

Katsaus sosiaali- ja terveydenhuollon toimialalla esiintyviin tuki- ja liikuntaelimestön sairauksiin ja niiden riskitekijöihin

Tiivistelmä

Laatijat: Martin Clarke, Paul Vroonhof, Jacqueline Snijders, Thomas de Winter (Panteia), Peter van Scheijndel, Pim van Dorst (vhp Human Performance), Christine Kieffer, Marie-Amelie Buffet, Virginie Pluot (EUROGIP), Karolien Lenaerts, Sem Vandekerckhove (HIVA-KU Leuven).

Tiedelautakunta: Dr. Ferenc Kudász (National Center for Public Health and Pharmacy – HU), Dr. Mike Fray (Loughborough University), Dr. Gyula Szabo (Óbudai Egyetem).

Hankehallinto: Kate Palmer, Lorenzo Munar, Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (EU-OSHA).

Yhteenveto on laadittu Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston (EU-OSHA) toimeksiannosta. Sen sisällöstä sekä siinä mahdollisesti esitetyistä näkemyksistä ja päätelmistä vastaavat yksin laatijat, eivätkä ne välttämättä vastaa EU-OSHA:n kantaa.

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto tai viraston puolesta toimivat henkilöt eivät ole vastuussa siitä, miten näitä tietoja mahdollisesti käytetään.

© Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2026

Aineistoa lainattaessa on mainittava lähde.

Sellaisten kuvien tai muun aineiston jäljentämiseen tai käyttämiseen, jotka eivät kuulu Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto tekijänoikeuksien piiriin, on pyydettävä lupa suoraan tekijänoikeuden haltijalta.

Sisältö ja tavoitteet

Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet (TULE-sairaudet) ovat kaikkein yleisimpiä työterveysongelmia sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöillä. Väestötasolla Euroopassa ne vaikuttavat miljooniin työntekijöihin ja lisäävät poissaoloja, heikentävät tuottavuutta ja lisäävät terveydenhuollon kustannuksia. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimialaan kuuluvat terveydenhuollon, tuetun asumisen ja sosiaalityön palvelut. Raportissa esitetään kattava, kansainvälinen yleiskatsaus keskeisistä tuki- ja liikuntaelimiin liittyvistä riskitekijöistä ja tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien vaikutuksista työntekijöiden terveyteen, alakohtaisista haasteista sekä näyttöön perustuvista toimintapoliittisista ohjeista tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien ehkäisemiseksi ja hallitsemiseksi. Tavoitteena on:

- esittää kattava yleiskatsaus työterveydestä ja -turvallisuudesta sosiaali- ja terveydenhuollon toimialalla ja keskittyä vallitseviin tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskitekijöihin ja niihin liittyviin terveysvaikutuksiin (akuutit ja krooniset)
- lisätä tietoisuutta nykyisistä ja kehittymässä olevista tuki- ja liikuntaelimestön sairauksiin liittyvistä riskeistä korostaen niitä, jotka koskevat vain sosiaali- ja terveyshuollon toimialaa tai joilla on alakohtaisia vaikutuksia
- edistää riskien ennaltaehkäisyä ja hyvää tuki- ja liikuntaelinterveyttä työpaikalla:
 - lisäämällä tietämystä
 - jakamalla hyviä käytäntöjä ja työkaluja sekä
 - edistämällä ennakkoivaa terveys- ja turvallisuuskulttuuria työpaikalla
- tarjota poliittisille päättäjille, työmarkkinaosapuolille, työterveys- ja turvallisuusalan ammattilaisille ja tutkijoille kansainvälistä tietoa työterveyteen- ja turvallisuuteen ja tuki- ja liikuntaelinsairauksiin liittyvistä kysymyksistä tällä alalla
- tunnistaa tutkimuksen puutteet, jotka liittyvät tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien riskitekijöihin ja terveyteen terveydenhuolto- ja sosiaalipalvelujen alalla ja
- osallistua Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston (EU-OSHA) Terveellinen työ -kampanjoihin, jotka koskevat digitalisaatiota 2023–2025 ja mielenterveyttä työssä (2026–2028).

Raportin lisäksi on laadittu kahdeksan erillistä tapauskuvausta, joissa annetaan konkreettisia esimerkkejä strategioista, aloitteista, lähestymistavoista, menetelmistä ja käytännön välineistä, joilla voidaan puuttua tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskitekijöihin terveydenhuolto- ja sosiaalipalvelujen alalla. Lisäksi on laadittu politiikkasuositus, joka sisältää yhteenvedon selvityksen tuloksista, sekä toimintapoliittiset toimintaohjeet.

Keskeiset tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien riskitekijät ja terveysvaikutukset sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla

Tässä tutkimuksessa esitellään keskeisiä tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskitekijöitä ja niiden terveysvaikutuksia sosiaali- ja terveydenhuollon töissä. Nämä riskitekijät on otettu ensisijaiseen tarkasteluun myös mahdollisia tulevia tutkimuksia silmällä pitäen, koska ne ovat yleisiä, vakavia ja vaikuttavat työntekijöiden terveyteen ja hoitolaitosten toiminnan tehokkuuteen. Tekijöiden tunnistamisessa on hyödynnetty toimialan tuntemusta, tutkimustuloksia ja sidosryhmien haastatteluja. Tunnistamisessa on keskitytty fyysisten, psykososiaalisten ja työn organisointiin liittyvien vaatimusten aiheuttamiin monitahoisii haasteisiin.

Suuri työtaakka ja työajan organisointi

- Krooninen henkilöstöpula ja vaativaa hoitoa edellyttävät potilaat lisäävät fyysistä ja henkistä työtaakkaa, mikä lisää tuki- ja liikuntaelinsairauksien kehittymisen riskiä.
- Epäsäännöllinen vuorotyö ja yötyö häiritsevät unirytmeyttä ja palautumisaikaa, mikä lisää väsymystä ja loukkaantumisen riskiä.
- Digitalisaatio nopeuttaa työtahtia ja vähentää työntekijöiden autonomiaa, mikä pahentaa stressiä ja fyysistä rasitusta.

- Työn huono organisointi (esim. epäselvät roolit, osallistavan hallinnoinnin puute) lisää fyysisiä ja psykososiaalisia riskejä.
- Osallistavat lähestymistavat ja työelämän laatuun liittyvät aloitteet voivat parantaa työoloja ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksien (TULE-sairauksien) kehittymisen riskiä..
- Avoin vuoropuhelu organisaation eri tasoilla edistää yhteisiä ratkaisuja ja ennaltaehkäisyyn keskittyvää työkuultuuria.

Potilaiden käsin tehtävät siirrot

- Potilaiden nostaminen, asennon muuttaminen ja avustaminen kuormittavat työntekijöitä merkittävästi, erityisesti silloin kun potilas on suurikokoinen tai tarvitsee monimuotoista hoitoa. Palveluasumisen työntekijät, iäkkäät työntekijät tai jo tuki- ja liikuntaelimestön sairauksista kärsivät työntekijät ovat erityisen suuressa riskissä siirtotehtävien intensiteetin ja tiheyden vuoksi.
- Aikapaineesta, tietämättömyydestä tai puutteellisesta koulutuksesta johtuen apuvälineitä käytetään liian vähän, mikä lisää altistumista riskeille.
- Potilaiden turvallista siirtoa ja liikuttamista koskevien ohjelmien, räätälöidyn koulutuksen ja ergonomisten laitteiden on osoitettu vähentävän vammojen määrää.
- Hoivakulttuurin muutos, esimerkiksi potilaan itsemääräämisoikeutta edistämällä, voi vähentää käsin tehtävien siirtojen tarvetta ja parantaa sekä työntekijöiden ergonomiaa ja potilaiden hoidon tuloksia.

Toistuvat käden tai käsivarren liikkeet

- Lisääntynyt altistuminen toistuville samankaltaisille tehtäville (esimerkiksi sairaanhoidossa, kirurgiassa tai hammashoidossa) on merkittävä yläraajojen TULE-sairauksien aiheuttaja.
- Toistuvat liikkeet yhdistettynä hankaliin asentoihin ja voimakkaisiin ponnistuksiin johtavat väsymykseen, lihasjännitykseen ja pitkäaikaisiin vammoihin.
- Digitaaliset tehtävät (esimerkiksi tietojen kirjaaminen) lisäävät kumulatiivista rasitusta, erityisesti kun ne suoritetaan ergonomisesti huonoissa olosuhteissa.
- Ennaltaehkäisy edellyttää ergonomisia työpisteitä, asianmukaista kehon toimintaan liittyvää koulutusta sekä jäsenneltä työtehtävien kierrätystä tai uudelleenjärjestelyä.
- Muutokset työn organisoinnissa (esimerkiksi lepotaumat tai työtehtävien monipuolisuus) ovat olennaisen tärkeitä, jotta voidaan vähentää pitkäaikaista altistumista riskitekijöille ja tukea työntekijöiden elpymistä työn rasituksista.

Työasennot / hankalat asennot

- Toistuvat taivutukset, kierrot sekä staattiset asennot (esimerkiksi leikkauksen tai potilaan hoidon aikana) ovat vahvasti sidoksissa tuki- ja liikuntaelimestön oireiden ja sairauksien, kuten selkä-, niska- ja hartiakipujen, kehittymiseen.
- Sairaanhoitajat, hammaslääkärit, kirurgit ja fysioterapeutit ovat erityisen alttiita riskeille pitkäkestoisten tai toistuvien hankalien työasentojen vuoksi.
- Riskit ovat suurempia nuoremmille harjoittelijoille ja vanhemmille naispuolisille työntekijöille, mikä johtuu fyysisten ja demografisten ominaisuuksien yhdistelmästä.
- Ratkaisuja ovat muun muassa ergonominen työpisteiden suunnittelu, säädettävät laitteet, tehtävien vaihtelu ja työprosessit, jotka on suunniteltu pitämään työntekijöiden keho terveellisissä asennoissa, vähentämään rasitusta ja ehkäisemään vammoja.
- Koulutus ja informointi terveellisistä ja turvallisista työskentelyasennoista on oltava osa työpaikkojen käytäntöjä.

Huonosti suunnitellut työympäristöt ja puutteelliset työvälineet

- Puutteellinen työpisteiden järjestely ja huono ergonominen suunnittelu vaikuttavat merkittävästi fyysiseen rasitukseen ja tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien kehittymiseen.
- Ahtaat tai tehottomat hoitoympäristöt pakottavat työntekijät hankaliin asentoihin ja lisäävät fyysistä rasitusta.

- Osallistavat lähestymistavat, kuten henkilöstön sitouttaminen riskien tunnistamiseen ja ratkaisujen suunnitteluun, parantavat onnistumista ja sääntöjen noudattamista.
- Ergonomiset toimenpiteet (esimerkiksi kuljetus- tai siirtovaunujen tai säädettävien sänkyjen käyttö tai tilankäytön optimointi) vähentävät tapaturmia, parantavat hoidon laatua ja vähentävät poissaoloja.
- Investoiminen ergonomiseen suunnitteluun tuo pitkän aikavälin tuottoja, sillä se parantaa henkilöstön sitouttamista, työtyytyväisyyttä ja hoitotuloksia.

Riittämätön koulutus

- Ergonomiaa ja potilassiirtoja koskevan kokonaisvaltaisen koulutuksen puute lisää huonon asennon, virheellisen noston ja toistuvan rasituksen aiheuttamien vammojen riskiä.
- Yleinen tai vähäinen koulutus on tehotonta, ja ohjelmien on oltava työtehtäväkohtaisia, kontekstin huomioon ottavia ja käytännönläheisiä.
- Parhaisiin käytäntöihin kuuluvat monialaiset, vuorovaikutteiset ja pitkäkestoiset koulutusmallit (esim. Suomen Potilassiirtojen Ergonomiakortti,¹ Saksan Ergo Coach²).
- Digitaaliset alustat voivat parantaa kotihoidon työntekijöiden pääsyä koulutukseen ja tukea omaan tahtiin tapahtuvaa, osallistavaa oppimista.
- Jatkuva organisatorinen tuki, johdon osallistuminen ja ergonomisten laitteiden saatavuus ovat pitkäkestoisien menestymisen kannalta keskeisiä.

Työpaikan ikäjohtamisen strategioiden puute (ikäntyvä työvoima)

- Pitkäaikainen altistuminen fyysisille ja psykososiaalisille riskeille lisää kroonisten tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien kehittymisen todennäköisyyttä erityisesti fyysisesti vaativissa tehtävissä.
- Yli 50-vuotiaat työntekijät ovat suuremmassa riskissä fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen ja vuosien hoitotyön aiheuttaman kumulatiivisen rasituksen vuoksi.
- Työurien pidentäminen ilman tukitoimenpiteitä voi pahentaa TULE-sairauksien terveystuloksia ja nopeuttaa työvoiman poistumaa.
- Iän huomioon ottavat strategiat, kuten tehtävien mukauttaminen, ergonominen tuki ja joustava aikataulutus, ovat ratkaisevan tärkeitä iäkkäiden työntekijöiden terveyden suojelemiseksi.
- Erityisesti tarvitaan sukupuolisensitiivisiä lähestymistapoja, jotta voidaan ottaa huomioon hoivatehtävissä työskentelevien iäkkäiden naispuolisten työntekijöiden erityisominaisuudet.

Psykososiaaliset riskit (painopiste väkivallassa ja häirinnässä)

- Väkivalta ja häirintä, erityisesti potilaiden tai heidän omaistensa taholta, ovat hyvin yleisiä sosiaali- ja terveydenhuollossa ja ovat kytköksissä tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien kehittymiseen stressin ja lihasjännityksen kautta.
- Emotionaaliset vaatimukset, heikko viestintä, suuri työmäärä ja tuen puute lisäävät altistumista psykososiaalisille riskeille.
- Etulinjan työntekijät, naiset, maahanmuuttajat ja kotihoidon ammattilaiset joutuvat suhteettoman usein sanallisen, fyysisen ja seksuaalisen häirinnän kohteeksi.
- Covid-19-pandemia lisäsi terveydenhuoltoalan työntekijöihin kohdistuvaa aggressiota ja pahensi olemassa olevia stressitekijöitä.

¹ Lisätietoa on osoitteessa:

<https://osha.europa.eu/en/publications/alm-approach-preventing-musculoskeletal-risks-during-patient-handling-and-transfer>

² Lisätietoa on osoitteessa:

<https://osha.europa.eu/en/publications/establishing-ergonomic-and-back-friendly-working-practices-organisations-bgw-ergo-coach-programme>

- Ennaltaehkäisy edellyttää vahvaa johdon sitoutumista, riskien arviointia, räätälöityjä toimenpiteitä, raportointijärjestelmiä ja taitojen kehittämiseen tähtäävää koulutusta, ei pelkästään väkivallan ehkäisyyn ja hallintaan liittyvää ohjeistusta.

Työskentely tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien kanssa (selkä-, ylä- ja alaraajakipu)

- Merkittävä osa sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöistä jatkaa työntekeä ja kärsii kivusta.
- Fyysisesti raskaan työn jatkaminen pahentaa vammoja, lisää poissaoloja ja pysyvän työkyvyttömyyden riskiä.
- Naiset, iäkkäät työntekijät ja maahanmuuttajat kärsivät todennäköisemmin tuki- ja liikuntaelinoireista ja saavat harvemmin asianmukaista tukea tai mukautuksia työtehtäviinsä.
- Psykososiaaliset stressitekijät ja huono työn organisointi heikentävät entisestään palautumista ja pahentavat tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia.
- Tehokkaaseen tukeen kuuluvat ergonomiset mukautukset, työkierto, joustava aikataulutus ja osallistavan ja riittävään palautumiseen tähtäävän työpaikkakulttuurin edistäminen.

Poliittiset toimintaohjeet

- Tässä kartoituksessa määritettyjen tuki- ja liikuntaelinsairauksiin kohdistuvien riskien ja niihin liittyvien terveysvaikutusten tehokas ehkäiseminen ja niihin puuttuminen edellyttää koordinoitua toimintaa useilla politiikan aloilla. Vaikka tuki- ja liikuntaelinsairauksiin kohdistuvat riskit ovat keskeinen työterveys- ja työturvallisuusalan huolenaihe, niiden juurisyyt ja ratkaisut ulottuvat perinteisen työterveys- ja työturvallisuusalan ulkopuolelle.
- Tarvitaan tehokkaita toimenpiteitä, jotta sosiaali- ja terveyspalvelujen työntekijöiden oikeus korkeatasoiseen työterveyteen ja -turvallisuuteen voidaan taata, erityisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksiin kohdistuvien riskien osalta.
- Laaditaan ja levitetään sosiaali- ja terveydenhuollon toimialalle tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien ehkäisemistä koskevia EU:n tason ohjeita, joihin sisältyy ergonomisia standardeja, potilaiden turvalliseen siirtoon liittyviä protokollia, validoituja riskinarviointivälineitä (esimerkiksi nopea yläraajojen arviointiväline (RULA) ja sairaalapotilaiden siirtäminen ja avustaminen (MAPO) sekä hoitoympäristöihin mukautettuja käytännön toteuttamisen esimerkkejä.
- Sisällytetään tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia sekä työterveyttä ja -turvallisuutta koskevat strategiat EU:n työllisyyspolitiikkaan ja ikääntyvää työvoimaa koskevaan politiikkaan koko elämänsäkaaren kattavan lähestymistavan mukaisesti. Noudatetaan EU-OSHA:n ohjeita työn kohtuullisista mukautuksista ja vammaisten henkilöiden työllistämispakettia kestävä ja osallistavan työn edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa.
- Tuetaan työssä pysymistä EU:n tukemien varhaisen puuttumisen järjestelmien ja työhön paluuta koskevien järjestelmien avulla. Edistetään tiedon vaihtoa ja yhteisrahoitetaan kansallisia kuntoutuspolkuja, jotta voidaan puuttua sairauspoissaolojen aiheuttamiin korkeisiin kustannuksiin ja estää työvoiman ennenaikainen eläkkeelle siirtyminen.
- Investoidaan tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia koskevaan tutkimukseen, innovointiin ja tietojen keräämiseen. Rahoitetaan kehitteillä olevien ergonomisten tekniikoiden pilottiohjelmiä ja kehitetään työkaluja fyysisen työtaakan ja rasituksen seurantaan, erityisesti riskiryhmissä, kuten ikääntyneissä, naisissa ja siirtotyöläisissä.
- Varmistetaan, että kansallisissa työterveys- ja työturvallisuusstrategioissa, työmarkkinaosapuolten toimitissa ja työpaikkatason toimitissa käsitellään sekä fyysisiä että psykososiaalisia riskejä. Tähän sisältyvät työvoiman suunnittelu, koulutuspuitteet, investoinnit ergonomiaan, osallistavat työterveys- ja työturvallisuuskomiteat sekä kulttuurinmuutokset hoitokäytännöissä.
- Sisällytetään tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien ehkäisy työpaikan rakenteisiin kattavan koulutuksen, työntekijöiden osallistumisen ja osallistavan työn suunnittelun avulla. Edistetään osallistavia lähestymistapoja, työroolikohtaista ergonomiakoulutusta ja joustavia työolosuhteiden mukautuksia iäkkäille tai erilaisista vammoista kärsiville työntekijöille.

**Euroopan työterveys- ja
työturvallisuusviraston (EU-OSHA)**

tehtävänä on turvallisuuden, terveyden sekä tuottavuuden lisääminen työpaikoilla Euroopassa. Virasto tutkii, kehittää ja jakaa luotettavaa, tasapuolista ja puolueetonta työsuojelutietoa sekä järjestää Euroopan laajuisia kampanjoita tietouden lisäämiseksi. Virasto on Euroopan unionin vuonna 1994 perustama, ja sen toimipaikka on Bilbaossa Espanjassa. Se kokoaa yhteen Euroopan komission, jäsenvaltioiden hallitusten ja työnantaja- ja työntekijäjärjestöjen edustajia sekä EU:n kunkin jäsenvaltion ja muiden maiden johtavia asiantuntijoita.

information@osha.europa.eu

<https://osha.europa.eu>