

## RISKIT HALLINTAAN KEHON HALLINNALLA

Lähes aina, kun selvitan asiakkaan niska-, selkä- tai muuta tuki- ja liikuntaelinkiputilaa taustoiltaan perinpohjaisemmin, sieltä löytyy looginen syy, miksi juuri kyseinen kohta on alkanut oireilla. Kyse on yleensä pitkään jatkuneesta kehon kuormitusvirheestä, rakenteellisesta tai omalla lihastoiminnalla aiheutetusta.

Liikunnan harrastaminen saattaa pitää kytevät oireet taka-alalla, mutta jossain vaiheessa oireet saattavat putkahtaa esiin sitäkin voimakkaampina ja hämmentää: "Kuinka selkäni tuli kipeäksi kun olen koko ikäni harrastanut liikuntaa?". Samaa asiaa tekevät usein tuki- ja liikuntaelinoireiden hoitoon tähtäävät terveydenhuollon toimet ilman yhteyttä kuormituksen korjaantumiseen tähtääviä tukitoimia. Oireet palaavat muutaman kuukauden sisään hyvin helposti, ja sekä yhteiskunnalle, työnantajalle että ihmiselle itselleen kallis noidankehä on alkanut. Aikaa tulee laittaa todellisen kuormitusongelman selvittämiseen ja sen korjaamiseen. Oireiden hoidon ohella saadaan pysyvät tulokset, kun asiakas pahimman kipuvaiheen jälkeen osaa kuormittaa kehoaan hallitummin.

Tärkeitä tukitoimia kuormituksen korjaamiseksi ovat esimerkiksi selkä-, lonkka- ja polvivaivojen ehkäisyksi ja hallinnaksi nilkkojen symmetrisen asennon varmistaminen harjoituksin tai tarvittaessa yksilöllisillä pohjallisilla, lonkkanivelten nivelliikkuvuuden varmistaminen venytyksin ja aktivoivin harjoituksin, sekä jo vähintään 5 mm alaraajapituuseron arviointi, korjaus ja seuranta polvien, lonkkien ja selkärangan optimaalisen nivelkuormittumisasennon saavuttamiseksi. Me länsimaisen yhteiskunnan ihmiset kävelemme nykyään kovalla tasamaalla, emme epätasaisessa pehmeässä metsämaastossa.

Joskus kokemukseni mukaan alaraajapituuseron korjaus toimii hoitona, korotus auttaa laukaisemaan toispuoleista lihasjännitystä ja kipua. Seurannassa korotuskokeilu voidaan lopettaa ja jatkaa tarvittavilla symmetriaa ylläpitävillä harjoitteilla. Tällöin todellista alaraajapituuseroa ei ole, mutta virheelliset asentotottumukset ovat "pakottaneet" kehon vinoksi. Korotushoidon aikana ja sen jälkeen uusien nivelistön terveyttä edistävien asentojen oppiminen onnistuu helposti. Pienten, jopa 2-3 mm, mutta varsinkin 5 mm ja yli todettujen alaraajojen pituuserojen aiheuttama nivelkuormituksen muutos on meille asfalttikävelijöille muhiva aikapommi 45 – 60 vuoden iässä nivelkulumavaivojen ja iästä riippumatta erilaisten rasitusvaivojen puhkeamiselle. Kirjoitan käytännön kokemukseeni liittyvän arvion perusteella, tieteellistä tutkimusta en tiedä tehtäneen vielä.

Kehon kuormituksen kuntoon saattaminen mahdollistaa liikunnan harrastamisen ilman rasitusvaivoja. Toki liikunnan annostelun on oltava sopivaa ja keholle monipuolista. Kyseenalaistaisinkin liikuntaa aiemmin harrastamattomille teetettävät lihaskuntotestit, joissa esimerkiksi toisen nilkan virheasennon vuoksi vinoon pikavauhtia väärin kyykistyvä saa polvensa kipeäksi ja joutuu 3 päivän sairauslomalle. Voisiko työhyvinvointitoiminta olla enemmän peruskuormittumisen arviointiin ja korjaamiseen keskittyvää, ja vapaaehtoiset kuntotestit tulla ohjelmaan sitten, kun kehon ryhti ja liikkuminen on arvioitu ja säädetty?

Kannustaisin lihaskuntotestikäytäntöjen uudistamiseen ylipäätään. Tarvitsemme työssä tapaturmien ja rasitusvaivojen ehkäisemiseksi kestävyysvoimaa ja kehon hallintakykyä vielä perjantaina iltapäivällä. Lihaskuntotestien tulisi mitata kestävyyttä alkuvaiheessa pääsääntöisesti maksimitoistotestein, ei 30 sekunnin maksimitoistomäärin, joka ei testinä keskustelee tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja rasitusvaivojen ehkäisyn kanssa samaa kieltä. Rauhallisten suoritusten puhdasta liikerataa olisi

helpompi vahtia testin aikana. Myöhemmin tutun ryhmän kanssa voisi siirtyä aikaperusteiseen testaamiseen, kun tekniikka on hallinnassa.

Tasapainotesti tulisi olla automaattinen osa aina kaikkia kuntotestipatteristoja. Esimerkkinä tasapainotestin tulos paranee todennäköisesti merkittävästi seisomatyötä tekevällä henkilöllä sen jälkeen, kun hän on korjannut lonkkia venyttelemällä lantion asennon suoraksi etu-taka-suunnassa arvioiden. Tällöin lantion harjat ja suoliluiden kulmat ovat samoilla korkeuksilla ja hän on oppinut seisomaan paino tasan kummankin jalan varassa, polvet keskiasennossa toistuvan toisella lonkalla seisomisen sijaan. Lonkkaa loitontavat lihakset ovat heränneet henkiin ja jaksavat vahtia yhdellä jalalla seisten osuuttaan tasapainon hallinnassa, ja siten reagoida äkkitalanteessakin. Tämä taito todennäköisesti estää kaatumisen, jos työpaikalla meinaa horjahtaa nurin. Toinen jalka ehtii korjata asennon.

Tuki- ja liikuntaelinvaivat altistuvat nimenomaan tiedostamattomista tavoistamme, jotka tulee herätellä tiedostetuiksi. Tällöin uusia tapoja istua, seistä, kävellä, tehdä työtä tai esim. harrastaa hölkkää on mahdollista ajaa uusiksi automaattisiksi rutiineiksi, jolloin työpaikalla tehdyt työympäristön ergonomiset investoinnit tuottavat ansaitsemansa hyödyn. Toimintajärjestykseksi työympäristön parantamiseen liittyen suosittelen sellaista, että ensin olemassa olevissa olosuhteissa työntekijät harjoittelevat optimaalisen kehon käytön. Sen jälkeen arvioidaan ergonomian asiantuntijoiden tai työterveyshuollon kanssa, mitä ympäristöergonomisia muutoksia tarvitaan. Näin keho ja työ pääsevät varmimmin hyvään fyysiseen yhteistyöhön. Kaikkea toimintaa ei voida saada työympäristön ja kehon kannalta ergonomiseksi, mutta tilanteet tulee tunnistaa ja epäergonomisuudet kompensoida täsmäharjoituksin, jotta kehoon ei tule nivelistöä rasittavia, lihaksiston ohjaamia pysyviä asento- tai liikevirheitä. Työnantajan velvollisuus on tunnistaa haastekohdat ja opastaa, ja työntekijöiden velvoitteena on noudattaa annettuja työturvallisuusohjeita hyvän kehon ergonomian varmistamiseksi.

Hyvä kehon hallintakyky sujuvoittaa työtä. Tasaisen rauhallinen, hallittu työtahti esimerkiksi hoitotyössä tai rakennustyössä tuottaa hyviä tuloksia. Turhat liikkeet ja askeleet jäävät minimiin, kun ajatus on kehon vauhdissa mukana. Vuodepotilaiden hoidossa kahden hoitajan välinen yhteinen, toisiaan seuraava työn rytmitys varmistaa oikeiden lihasten toiminnan, ja on samalla miellyttävä ja turvallinen kokemus potilaalle. Levollinen työilmapiiri auttaa muistamaan kaikki tarvittavat välineet jo kierrokselle lähtiessä mukaan. Rakennustyössä on yhtä lailla tärkeää rytmittää tekeminen tasaiseksi, jotta keskittymistä vaativa työ sujuu huolella. Sujuvuus rakennustyömailla aliurakoitsijayhteistyössä, ja hoitotyössä moniammatillisuudessa, ehkäisee mm. rakennusvirheitä ja lääkkeenjako- ja virheitä. Riskejä saadaan hallintaan monella eri tasolla.

Ryhti on turvallisen työskentelyn perustekijä. Käsite jaetaan kahteen osa-alueeseen; nivelistön ja luuston rakenteeseen sekä tapaan käyttää lihaksistoa. Molemmilla on olennainen vaikutus työturvallisuuteen. Käytän tässäkin esimerkkeinä sekä hoitotyötä, että rakennustyötä, joita pääosin tehdään seisten, ja joihin liittyy työturvallisuusriskejä.

Mikäli seisomatyötä tekevällä henkilöllä on kehossa toispuoleisuuksia, kuten toisen nilkan virheasentoa tai alaraajapituuseroa, keskiasennon hallinta on hankalaa. Keskiasennossa oikean ja vasemman puolen lihakset toimivat eri tavoin, toinen puoli laiskemmin kuin toinen. Tällöin yhtäkkisissä tilanteissa, kuten potilaan horjahtaessa, tai rakennustyömaalla kompastumisen yhteydessä, syvät vatsa- ja selkälihakset eivät ehdi toimia symmetrisesti ja nopeasti. Toisen puolen lihakset, jotka ovat usein toistuvan vinon asennon vuoksi venyneenä, uinuvat ja kuormitus ohjautuu selkärangan muille rakenteille, kuten

välilevyyn tai pikkunivelille. Ns. 6-pack eli suorat vatsalihakset ja pitkät selkälihakset eivät ole ollenkaan selälle hyödyksi äkkivilanteissa niiden rakenteen ja tehtävän vuoksi. Syvät lihakset sen sijaan ovat nopeita - jos ne ovat kunnossa. Kannattaa siis kiepsahtaa selinkoukkumakuulta treenaamaan vatsalihaksia kyynärnojapunnerrusasentoon!

Työturvallisuusriski on myös jatkuva tapa seistä pääsääntöisesti toisen lonkan varassa. Tukijalan puoleinen lonkkanivel ja lanneranka ovat kovilla virheasennon vuoksi. Seisten paino tasan kummallakin alaraajalla, mutta polvet takalukossa, polvinivelet ovat ilman lihastukea virheasennossa. Tällöin alaselkä yliojentuu ja suorat selkälihakset ylijännittyvät altistaen selän väsymiselle ja keskittymistä haittaaville selkävaivoille. Alaraajojen laiskottelusta laskun maksaa kummassakin esimerkissä todennäköisimmin alaselkä, usein lisäksi niska. On myös huomattava, että joustava lihaksisto lisää työturvallisuutta sekä hoitotyössä että rakennustyössä, sillä hankalia työasentoja tulee väistämättä. Hankalien asentojen hallinta vaatii keholta notkeutta ja kestävyyttä. On huomattavasti pienempi työturvallisuusriski nostaa lattiastasosta potilasta tai maalipurkkia, jos polvet koukistuvat toimivat liikkeen ohjaajana, alavatsa jännittyy selän tueksi ja eteen kallistus tapahtuu lonkkanivelistä, kuin jos sopivammalta korkeudelta nostetaan polvet suorina, selkä hieman pyöritysen ja ilman syvien alavatsalihasten tukea.

Uuden asennonhallinta- ja liikkumistavan oppiminen vie aikaa muutamasta viikosta muutamaankuukauteen, parhaimmillaan pari päivää. Kokemusteni mukaan kroonisetkin vaivat voivat helpottaa ja toimintakyky lisääntyä merkittävästi - joskus jopa kolmessa viikossa. Keskittyminen työhön ja siten oman toiminnan vaikutusalueella olevien riskien hallinta helpottuu. Levollinen, hallittu työtahti heijastuu myönteisesti sekä asiakaspalveluun että henkilöstön sisäisiin suhteisiin. Haastavat potilastilanteet ja rakennustyömaan tiukka valmistumisaikataulu eivät hetkauta omaa eivätkä yhteistä henkistä työhyvinvointia. Työ sujuu tuottavasti. Työturvallisuus on mahdollista saada sekä henkisesti että fyysisesti hyvälle mallille.

Helena Pahkajärvi  
toimitusjohtaja  
työfysioterapeutti, työnohjaaja

OVH-Valmennukset Oy  
OVH - Oma Vastuu Hyvinvoinnista™