaikeudet työn ja perheen yhteensovittamisessa

### TYÖYMPÄRISTÖ

Esimerkiksi lämpötila



### TAPATURMAT



” Kivut e...  
mones...  
liikunta...  
alueella yh...

# **Tule-terveyden edistäminen työpaikoilla**

- 👉 **Tule-vaivat liittyvät usein esimerkiksi ergonomiaan tai työjärjestelyihin**
- 👉 **Työtä tulee tarkastella kokonaisuutena, yksittäiset toimenpiteet eivät riitä**
- 👉 **Onnistuneet ergonomiset muutokset parantavat henkilöstön turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia**





**Työjärjestelyihin liittyvät toimenpiteet, kuten työnkierto, työnjako, osaamisen vahvistaminen sekä toimivat työvälineet ovat hyödyllisiä sekä ennaltaehkäistessä liikuntaelinvaivoja että helpotettaessa liikuntaelinvaivasta kärsivän työntekijän selviytymistä työstään**

- 🌱 **Toimivat työterveyspalvelut – mm. lähete fysioterapiaan ja työterveyspsykologille**
- 🌱 **Työpaikan ilmapiiri: onko se avoin ja keskusteleva**

# Työn kuormittavuus vähenee ergonomisilla työtavoilla

- 👉 Onko taakkojen nostaminen aina tarpeen?
- 👉 Voisinko käyttää nostamisessa jotain apuvälinettä tai voisinko pyytää työkaveria avuksi?
- 👉 Voisinko käyttää taakkojen siirrossa vaunua tai kärryä?
- 👉 Onko työtuolini ja -pöytäni oikein säädetty?
- 👉 Voisinko tehdä työtäni välillä istuen ja välillä seisten?

# Ergonomian lajit

-  **Fyysinen ergonomia: työasennot ja –liikkeet, toistotyö, raskaat nostot ja näyttöpäätetyö. Haitallinen liiallinen fyysinen kuormitus aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinsairauksia**
-  **Fyysistä kuormitusta voi vähentää tauottamisella, työnkierrolla, työpisteen säädöillä, työtapojen vaihtelemisella, työvälineiden ja kalusteiden säädöillä sekä tilojen ja prosessien huolellisella suunnittelulla**

# Ergonomian lajit

- 🌱 Kognitiivinen ergonomia: sisältyy esimerkiksi tietojen käsittely, henkinen kuormitus, ihminen – tietokone –vuorovaikutus ja tietojen esitystapojen suunnittelu
- 🌱 Kognitiivisesta ylikuormittumisesta voi seurata vastustuskyvyn heikentyminen, ylivirittynyt olotila, ahdistusta, tyhjyyden tunnetta ja jopa masennus



# Ergonomian lajit

- 👉 Organisatorinen ergonomia: Vastuunjako, tiedonkulku, arvot, periaatteet, joustavuus sekä terveydestä huolehtiminen liittyvät työorganisaatioon
- 👉 Työprosessien hoitaminen sisältää mm työnkierrosta sopimisen, tauotuksen takaamisen, sopivan työnjaon, yksilöllisistä ominaisuuksista huolehtimisen, selvät ohjeistukset ja opastuksen

- 🌱 **Ergonomia on tekniikan ja toiminnan sovittamista, ihmisten turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia sekä järjestelmän häiriötöntä toimintaa**
- 🌱 **Ergonomian tietopankista löydät ratkaisuja työn keventämiseen ja työprosessien sujuvoittamiseen**  
<https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/>

# Liikunnan harrastamien avainasemassa

- 👉 Liikunnan harrastaminen on tuki- ja liikuntaelinsairauksien kuten monen muunkin kansansairauden ehkäisyn perusta
- 👉 Tuki- ja liikuntaelimillä on sairauksien ehkäisyssä erityisasema, koska niiden hyvän terveyden ja toimintakyvyn varassa on muiden kansansairauksien ehkäisy
- 👉 Työnantajan tuki liikunnalle: liikuntasetelit, työpaikkaliikunta, tunti viikossa työajalla liikuntaa?

# Kohtuullinen liikunta on nivelille hyväksi

- 🧡 Myös jokainen itse voi vaikuttaa omaan työ- ja toimintakykyynsä
- 🧡 Kohtuullinen ja säännöllinen liikunta on nivelille hyödyksi
- 🧡 Liikuntalajin valinnassa on hyvä jo alun perin tiedostaa siihen liittyvät tapaturmariskit
- 🧡 Painonhallinnalla voi vähentää nivelrikon riskiä
- 🧡 Voisiko työnantaja tukea painonhallintaa? ( esim. työterveyshuollon painonhallintaryhmä)
- 🧡 <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/tulevaivoihin-vaikuttavat-tekijat/>

# Tupakointi, unihäiriöt

- 👉 **Tupakointi lisää tule-sairauksien riskiä; tupakointi lisää erityisesti selkävivun riskiä nuorilla**
- 👉 **Työnantajan tuki: tukea lopettamiseen**
- 👉 **Unihäiriöt voivat lisätä kivun kokemista ja heikentävät toimintakykyä. Pitemmällä aikavälillä verenpaineen nousua ja ylipainoa – vaikuttaa liikuntaelinten terveyteen**

# Työnohjaus

- 🌱 Jos omaan työhönsä ei voi vaikuttaa, tavoitteet ovat epäselvät ja /tai työpaikan ilmapiirissä on ongelmia – nämä voivat vaikuttaa omaan hyvinvointiin
- 🌱 Työnohjaus on oman työn tutkimista, arviointia ja kehittämistä, joka tapahtuu koulutetun työnohjaajan avulla
- 🌱 Työnohjaus on työhön liittyvää oppimista ja organisaation toimintaa kehittävä vakiintunut työmenetelmä