



Potkua päivään pohkeesta peukaloon

Liikunnalla vaikutetaan terveyteen ja toimintakykyyn. Terveyteen mm. siten, että liikunta vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, vähentää riskiä sairastua aikuistyyppin sokeritautiin, alentaa verenpainetta, alentaa kolesterolitasoa jne.

Toimintakyky on terveyden olennaisin ulottuvuus yksilötasolla. Toimintakyky pysyy yllä vain toiminnan avulla. Toimintakykyinen työntekijä jaksaa myös helpommin kiinnostua työympäristönsä kehittämistä.

Tutkimukset osoittavat, että ihmiset, jotka liikkuvat enemmän, voivat joka suhteessa paremmin kuin vähän liikkuvat. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi, työssä jaksaminen, psyykinen vireys, fyysinen kunto, työtyytyväisyys, itseluottamus, elämän hallinta, työkyky, harrasteet ja sosiaaliset suhteet (Pohjonen 2001, Svennevig et al 2000). Tunti viikossa ohjattua liikuntaa vaikutti myönteisesti koettuun työkykyyn keskiraskasta ruumiillista työtä tekevillä naisilla (Nurminen 2000).

On siis näyttöä siitä, että liikkumisella vahvistetaan työhyvinvointia ja toimintakykyä. Mutta mikä määrä liikuntaa on riittävä ja miten saada liikkumattomat liikkeelle?

Vapautuminen vaivoista motivoi liikuntaan

Työasentojen vaihtelu istumisesta, puoliseisovaan ja seisovaan asentoon vähentää hartiaseudun ja yläraajojen kuormitusta, lisää tehokkuutta, vireystilaa ja keskittymiskykyä toimistotyössä (Nevala 2003). Olisiko tämä ensi askel liikkumisen lisäämiseen paikallaan tehtävissä töissä?

Niskan, hartioiden ja käsien vaivat ovat yleisiä työssä kuin työssä. Oireita on useammin naisilla kuin miehillä. Pitkään jatkuvan saman asennon ylläpitäminen ja siihen liittyvän lihasten väsymisen uskotaan olevan keskeisiä syitä useimmille hartia-vaivoille. Suomalainen tutkimus toimistotyöntekijöille osoitti ensi kertaa lihasvoimaa tai kestävyyttä parantavien harjoitusten vähentävän niska-hartia-vaivoja. Lihasten voiman lisäys oli suhteessa vaivojen vähentymiseen. Keskeisintä hoidollisen tehon kannalta harjoittelussa näyttääkin olevan määrä ja säännöllisyys sekä harjoittelun jatkuminen riittävän pitkään (Ylinen et al 2003). Saman suuntaisia tuloksia on saatu myös nousujohteisesta yläraajaharjoittelusta.

Peukalo, jonka monella sanotaan olevan keskellä kämmentä on joutunut ennen kokemattomaan tositoimeen kännykän ja muiden mobiililaitteiden kanssa. Liian innostunut tekstailija hiostaa peukalonsa kipuun ja pistelyyn. Ei ole muidenkaan sormien elo hääppöstä niiden pidellessä laitetta vakaasti hyppysissä missä tahansa ympäristössä. Kropan asentokin on usein mitä sattuu!

Kädet ja hartiat kaipaavat:

- sopivin välein taukoa työstä, täydellistä lepoa
- rytmisiä liikkeitä, venyttelyä
- lihaksia voimistavia harjoituksia

Kestävyyskunto on fyysisen toimintakyvyn perusta. Viisi kerrosta viidesti päivässä kymmenen viikon ajan lisäsi jo -70 luvulla toimistonaisten ja -miesten kestävyyskuntoa (Ilmarinen -73 ja -78). Portaiden nousu on mitä vaivattomin ja halvin tapa saada pitoa myös reisiin ja pohkeisiin.

Testaa kuntosi! Voitko reippaasti, mutta puuskuttamatta kävellä viidenteen kerrokseen? Käveletkö 10 000 askelta päivässä? Pääsetkö yhdellä jalalla ponnistaen tuolista ylös?