



## **Terveempi Selkä 2000 -luvulle!**

### **Tarvetta Terveen Selän huoltoon!**

Tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin (Tule –sairauksiin) kuuluu monenlaisia terveysongelmia. Näiden kaksi tärkeintä ryhmää ovat selkäkivut ja –vammat sekä toistuvasta ja yksipuolisesta rasituksesta johtuvat vammat, kuten työperäiset yläraajojen ja niskan alueen vaivat ja sairaudet. Selän terveysongelmat vaihtelevat yleisimmistä esiintyvistä lievähköistä vaivoista, säryistä ja kivuista harvemmin esiintyviin vakavampiin haittoihin. Useimmissa tapauksissa selkävaivat aiheuttavat toiminnan rajoituksia ja poissaoloja työstä, vakavammissa tapauksissa erilaista hoidon tarvetta. Selkävauriot, erityisesti vakavammat, aiheuttavat usein pitkän työkyvyttömyyden ja suuret kustannukset.

### **Selkäsi ja työkykysi!**

Selän terveys ja kunto vaihtelevat ajan myötä. Tähän vaikuttaa paljolti se, mitä me teemme tai toisaalta jätämme tekemättä selkämme hyväksi niin työssä kuin vapaa-aikanamme.

Tuki- ja liikuntaelimestön, erityisesti selän sekä niska-hartiaseudun terveys on tehtävistä riippumatta meidän jokaisen yksi tärkeä päivittäinen mitta työkyvyillemme. Tätä mittaa ei yleensä huomata silloin kun selkä, johon kuuluu myös niska-hartiaseutu, on terve ja kunnossa. Sitä ei huomaa koskaan liikaa yksittäinen ihminen, siis sinä itse, ei myöskään se työyhteisö, jossa sinä työskentelet.

Ensimmäiset merkit selän terveyden ja työkyvyn alenemisesta henkilö yleensä itse huomaa, tai paremminkin tuntee oireina ja selän toimintansa rajoituksina. Osassa tapauksista oireet ja toiminnan rajoitukset tulevat äkisti, ja keskeyttävät täysin henkilön tavanomaisen toiminnan. Huomion arvoista on, että selän oireet myös yleensä rajoittavat tai jopa keskeyttävät kyseisen henkilön tavanomaisen toiminnan, aiheuttaen myös hänen työyhteisössään muille ylimääräisiä ja ei-suunniteltuja toimenpiteitä.

### **Selän terveydestä tiedetään, entä toiminta sen hyväksi?**

Työikäisen väestön selän terveydestä, tai paremminkin selän terveyden ongelmien yleisyydestä tiedetään paljon. Myös selän terveyttä edistävistä keinoista tiedetään paljon.

Työpaikoilla järjestetään työkykyä ylläpitävän toiminnan nimissä toistuvia kuntotestejä, joissa työntekijät osallistuvat innostuneesti myös tuki- ja liikuntaelinten suorituskykytesteihin, ja saavat välittömästi omat tulospalautteensa kunnonhoito-ohjeineen. Kuinka tämä tärkeä osa työtoimintaa todellisuudessa toteutuu? Tavoittaako kunnan seuranta ja tulosten mukainen ohjaus heitä, joiden selän kunto erityisesti kaipaisi omatoimista kohennusta? Selän ongelmista tiedetään työpaikoilla muun muassa sairauspoissaolotilastojen sekä työkuormitusta ja henkilöstön terveydentilaa koskevien tutkimusten perusteella. Näitä tietoja on kerätty laajemminkin, jopa EU-jäsenmaittain vertaillen.

Tiedot kertovat, että selkäongelmat ovat yksi yleisimmistä työikäisen väestön työkykyongelmista. Miltei jokainen henkilö kärsii jossakin työssäolonsa vaiheessa ainakin kerran akuutista selkäongelmasta, joka rajoittaa tai estää normaalin toiminnan yleensä pitkäksi aikaa, useiksi päiviksi, jopa viikoiksi. Lisäksi tiedetään, että vuosittain noin joka kolmas työntekijä kärsii selkäsäryistä, lähes puolet työskentelee kipua aiheuttavissa tai väsyttävissä työasunnoissa ja joka kolmas työntekijä käsittelee työssään raskaita taakkoja.

Tällä hetkellä tiedetään hyvin, että selkävaivojen syntyä voidaan ehkäistä monin käytännön toimenpitein ja lisäksi hyvin tuloksin. Tällöin toimenpiteet kohdistuvat sekä työn ja työympäristön että henkilön oman toimintakyvyn kohentamiseen. Ehkä tärkein toimenpiteiden kohde on meidän jokaisen asenteet.

Nämä perustiedot ovat olleet käytössä vuosia, jopa vuosikymmeniä. Uusin tutkimustieto pikemminkin on täydentänyt näitä tietoja. Merkittävin viime vuosien alan suomalainen, kansainvälisen huomion ja hyväksynnän saanut asiantuntijatieto kertoo, että akuutisti selkävaivainen täytyy saada oireidensa rajoissa liikkeelle, jolloin toipuminen selkävaivasta nopeutuu.

Tietoa siis on, mutta miksi se ei johda sen mukaiseen toimintaan?  
Onko tehty riittävästi selän hyväksi?

Mitä sinä itse voit tehdä työssäsi selkäsi hyväksi, entä työkaverisi selän hyväksi? Entä mitä sinä työpaikkasi työsuojelu-, työterveyshuolto- ja esimiestehtävissä toimivana voit tehdä työpaikkasi henkilöstön yhden keskeisen työkykyominaisuuden, selän terveyden hyväksi?

### **Tiedosta toimintaan; Terve Selkä 2000 -kampanja liikkeellä**

Paljolti edellä todetun perusteella on Työturvallisuuskeskus käynnistänyt valtakunnallisen Terve Selkä 2000 -kampanjan viime syksyn eurooppalaisen työsuojeluviikon aikana. Tähän toimintaan TTK sai myös rahoitustukea Euroopan työturvallisuus- ja työterveysvirastolta.

Pitkäaikaiseksi, vuosia kestäväksi, työpaikoilla toteutettavaksi toiminnaksi tarkoitetun kampanjan tavoitteena on osallistavalla toimintatavalla aktivoida työyhteisöjä, siis esimiehiä ja työntekijöitä yhdessä kohentamaan jokaisen selän terveyttä ja hyvinvointia. Toiminta on alkuvaiheessa suunnattu ensisijaisesti kunta-alalle, mutta se soveltuu toteutettavaksi kaikilla työelämän sektoreilla ja toimialoilla.

### **Huomio Terveeseen Selkään työpaikoilla**

Terve Selkä 2000 on osa laajaa eurooppalaista kampanjaa, jolla ehkäistään työperäisiä tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja ennen kaikkea selkävaivoja. Jatkuvasti ajankohtainen selän terveyden ylläpito on syytä kytkeä työpaikoilla laajasti käynnistyneeseen työkykyä ylläpitävään toimintaan sen yhtenä konkreettisena toteutusmuotona.

Työturvallisuuskeskus järjesti Terve Selkä 2000 -työpaikkatoiminnan vetäjille viisi alueellista koulutuspäivää. Näihin osallistui lähes 200 henkilöä edustaen runsasta 100 työpaikkaa ja he edustivat yhteensä noin 30.000 työntekijän työpaikkoja. Koulutustilaisuuksiin osallistuneet saivat valmiuksia käynnistää työpaikoillaan Terveen Selän aktivointiin tähtäävää, **osallistavaa ja pitkäjänteistä toimintaa.**

### **Kuinka lähdetän liikkeelle**

Terve Selkä 2000 –toiminnan käynnistämistä varten suosittelemme, että työpaikoilla:

- Työsuojelu- ja työterveyshenkilöstö **yhdessä sopivat ja nimeävät** työpaikan Terve Selkä 2000 -toiminnan yhteys- ja vastuuhenkilön ja suuremmissa työyksiköissä hallinnonalakohtaiset vastuuhenkilöt

- Esimiehet ja henkilöstö sekä työsuojelu- ja työterveyshenkilöstö **yhdessä valmistautuvat** Terve Selkä 2000 -toiminnan toteuttamiseen työpaikalla **ja sopivat**
  - että Terve Selkä -teematilaisuus järjestetään työaikana, varataan siihen aikaa 1-2 tuntia
  - että työpaikalla varataan määräraha Terve Selkä 2000 -kampanja-aineiston hankintaan (noin 10-15 mk/työntekijä)
  - että hankitaan työpaikan henkilöstölle Terve Selkä 2000 -aineisto
- **Tiedotetaan** ennakolta järjestettävästä tilaisuudesta
- **Jaetaan ennakolta** jokaiselle työpaikalla työskentelevälle Jokahenkilön Terve Selkä 2000 -aktiivointivihko ja annetaan ohjeet vihkoon liittyvän ennakkotehtävän tekoa varten
- **Toteutetaan** koko henkilöstön ja esimiehen läsnäollessa ensimmäinen Terve Selkä -tilaisuus kampanjan vetäjäohjeita apuna käyttäen
  - käsitellään yhdessä, **osallistavalla työtavalla** ennakkotehtävien asioita
  - käsitellään yhdessä Terveen Selän huollon käytännön toimintatapoja (työskentelytavat, työympäristö, selän kunnon huolto)
  - **sovitaan** Terve Selkä 2000 -aineistoa hyväksi käyttäen **jatkotoiminnasta työpaikalla**
- **Seurataan ja arvioidaan** käynnistyvää toimintaa ja vähitellen saadaan syntymään tuloksia henkilöstön selän terveyden kohenemisen muodossa.

### **Terve Selkä 2000 -aineisto**

Työturvallisuuskeskus on valmistanut yhteistyössä asiantuntijakumppaneidensa kanssa Terve Selkä 2000 -tuoteperheeseen sekä suomenkielistä että ruotsinkielistä aineistoa. Aiheesta on valmistettu juliste, Jokahenkilön Terve Selkä 2000 -aktiivointivihko, laajempi Selän omatoimisen huollon opas, työpaikkatoiminnan vetäjän toimintaohje-moniste sekä opetusvideo-ohjelma. Uutuustuotteena on juuri valmistunut Jokahenkilön aktiivointivihkon ruotsinkielinen versio Frisk Rygg 2000 - Aktiveringstips för var och en.. Ruotsinkielisenä on myös juliste sekä video-ohjelma. Terve Selkä 2000 -kampanja-aineisto on tilattavissa Työturvallisuuskeskuksesta internetin välityksellä, sähköpostitse tai puhelimitse.

Terve Selkä 2000 -kampanjaa varten on avattu omat kotisivut Työturvallisuuskeskuksen Internet-sivuilla: [www.tyoturva.fi](http://www.tyoturva.fi).

### **KYMMENEN KÄYTÄNNÖN OHJETTA TERVEEN SELÄN HUOLTAMISEKSI**

2000-luvun Terve Selkä; kestää työssä ja sallii vapaa-ajan harrastukset, mutta vaatii jatkuvaa hoitoa.

**Valtaosa selkävaivoista on yhteydessä liian rajuun, liian vähäiseen tai liian yksipuoliseen kuormitukseen.** Siten osa selkäoireiden syistä liittyy omaan käyttäytymiseemme, tapoihimme ja tottumuksiimme. **Voimme itse kaikkein parhaiten vaikuttaa selkämme hyvinvointiin.**

Silti emme ehkä aina voi välttää selkäoireita. Voimme kuitenkin omaksua elintapoja ja tottumuksia, joiden avulla selviydymme niistä aiempaa helpommin. Ja tässä niitä tiivistetysti

1. Käytä ja liikuta selkääsi. Pidä selkäsi luonnollisessa, normaalissa asennossa tehdessäsi työtä, istuessasi, seistessäsi, nostaessasi tai kantaessasi.
2. Vaihtele työasentojasi, liiku työssäsi. Vältä pitkäkestoista paikallaanoloa.
3. Nosta ja kannaa harkiten. Vältä tarpeetonta, tempoilevaa nostamista.

4. Vältä pitkäkestoisia tai usein toistuvia, hankalia työasentoja; kumaraa, etukumaraa, kiertynyttä, kyyristys- ym. hankalia asentoja.
5. Pidä painosi kurissa. Rungas ylipaino on merkittävä selän terveystarisi.
6. Käytä hyvälaatuksia ja sopivia työjalkineita.
7. Vahvistamisen ohella venyttele ja rentouta selkääsi monipuolisesti ja harkiten.
8. Liiku monipuolisesti, säännöllisesti, kohtuullisesti, rauhallisesti ja harkiten.
9. Pidä huolta henkisestä vireydestäsi.
10. Anna selällesi aikaa elpyä ja toipua vaivoista sekä rasituksista. Älä hermostu. Useimmat selkävaivat helpottuvat muutamassa päivässä. Liiku tällöinkin oireiden sallimissa rajoissa.

Lisätietoja: Asiamies, LitM Timo Suurnäkki, Työturvallisuuskeskus,  
puh. (09) 6162 6266 tai 0400 706 193, timo.suurnakki@tyoturva.fi

