

Energiaa työpäivään!



Kuinka huolehdin kehoni työkyvystä?

Fysioterapeutti,
fysiovalmentaja ja
aikuisliikunnan ohjaaja
Laura Ukonmaanaho



Sepänkatu 6
90100 Oulu

www.intohyvinvointi.fi
045 78777 664
laura@intohyvinvointi.fi

1

Työhyvinvointiin vaikuttavia asioita (mentimeter)



22.1.2021

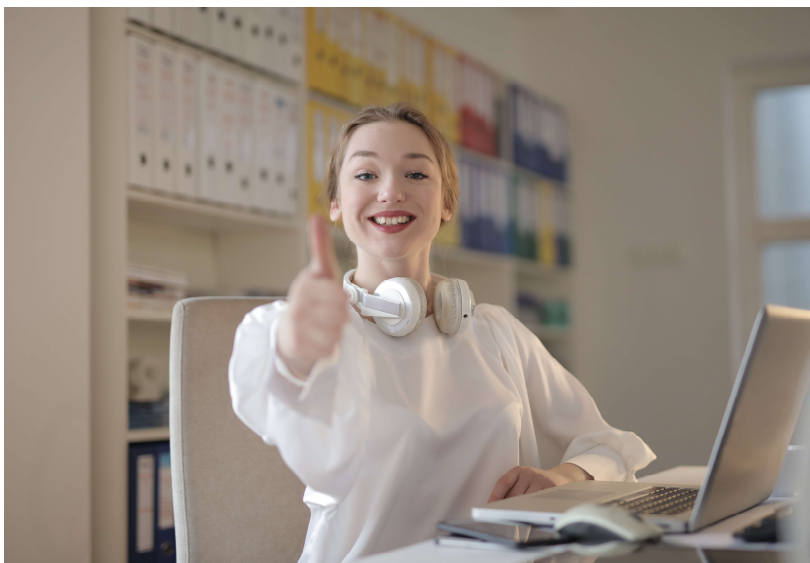
Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

2

2

Mitä on kehon työkyky?

Onko se sama kuin tämänhetkinen yleinen terveytesi/kuntosi/vointisi?



22.1.2021

Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

3

3

Terveys- liikunnan vaikutuksia

- Kohtuullisesti kuormittava liikunta tehostaa elimistön puolustusreaktioita ja näyttää estävän virustauteja, "flunssia".
- Säännöllisellä liikunnalla on suotuisia vaikutuksia mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin.
- Liikunnan puute on yhteydessä huonoon unen laatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen.
- Fyysisesti aktiiviset ihmiset hallitsevat stressin paremmin kuin vähän liikkuvat.
- Liikunta parantaa mielialaa ja torjuu masennusta.

22.1.2021

Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

4

4

Fyysinen kunto heijastuu työssä jaksamiseen

- Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä.
- Mutta kuinka "hyväkuntoinen" täytyy olla jaksakseen työpäivien haasteet?



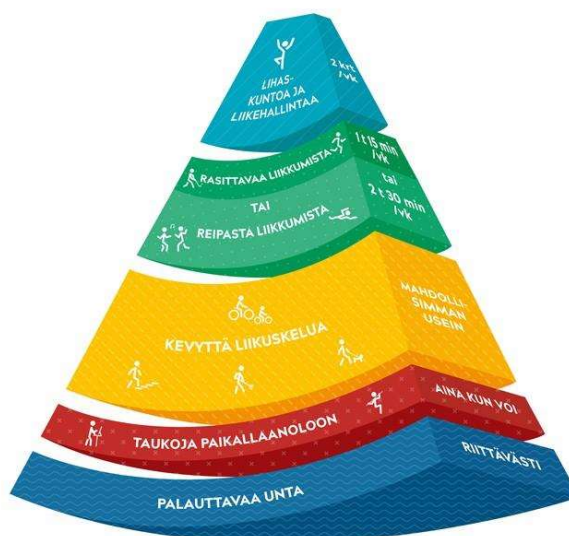
22.1.2021

Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

5

5

Liikunta-suositukset



Viikoittainen liikunnan suositus 18–64-vuotiaille

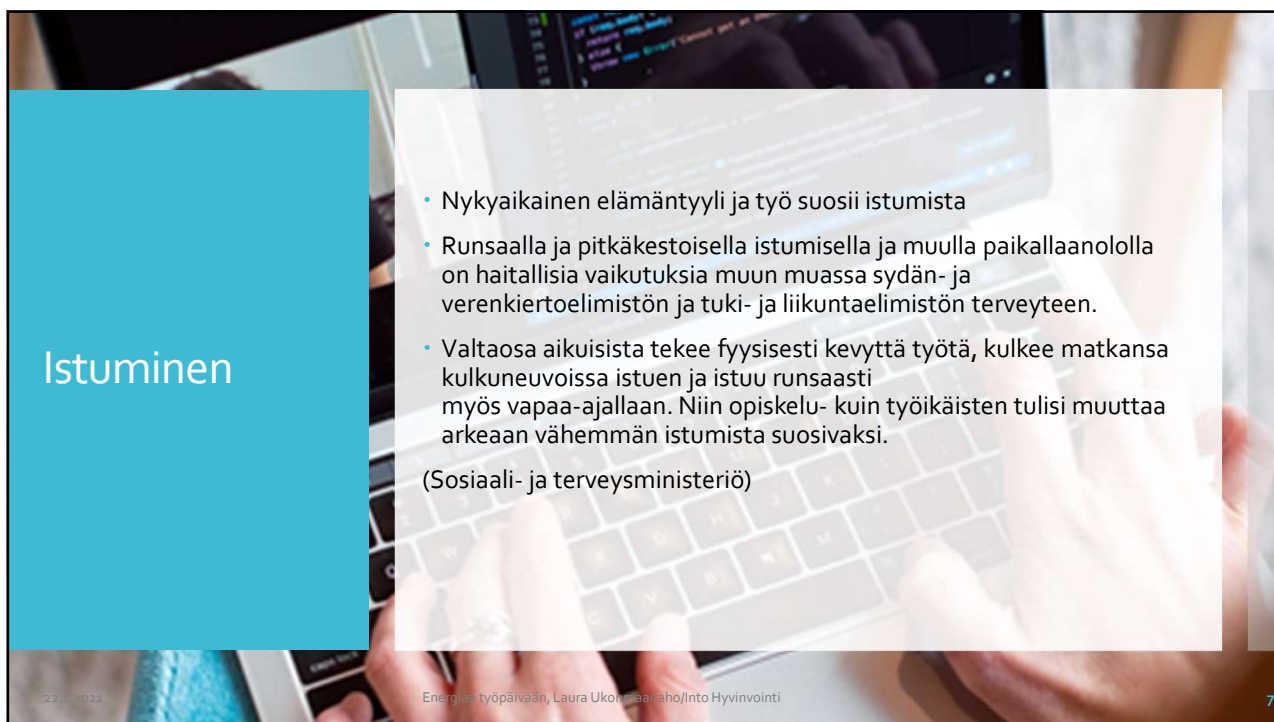
UKK-instituutti

22.1.2021

Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

6

6



Istuminen

- Nykyaikainen elämäntyyli ja työ suosii istumista
- Runsaalla ja pitkäkestoisella istumisella ja muulla paikallaanololla on haitallisia vaikutuksia muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen.
- Valtaosa aikuisista tekee fyysisesti kevyttä työtä, kulkee matkansa kulkuneuvoissa istuen ja istuu runsaasti myös vapaa-ajallaan. Niin opiskelu- kuin työikäisten tulisi muuttaa arkeaan vähemmän istumista suosivaksi.

(Sosiaali- ja terveysministeriö)

22.1.2021 Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

7



HENGÄSTYMISTÄ

KIERTOJA

TAIVUTTAMISTA

KYYKISTYMISTÄ

KUMARTUMISTA

KURKOTTAMISTA

OJENTAUTUMISTA

**VARTALO
KAIPAA
PÄIVITTÄIN**

22.1.2021 Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

8

Taukojumpan aika!

9

Hyvä ergonomia

Edistää tuki- ja liikuntaelin terveyttä

Ennaltaehkäisee pääkivun syntyä

Vähentää sairauspoissaoloja

Ajatus juoksee ja jaksat työskennellä pidempään



22.1.2021

Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

10

10

Paranna istuma- asentoa kahdella pienellä vinkillä



Leuka

Pyyhe



22.1.2021

Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

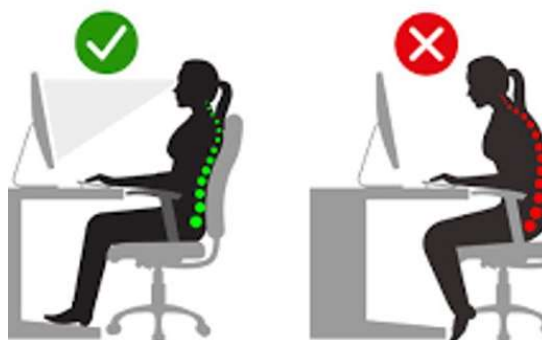
11

11

Vaihtelee asentoa

Hyväkään ergonomia ei estä
vaivoja, ellei työtä tauota
riittävästi!

Istuen, seisten, maaten (!?!)
kävelen



22.1.2021

Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

12

12



Erilaisia työskentelyasentoja kotiloissa

22.1.2021 Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi 13

13

Näyttöpääte-työskentelyssä tyypillistä

- Rintalihakset kiristyvät → venytä
- Yläselkä väsy → vahvista
- Alaselkä jännittyy → rentouta
- Alavartalon isot lihasryhmät eivät ole aktiiviset → liikuta



22.1.2021 Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi 14

14

Istumisen suositukset

- Työvireys paranee, kun **istuminen vähenee ja pitää taukoja ja vaihtelee asentoa** pitkään yhtäjaksoisesti istuttaessa. Usein muutokset työskentelyasennoissa lisäävät myös työn tuottavuutta.
- Fyysisen aktiivisuuden edistäminen kuuluu koko työyhteisölle. Sitoutuminen aktiiviseen arkeen tapahtuu totuttuja tapoja rohkeasti kyseenalaistaen, **uusia toimintatapoja yhdessä ideoiden ja uusia tapoja yhdessä sopien. Laatikaa myös yhteiset pelisäännöt istumisen vähentämiseksi ja istumisjaksojen tauottamiseksi.**
- (Sosiaali- ja terveysministeriö)

22.1.2021

Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

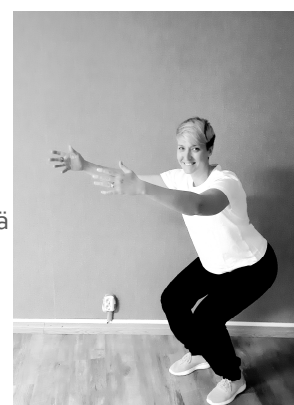
15

15

Istumisen suositukset numeroina

- **6 (8) tuntia** istumista vuorokaudessa
- Tauot **30 (60) min** välein
- **60 (30) minuuttia** reipasta liikuntaa päivässä

(mukailtu A. Pesolan mukaan)



22.1.2021

Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

16

16

Tauot työpäivän aikana

- Mieluummin usein pieniä taukoja kuin harvoin pitkiä taukoja
 - Ihanteellinen on n. 2 min tauko 30 min välein, mielellään kuitenkin ainakin tunnin välein. **Onko realistista?**
- Pidä tauko jo ennen kuin tunnet tauon tarvetta
- Istumisen tauottamisesta on hyötyä tauon intensiteetistä huolimatta --> **pienet teot ovat merkityksellisiä**
- Ulkoiset ja sisäiset muistutukset!!!
 - Ajastettu tauko
 - Peppu puutuu
- Millainen 2 min tauko voisi olla?

22.1.2021

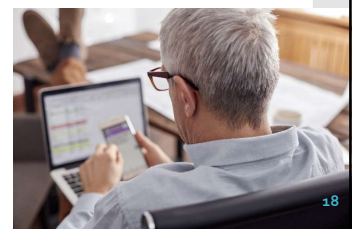
Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

17

17

Työpäivä vs. Vapaa-aika

- Työskentely kotona hämääryttää työn ja vapaa-ajan erottamista
- Työsiirtymät ovat jääneet pois. Voisiko niitä jatkaa jotenkin?
- Lounasravintola on oma keittiö. Mitä ruokatunnilla voisi tehdä, että tuntisi virkistyneensä?
- Päivän päätteeksi irrottaudu työstä:
 - sulje laitteet
 - päätä jatkavasi vasta seuraavana työpäivänä
 - "siirry" kotiin
 - tee hetki jotain ihan muuta



22.1.2021

Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

18

18

Kiitos!

Kysymyksiä?

22.1.2021

Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

19

19

Lähteet

- Terveyskirjasto Duodecim,
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934
- Sosiaali- ja terveysministeriö, istumisen suositukset
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/74517>
- UKK-instituutti, liikunnan suositukset
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- Istumisen suositukset numeroina mukailtu Kevään 2020 Arto Pesolan (Fibion) luennolta: Kroppa kuntoon etätöissä istumiskäyttäytymistä muuttamalla.

22.1.2021

Energiaa työpäivään, Laura Ukonmaanaho/Into Hyvinvointi

20

20