

# Keltaisen Nauhan päivänä 15.3.2006 Potkua päivään pohkeesta peukaloon

**K**eltaisen Nauhan päivän toiminnoissa keskitytään ranteiden ja sormien lihasten vahvistamiseen unohtamatta työssä kuormittuvia muita kehon osia.

“Käsiliikkeiden lisäksi harjoitamme jalkoja ja hartioita”, kertoo työfysioterapeutti Ritva Kukkonen Työterveyslaitoksesta. Työterveyslaitos on yksi Suomen Reumaliiton yhteistyökumppaneista tämänvuotisen Keltaisen Nauhan päivän toteutuksessa.

Nykyisin moniin työtehtäviin kuuluu tietokoneen ja käsipuhelimen käyttö. Käden pienet lihakset kuormittuvat tietokoneetyössä ja näppäimistöä näpytellessä. Liiaista kuormituksesta syntyy mm. käden kiputila, jota sanotaan **hiirikädeksi**.

Yläraajat ovat Ritva Kukkonen mukaan työperäisten vaivojen ongelma-alueita. Yleensä käsi- ja hartiavoimien on oireita myös niskassa ja hartioissa. Usein koko kehon työasento on huono, jännitystä on lapaluista peukaloihin asti.

Liiallisen rasituksen vuoksi voi yläraajan kudoksista tulehtua esimerkiksi limapussi, jänne, jännetuppi tai lihakset. Yleisiä ongelmia ovat mm. jäänyt olkapää, olkapään tulehdukset ja kyynärvarren kivut kuten tennis- ja golfkyynärpää.

Hartioissa on Ritva Kukkonen mukaan **stressilihas**. Kun ihminen on stressaantunut, lihas jännittyy. Siksi on tärkeää opetella käden rentouttaminen ja tunnistaa, miltä rento käsi tuntuu.

Parasta hoitoa käden ja niskan rasitusvammoilta on ehkäistä ne ennakolta. Ritva Kukkonen suosittelee itsehoitokeinoiksi näpyttelyn vähentämistä. Työperäisiä vaivoja voi vähentää työtä tauottamalla ja jaksottamalla. Jo muutaman sekunnin tauko ja rentoutus silloin tällöin vähentää lihasjännityksiä.

## Kuminauhajumppa, tehokasta ja helppoa kesken työpäivän

Käsi- ja hartiavaivoja kannattaa ehkäistä vahvistamalla lihaksiaan vaikka **kuminauhajumppala**.

Nauhalla voi sekä venyttää että vahvistaa lihaksia. Harjoitukset kannattaa tehdä nousujohteisesti. Harjoittelun myötä lisätään toistoja ja nauhan kiireyttä. Liikkeet kannattaa tehdä koko liikelaajuudella. Harjoitukseen kuuluvat lihasten kunollinen rentoutus muutaman kerran ohjelman aikana ja lopuksi täysrentoutus.

“Kuminauha on helppo

jumppaväline. Sillä voi hoitaa kädet, jalat ja pakaralihakset. Työpäivän lomaan kannattaa liittää porraskävely luonteviin kohtiin. Näin saadaan liikettä koko kehoon ja turhat jännitykset pois.”

“Kun istuu liian pitkään paikallaan, raajojen verenkierto ja laskimoiden toiminta heikenevät. Istumatyöntekijöillä on paljon suonikohjuja. Tietokoneen ääressä istuessa jalat väsyvät ja turpoavat. Jännitykset tuntuvat koko kehossa. Jumpan lisäksi kotona on hyvä lepuuttaa jalkojaan selinmakuulla jalat seinää vasten tai ne voi nostaa vaikkapa sohvan kantelelle kohoasentoon.”

Jos käden nivelissä on nivelreuman aiheuttama tulehdus tai nivelrikko, on silloinkin tärkeä muistaa jumppa käsiä. Ritva Kukkonen suosittelee nyrkistys- ja ojennusranneliikkeitä ja sormien harottamista kivun sallimissa rajoissa. Käsijumpan voi tehdä miellyttävästi myös lämpimässä vedessä.

## Jumppavinkkejä työtauoille ja kotoisiin hetkiin

Jatkuvat toistoliikkeet uhkaavat ranteiden ja sormien terveyttä ja toimintakykyä. Ahkeralla tekstailijalla ja näppäilijällä voi

tuntea sormiansa ja käsiensä puutumista, pistelyä tai kipua aina kyynärpäihin asti. Kipu voi säteillä niskaan saakka.

Parhaiten voi ehkäistä vaivoja pitämällä taukoja riittävän usein ja antamalla käsien huilia 10-15 sekuntia vähintään kerran puolesta tunnissa.

“Kiinnitä näppäimellä huomio mukavaan työskentelyasentoon, jossa myös kyynärvarret ovat mahdollisimman hyvin tuetut. Verryttele käsiä ja hartioita kerran pari päivässä oikein olan takaa, jos puhtia riittää.”

Ohessa on kyynärvarsiin, ranteisiin ja sormiin kohdistuvia harjoituksia. Joukossa on yksi jalkaliike. Käsienveteyttämiseen riittää, kun tekee kutakin liikettä 4 - 8 kertaa.

Voimakkaat käsienveteyttämisen lihakset ehkäisevät vaivoja. Voimaa kertyy lihaksiin, kun tekee liikkeitä vähintään kolme kertaa viikossa. Toista liikkeitä 8 - 10 kertaa kaksi, kolme sarjaa. Ravistele käsiä sopivissa kohdin.

Liikkeet eivät saa aiheuttaa kipua. Ylikuormitusta tulee välttää. Kipua ei saa tuntua jumpan jälkeenkään lukuunottamatta asiaan kuuluvaa lihaskipua.

“Jos olet kivulias jumpan jälkeen, käytä kylmähoitoa ja seuraavalla kerralla jumppaa vähän



**Tietokoneen hiirellä työskentely ja käsipuhelimen käyttö kuormittavat yläraajoja. Työfysioterapeutti Ritva Kukkonen Työterveyslaitoksesta kehottaa rentouttamaan käsiä riittävästi ja vahvistamaan lihaksia kuminauhajumppalla.**

rauhallisemmin”, neuvoo Ritva Kukkonen. Kokeilemalla löytyy oikea harjoitteluteho.

● Jumppaliikkeistä ilmestyy uusi esite Keltaisen Nauhan päivän pakettiin.

● Teksti Riitta Katko  
Kuvat Pekka Elomaa

● Ritva Kukkonen on asiantuntijana Keltaisen Nauhan päivän työryhmässä  
● Jumppaohjelmassa esiintyy Laila Laaksonen



## Keltaisen Nauhan päivä 15.3.06 Kantavista rakenteista kannattaa pitää huolta Tällä kertaa nauhaa liikutetaan hartiavoimin

### Tilaa päivään liittyvää materiaalia

Materiaalit on tarkoitettu työyhteisöjen käyttöön. Tilattu aineisto toimitetaan helmikuun lopussa, ellei erikseen muuta sovita. Hintoihin lisätään toimituskulut.

- **Osallistumispaketti (sisältää jumppanauhan ja esitteen) 5 €**  
Keltainen vastuskuminauha antaa tehoa jumppaan. Esitteen harjoituksilla jumppaaja voi edistää hyvinvointia pohkeesta peukaloon.  
**Minimitilaus 10 kpl.**  
Kaupanpäällisinä Keinoja niskan terveydeksi ja Erotuomarijumppa -esitteet niin kauan kuin tavaraa riittää.

- **CD Keltainen nauha liikuttaa 5 €**  
CD:llä on iloinen Liiku, liiku -kappale, johon on suunniteltu helppo jumppaohjelma. CD sisältää kaksi ohjattua versiota sekä pelkän musiikin. CD sopii hyvin taukoliikuntatuokioihin. Liiku, liiku -kappaleen kesto on kolme minuuttia. CD:n mukaan on lisätty uusi vinkkisivu.

- **Tapahtumajuliste**  
Maksuton, koko 70x100 cm.

- **T-paita 13 €**  
Kirkkaan keltainen t-paita jumppapaidaksi ohjaajille tai työntekijöille. Koot S-XL.



Lisätietoja ja tilaukset ainoastaan osoitteesta [www.keltaisennauhanpaiva.fi](http://www.keltaisennauhanpaiva.fi)



### Ranne reilaan

- Istu tuolilla jalat erillään toisistaan. Nojautu toisella kämmenellä reiteen. Käden kynnärvarsi tukeutuu toiseen reiteen rannetta myöten. Kämmen on ylöspäin. Vedä sormet koukkuun ja koukista käsi ranteesta ylöspäin.
- Toista 6-10 kertaa, pidä pieni tauko ja toista liikesarja pari kertaa. Tämä liike tehoaa ranteen ja sormien koukistajalihaksiiin. Se sopii taukojumppaksi hiirikäden vaivojen ehkäisyyn ja parantaa ranteen liikkuvuutta ja nivelen toimintaa.
- Kun käännät kämmenen alaspäin, voit tehdä saman liikkeen ranteen ojentajalihaksille.



## Keltaisen Nauhan päivä päästää auringon sisään

**S**uomen Reumaliiton ideoina **Keltaisen Nauhan päivä** järjestetään jo kolmantena peräkkäisenä vuonna keskiviikkona keskellä maaliskuuta.

Siitä on muotoutumassa työpaikkojen yhteinen terveystapahtuma, jolloin päästetään kevätaurinko sisään.

Suomen Reumaliitto haluaa kampanjoinnillaan lisätä työikäisen väestön tule-terveyttä ja antaa virikkeitä ja tietoa oman kunnon ylläpitoon. Keltaisen Nauhan päivä tarjoaa hyötyä sekä työnantajille että työntekijöille. Päivän tarkoitus on herätellä ihmisiä pitämään huolta itsestään.

#### ★ Keltaisen Nauhan päivän periaatteet:

- Keltaisen Nauhan päivä toistuu joka vuosi aina maaliskuun keskimmäisenä keskiviikkona.
- Keltaisen Nauhan päivä on yhteinen hyvinvointipäivä sekä työnantajalle että työntekijöille. Tuki- ja liikuntaelinterveys ja työterveys ovat yhteisiä asioita.
- Työnantajat saavat valmiin toimintamallin ja ideoinnin päivän järjestelyihin.
- Työntekijät saavat vireyksen oman kuntonsa hoitamiseen ja tietoa terveytensä vaalimisesta

työnteon lomassa.

● Keltaisen Nauhan päivä on ilmeeltään aurinkoinen. Se tarjoaa mahdollisuuden kehittää työilmapiiriä.

● Keltaisen Nauhan päivä lisää työpaikkojen viihtyvyyttä ja mielihyvää ja toimii varaslähtönä kevääseen.

#### Kaikki mukaan!

Keltaisen Nauhan päivää vietetään Reumaliiton yhteistyökumppaneiden toimipisteissä ja lukuisissa työpaikoissa ympäri Suomen.

Reumaliiton yhteistyökumppaneita ovat Työterveyslaitos, Keskinäinen eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen ja lääketehdas Pfizer Oy.

Kampanjaa tukee myös yli 20 arvovaltaista Keltaisen Nauhan ritaria. He ovat henkilöitä, jotka ovat asemassaan tai tehtävässään merkittävällä tavalla edistäneet suomalaisten tuki- ja liikuntaelinterveyttä.

Eduskunnan työterveyshuolto järjestää 15.3. toistamiseen tapahtuman kansanedustajille ja eduskunnan työntekijöille. Valtionhallinnon **Kaiku-kehittäjät** ideoivat päivän viettoa toimipisteissään. Tapahtuma järjestetään myös Raha-au-

### Reiden loitontajat

- Solmi nauha lenkiksi ja kiedo kahdeksikoksi jalkojen ympärille. Vie vuorotellen jalkaa sivuille ja palauta yhteen. Pidä polvi koko ajan koukussa. Kuulosteletuntemuksiasi, miltä lonkassa tuntuu.
- Jos tuntuu kipua, tee pienempi liike tai liike ilman nauhaa kertaa. Pidä tauko ja tee liike uudelleen.

tomaattiyhdistyksen pääkonttorissa Espoossa.

#### Tässä tilaisuus yhdistyksille

Keltaisen Nauhan päivä tarjoaa Suomen Reumaliiton jäsenyhdistyksille uudenlaisen tavan tehdä yhteistyötä paikkakunnan yhteisöjen ja yritysten kanssa.

Jo kahtena edellisenä vuonna osa yhdistyksistä on oivaltautunut tämän mahdollisuuden ja tarttunut tilaisuuteen tehdä yhdistystään tunnetuksi Keltaisen Nauhan päivän myötä.

Keltaisen Nauhan päivä tarjoaa yhdistyksille tilaisuuden monipuolistaa toimintatapaan ja lisätä näkyvyyttään ja houkuttelevuuttaan ympäristössään. Yhdistykset päättävät itse, miten haluavat päivää viertää.

### Vielä ehtii

- Vielä ehtii mukaan toteuttamaan **Keltaisen Nauhan päivän** omalla työpaikallaan. Tietoa, opastusta päivän järjestämiseen ja oheismateriaalia tuki- ja liikuntaelinten hyvinvoinnin ylläpitämisestä saa kätevästi Keltaisen Nauhan päivän kotisivuilta: [www.keltaisennauhanpaiva.fi](http://www.keltaisennauhanpaiva.fi)

Päivän viettämiseen pääsee helposti mukaan työpaikoilla Suomen Reumaliiton tuottamalla materiaalilla. Tarvitaan vain kymmenen hengen porukka, joka tilaa aineistopakettin. Ti-

lauksen voi tehdä kätevästi nettiosoitteesta tai puhelimitse, (09) 4761 5631

- Lisätietoja ja liikuntavinkkejä kertoo Suomen Reumaliiton vs. liikuntasuunnittelija Sari Väkeväinen, puh. (09) 4761 5602, sari.vakevainen@reumaliitto.fi.

- Suomen Reumaliiton järjestöpäällikkö ja kunkin alueen aluesihteerit auttavat jäsenyhdistyksiä ideoimaan Keltaisen Nauhan päivän viettoa. Lisätietoja: järjestöpäällikkö Lea Salminen, (09) 4761 5610. lea.salminen@reumaliitto.fi.



### Ojentajat töihin

- Seiso pienessä haara-asennossa. Ota molemmilla käsillä nauhan pästä kiinni. Vie vasen käsi oikean olkapään päälle. Ojenna oikea kynnärvarsi ja työnnä käsi taakse. Toista 8 kertaa. Tee sama liike kädet toisinpäin.
- Liike vahvistaa käden ojentajia.

### Soutuliike istuen (yläselkä ja hartiat)

- Istu ryhdikkäänä selkä suorana. Aseta nauha jalkojen alle ja vie nauha ristiin. Vedä käsi kynnärpäätä edellä koukkuun selän taakse kuten soutaisit. Tee mieluiten yksi käsi kerrallaan.
- Jos haluat tehostaa liikettä, vedä nauhaa molemmilla käsillä yhtä aikaa.



### Ranne neljällä kierteellä

- Pyöritä ranteita viuhka-maisesti molempiin suuntiin. Jumpa lopuksi ravistele käsiä ja rentoudu hetkeksi ajurinasennossa. Nojautu molemmilla kynnärvarsilla reisiin ja anna pään roikkua rentona.