



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

TAUKOLIIKUNNASTA TYÖ- HYVINVOINTIA

-POSTERI PARTURI-KAMPAAJILLE

TEKIJÄT: Anu Tikkanen, TF13S
Laura Kulin, TF13S

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä(t) Laura Kulin, Anu Tikkanen			
Työn nimi Taukoliikunnasta työhyvinvointia – posterit parturi-kampaajille			
Päiväys	1.11.2016	Sivumäärä/Liitteet	38/5
Ohjaaja(t) Tuija Sairanen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Tormenta Oy			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Suomessa eniten työhön liittyviä terveysongelmia aiheuttavat tuki- ja liikuntaelimestön vaivat. Näiden vaivojen syntyyn vaikuttaa muun muassa epämuukavat työasennot- ja menetelmät ja puutteellinen palautuminen työn rasituksesta. Parturi-kampaamoalan työhön kuuluu paljon käsien kohoasentoja, sormien ja ranteiden ääriasentoja ja tarkkuutta vaativaa työtä, jotka aiheuttavat fyysistä rasitusta niskahartia-alueelle, sormiin ja ranteisiin. Työhyvinvointiin panostamisella on positiivisia vaikutuksia työssä jaksamiseen ja työstä palautumiseen. Työssä koettu hyvinvointi vaikuttaa myönteisesti työn tuottavuuteen ja vähentää sairauspoissaoloja. Työkyvyn perusta on terveys ja toimintakyky, jota voi ylläpitää ja edistää työn tauottamisella ja sen aikana tehtävällä kevyellä taukoliikunnalla. Taukoliikunnan on huomattu ehkäisevän tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja vaikuttaen positiivisesti terveyteen ja antavan voimaa ja virtaa loppupäivän työskentelyyn.</p> <p>Tämä opinnäytetyö oli kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli kehittää taukoliikuntaposteri Tormenta Oy:n alaisiin Hairlekiineihin, joita on koko maassa 37. Tavoitteena oli pyrkiä lisäämään Hairlekiini kampaamojen työntekijöiden työhyvinvointia ja vähentämään työstä aiheutuvia tuki- ja liikuntaelinsairauksia työpaikalla tapahtuvan taukoliikunnan avulla. Alussa perehdyttiin parturi-kampaajan työnkuvaan ja sen rasittavuuteen aiheesta tehtyjen tutkimusten avulla, jonka jälkeen havainnoitiin työasentoja ja niiden kuormittavuutta kahdessa Kuopion toimipisteessä. Työntekijöille teetetyin verkkokyselyn ja kerätyn tiedon avulla kehitettiin posterista kokeiluversio, joka oli viikon ajan viidessä eri toimipisteessä kokeilussa. Kokeiluversiosta saatu palaute huomioitiin lopullisen posterin suunnittelussa. Posterista pidettiin esittelytilaisuus yhdessä Kuopion toimipisteessä ja Tormenta Oy:n intranettiin tehtiin video, jossa liikkeet näytettiin ja suoritustavat selostettiin.</p> <p>Opinnäytetyö sisältää tietoa kokonaisvaltaisesta työhyvinvoinnista, taukoliikunnan vaikuttavuudesta hyvinvointiin ja terveyteen ja parturi-kampaajan työnkuvasta ja sen kuormittavuudesta. Lisäksi työssä kerrotaan tärkeimmistä tuki- ja liikuntaelimestön rakenteista aiheen näkökulmasta katsottuna ja staattisen työn, toistotyön ja epäergonomisten työasentojen vaikutuksista tuki- ja liikuntaelimestölle. Teoriatietoa on koottu aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja käyttäen eri tietokantoja esimerkiksi Cinahlia ja PubMediä.</p>			
Avainsanat työhyvinvointi, taukoliikunta, parturi-kampaaja, posterit			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Physiotherapy			
Author(s) Laura Kulin, Anu Tikkanen			
Title of Thesis Work wellness from break exercises – a poster for hairdressers and barbers			
Date	1.11.2016	Pages/Appendices	38/5
Supervisor(s) Tuija Sairanen			
Client Organisation /Partners Tormenta Oy			
<p>Abstract</p> <p>In Finland work related health issues are often caused by musculoskeletal disorders. Uncomfortable work postures and methods and insufficient recovery from work stress lead to these disorders. Investing on work wellness has a positive effect on work management and recovering from work. Work wellness has a positive impact on work productivity and reduces sick absences. Working ability is based on health and the functional ability that can be maintained and advanced by doing light break exercises during work day. It is noticed that break exercises prevent musculoskeletal disorders affecting health positively and giving strength and energy to work the day through.</p> <p>This thesis was a development the purpose of which was to develop a break exercise poster to all 37 barber and hairdressing saloons of Tormenta Oy. The aim was to increase barbers' and hairdressers' work wellness and to decrease work-related musculoskeletal disorders by doing work exercises. At first the job description and its strain was orientated with by exploring researches and then by observing work postures in two offices in Kuopio. After doing the survey for employees and gathering information the test poster was produced which then was tried out for one week in five different offices. The feedback was taken into account in the final poster's design.</p> <p>This thesis includes information of overall work wellness, break exercises's effectiveness on health and wellbeing and barbers' and hairdressers' job description and its strain. There is also information of the most important musculoskeletal parts in the thesis point of view and how static, repetitive and unergonomic work positions affect musculoskeletal organs. The theory is collected from literature and using several databases for example Cinahl and PubMed.</p>			
<p>Keywords work wellness, break exercise, hairdresser, barber, poster</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	TYÖHYVINVOINNIN TUKIPILARIT	6
3	TAUKOLIIKUNTA ENNALTAEHKÄISEMÄSSÄ JA HOITAMASSA TUKI-JA LIIKUNTAELINVAIVOJA .	8
4	KEHON TÄRKEIMMÄT RAKENTEET PARTURI-KAMPAAJAN TYÖSSÄ	10
4.1	Selkäranka ja ryhti	10
4.2	Hartiarengas ja olkapään alue.....	11
4.3	Kyynärpää	13
4.4	Ranne	14
5	TUKI-JA LIIKUNTAELIMISTÖN KUORMITTUMINEN TYÖSSÄ	15
6	PARTURI-KAMPAAJAN TYÖNKUVA JA AMMATIN KUORMITTAVUUS.....	17
6.1	Työnkuva	17
6.2	Kampaamoalan kuormittavat työasennot ja niiden vaikutukset tuki- ja liikuntaelimistölle	17
7	TAUKOLIIKUNTAPOSTERIN KEHITTÄMINEN TORMENTA OY:N ALAISIIN HAIRLEKIINEIHIN ..	19
7.1	Havainnointi toimipisteissä.....	19
7.2	Verkkokysely työntekijöille	20
7.3	Posterin kehittäminen ja hyvän posterin ominaisuudet	20
7.4	Dynaamiset liikeharjoitukset	22
7.5	Venyttelyt.....	23
7.6	Oman kehon kuunteleminen posterin liikkeitä tehdessä	23
8	POHDINTA.....	25
8.1	Kehittämistyön arviointi	25
8.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	26
8.3	Ammatillinen kasvu	27
	LÄHTEET	29
	LIITE 1 VERKKOKYSELY JA SAATEKIRJE.....	34
	LIITE 2 TAUKOLIIKUNTAPOSTERI.....	38

1 JOHDANTO

Tuki- ja liikuntaelimestön vaivat aiheuttavat eniten työhön liittyviä terveysongelmia Suomessa (Työterveyslaitos 2015a). Sairauspoissaoloja aiheuttavia tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia oli 23 % kaikista sairauspäiväraha-kausista vuonna 2014, joista selkäsairaudet olivat yleisin syy poissaoloon (Kela 2015). Vuonna 2015 maksettiin 96 130 henkilölle sairauspäivärahaa yli 10 päivää kestävästä sairauspöissaoloista, jotka johtuivat tuki- ja liikuntaelinperäisistä sairauksista (Keskinen 2016). Sairauspoissaoloihin voi vaikuttaa tukemalla työhyvinvointia, sillä se vaikuttaa työssä jaksamiseen. Työkykyä ylläpitävä toiminta on yksi esimerkki hyvinvoinnin edistämisestä. (Sosiaali- ja terveysministeriö.) Työkyvyn perusta on terveys ja toimintakyky (Työterveyslaitos 2014), jota voi ylläpitää ja edistää säännöllisellä liikunnalla niin töissä kuin vapaa-ajalla (Työterveyslaitos 2011). Työn tauottaminen ja sen aikana tehtävä kevyt liikunta ovat tehokas ja halpa tapa ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja (Työturvallisuuskeskus 2008).

Suomessa hiusalalla työskentelee noin 15 000 ihmistä (v. 2014). Parturi-kampaaja toimii asiantuntijana hius-ten ja parran muotoilussa ja hoidossa. Hän voi työskennellä alan liikkeiden lisäksi tavaratalojen yhteydessä, kylpylöissä, sairaaloissa ja erilaisissa hoitoloissa. (Ammattinetti.) Parturi-kampaajan työ aiheuttaa fyysistä rasittumista tuki- ja liikuntaelimestölle ja etenkin niskan, olkapäiden, ranteiden ja yläselän rasittuminen on yleistä (Bradshaw ym. 2011; De Smeta ym. 2008).

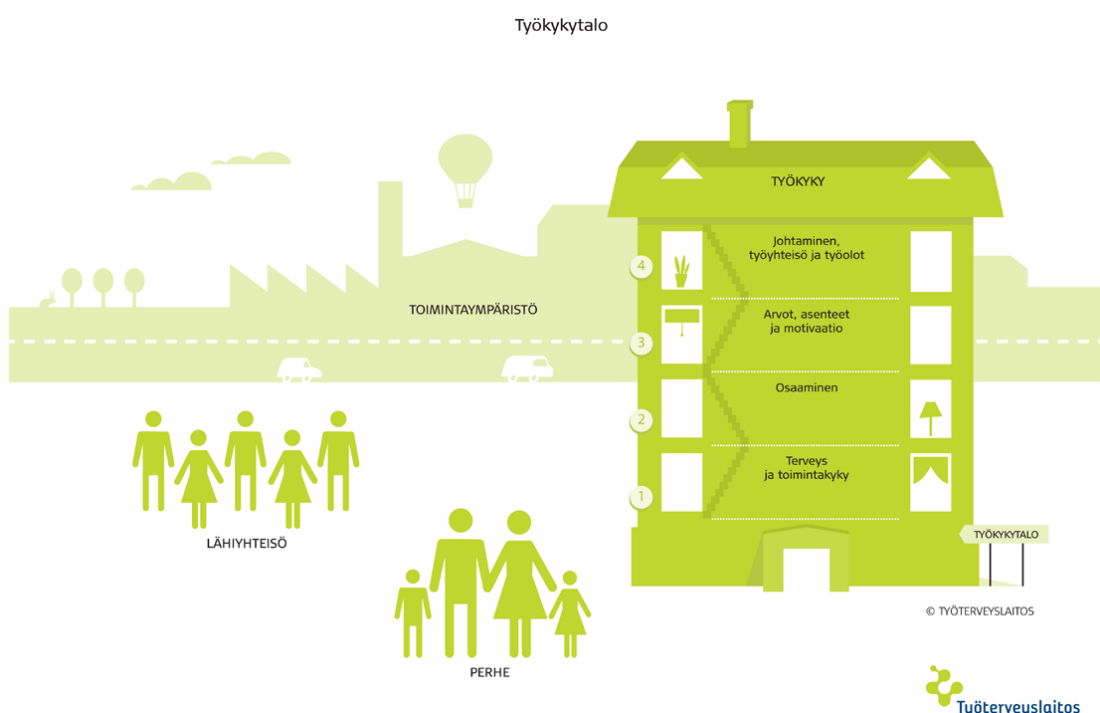
Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli kehittää taukoliikuntaposteri Tormenta Oy:n alaisiin Hairlekiineihin, joita on koko maassa 37. Tavoitteena oli pyrkiä lisäämään Hairlekiini kampaamojen työntekijöiden työhyvinvointia ja vähentämään työstä aiheutuvia tuki- ja liikuntaelinsairauksia työpaikalla tapahtuvan taukoliikunnan avulla. Toimeksiantaja toivoi taukoliikuntaohjetta, koska työntekijöiden toiveena oli saada opastusta tauoilla tehtäviin harjoituksiin. Lisäksi Hairlekiineissa on tällä hetkellä teemana työhyvinvointi, joten taukoliikuntaopas täydentää hyvin teemaa.

Työperäiset ongelmat ovat yksi suurimmista fysioterapiaan hakeutumisen syistä ja siksi mielestämme asiaan on hyvä perehtyä. Opiskelimme työergonomiaa avoimen Yliopiston Työn kehittämisen avaimet – kurssilla, jonka jälkeen halusimme syventää ammatillista osaamista fyysisen työhyvinvoinnin alueella. Olemme kiinnostuneita taukoliikunnan hyödyistä, sillä se on ollut paljon esillä viime vuosien aikana. Taukoliikunnasta on vasta alettu tekemään enemmän tutkimuksia, joten aihe on vielä uusi, mutta mielestämme hyvin mielenkiintoinen.

2 TYÖHYVINVOINNIN TUKIPILARIT

Työhyvinvoinniksi kutsutaan kokonaisuutta, jonka muodostavat terveys, turvallisuus, hyvinvointi sekä työ ja sen mielekkyys. Tämä vaikuttaa työssä jaksamiseen. Hyvinvoinnin kasvaessa työn tuottavuus ja työhön sitoutuminen kasvavat ja samalla sairauspoissaolojen määrä vähenee. (Sosiaali- ja terveysministeriö.) Työterveyslaitoksen työkykytalo kuvaa työkykyä nelikerroksisena talona (Kuva 1). Sen perustana on terveys ja toimintakyky, joka koostuu terveydestä ja fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Toisessa kerroksessa on osaaminen, jonka perustana ovat peruskoulutus ja ammatilliset tiedot ja taidot. Osaamiseen kuuluu myös tietojen ja taitojen jatkuva päivittäminen. Arvot, asenteet ja motivaatio ovat talon kolmannessa kerroksessa, jossa kohtaavat työelämän ja muun elämän yhteensovittaminen. Työkykyyn vaikuttaa suuresti omat asenteet työntekoon, koska työn mielekkyys vahvistaa työkykyä. Ylimmässä kerroksessa olevat johtaminen, työyhteisö ja työolot kuvaavat työpaikkaa konkreettisesti. Johtamisessa ja esimiestyössä on vastuu ja velvollisuus kehittää työpaikan työkykyä ylläpitävää toimintaa. Työkykytalo toimii, kun jokainen kerros tukee toisiaan. Kaikkia kerroksia tulee kehittää jatkuvasti, jolloin turvataan kerrosten yhteensopivuus työn ja ihmisen muuttuessa. (Työterveyslaitos 2014.)

Tässä opinnäytetyössä näkyvät kaikki työkykytalon kerrokset. Terveys ja toimintakyky ovat opinnäytetyön perusta, koska opinnäytetyön kehittämistyön eli posterin pyrkimys on edistää parturi-kampaajien terveyttä ja fyysistä toimintakykyä. Osaaminen näkyy työntekijöiden tietojen ja taitojen lisääntymisenä ammatin kuormittavuudesta ja siitä, kuinka työstä palautumista voi edistää omalla toiminnallaan taukoliikunnan avulla. Opinnäytetyö vaikuttaa kolmannen kerroksen arvoihin, asenteisiin ja motivaatioon, kun työntekijän terveempi keho kestää paremmin työn rasitusta, jolloin työ tuntuu mielekkäämmältä. Neljännessä kerroksessa opinnäytetyö kehittää työpaikan työkykyä ylläpitävää toimintaa yhdessä Tormenta Oy:n koko Suomen kenttäpäällikön kanssa.



Kuva 1. Työkykytalo (Työterveyslaitos 2014).

Työhön liittyvistä terveysongelmista tuki- ja liikuntaelimestön vaivat ovat Suomessa tavallisimpia ja ne ovat suurin sairauspoissaolojen syy. Etenkin ikääntyneissä työntekijäryhmissä ne aiheuttavat paljon pysyvää työkyvyttömyyttä. Näiden liikuntaelinsairauksien syntyyn voi vaikuttaa epämieluiset työasennot ja -menetelmät, liian suuri ja yksipuolinen työkuormitus sekä puutteellinen palautuminen työn rasituksista. (Työterveyslaitos 2015a.) Työn fyysisiä kuormitustekijöitä tavallisesti ovat ruumiillisesti raskas työ, taakkojen käsittely, staattiset ja hankalat työasennot, jatkuva paikallaan istuminen, käsien voiman käyttö ja toistotyö. (Työterveyslaitos 2015b.)

Kun työpaikoilla ehkäistään tuki- ja liikuntaelinvaivoja, ovat ergonomiaan ja työjärjestelyihin liittyvät toimenpiteet avainasemassa (Työterveyslaitos 2015c). Ergonomia jaetaan kolmeen eri osa-alueeseen: fyysiseen, kognitiiviseen ja organisatoriseen (Työterveyslaitos 2016). Ergonomian avulla työ, työvälineet ja työympäristö suunnitellaan ja järjestetään niin, että ne vastaavat ihmisen tarpeita, ominaisuuksia ja mahdollisuuksia. Näillä muutoksilla parannetaan sekä henkilöstön turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia että työpaikan häiriötöntä ja tehokasta toimintaa. (Työterveyslaitos 2015d.) Opinnäytetyössämme tarkastelemme työhyvinvointia fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta ja taukoliikuntaohjeet kohdistuvat fyysisen ergonomian osa-alueeseen.

Terveyteen, liikuntapalveluihin ja työhyvinvointiin panostaminen tulee moninkertaisena takaisin. Hyväkuntoinen työntekijä kestää paremmin fyysistä työtä ja palautuu nopeammin työn rasittavuudesta. Kun työpaikalle on luotu esteetön ja ergonominen ympäristö sekä mahdollistetaan työpaikkaliikunta ja vapaa-ajan liikunta, säästytään monilta ongelmilta ja sairasteluilta. Hyvinvoinnilla, joka koetaan työssä, on positiivista vaikutusta työn tuottavuuteen sekä käänteisessä suhteessa sairauspoissaoloihin. (Aalto 2006; 10, 11.)

3 TAUKOLIIKUNTA ENNALTAEHKÄISEMÄSSÄ JA HOITAMASSA TUKI-JA LIIKUNTAELINVAIVOJA

Liikunta on keskeisessä roolissa, kun ehkäistään ja hoidetaan työ- ja toimintakykyä uhkaavia sairauksia. Säännöllinen liikunta vähentää työntekijöiden sairastumista, vahvistaa sekä fyysisiä että psyykkisiä voimavaroja, parantaa työkykyä, auttaa hallitsemaan työstressiä, rentouttaa ja parantaa itsetuntoa ja elämäntilannetta. Fyysisestä toimintakyvystä voi huolehtia liikkumalla töissä ja vapaa-ajalla. (Työterveyslaitos 2011.) Työpäivään sijoitettu taukoliikunta antaa voimaa ja virtaa loppupäivän työskentelyyn sen elvyttävän vaikutuksen vuoksi (Aalto 2006, 49). Taukoliikuntaa käsittelevissä tutkimuksissa on puhuttu taukoliikunnasta eri nimityksillä, esimerkiksi työpaikkaliikunta ja työpaikalla tapahtuva liikunta, mutta joiden merkitys on sama. Tässä opinnäytetyössä puhutaan kuitenkin taukoliikunnasta, joka tarkoittaa työpaikalla tauon aikana tehtävää lihaksia elvyttävää liikuntaa.

Työpaikalla tapahtuvasta taukoliikunnasta tehdään yhä enemmän tutkimuksia, jotka osoittavat taukoliikunnan hyötyjä tuki- ja liikuntaelimestön kipujen hoidossa (Andersen ym. 2010). Taukoliikunnalla on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia terveyteen, ehkäisevän tuki- ja liikuntaelimestön häiriöitä ja olevan hyödyksi työperäisten alaselkäkipujen hoidossa (Rasotto ym. 2015). Taukoliikunnalla pyritään ennaltaehkäisemään työssä tulevien yksipuolisten työasentojen aiheuttamaa lihaskuormitusta ja -väsymystä (Aalto 2006, 75). Työn tauottaminen ja ns. elpymisliikunnan tekeminen ovat etenkin staattisia työasentoja vaativassa työssä usein välttämätöntä tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja ennaltaehkäistäessä (Työturvallisuuskeskus). Oleellista taukoliikunnassa on pumppaava eli dynaaminen lihastyö, koska lihaksen jännityksen ja rentoutuksen seurauksena lihaksen verenkierto paranee. Lihaskuormitus saa siis enemmän happea ja kuona-ainesten poistuminen tehostuu, jolloin aineenvaihdunta paranee lihaksessa. (Aalto 2006, 53.)

Taukoliikunnan hyödyllisyyttä tukevat useat eri tutkimukset. Coury ym. (2009) -meta-analyyssissä vertailtiin 18:aa satunnaistettua, kontrolloitua tutkimusta, jotka arvioivat taukoliikunnan vaikuttavuutta niska-, olkapää- ja alaselkäkipuihin. Tutkimuksista löytyi vahvaa näyttöä siitä, että terveysalan- ja tehdasalan työntekijät hyötyivät fyysisistä harjoitteista, jolloin alaselän ja hartiaselän kivut lievittyivät. Rasotto ym. (2015) -satunnaistetussa, kontrolloidussa tutkimuksessa havaittiin työpaikalla tapahtuvan liikunnan vaikuttavan positiivisesti naistyöntekijöiden yläraajojen ja niska-hartiaselän kipuihin. Tutkimukseen osallistuvien naisten työhön liittyi sormien tarkkuutta vaativia työvaiheita, ranteiden kiertyneitä ja taipuneita asentoja ja niskan taivutusta vaativia, tarkkoja työvaiheita. Myös Dhillon ym. (2014) -tutkimus osoittaa, että työn tauottamisella ja sinä aikana tehtävillä harjoitteilla on helpottava vaikutus niskakipujen vähenemiseen. Tutkimuksessa tutkittiin työn tauottamisen ja sinä aikana kaularangalle tehtävien harjoitteiden vaikutusta 40 kirjastotyöntekijän niskakipuun. Työntekijöitä pyydettiin pitämään 20 minuutin tauko jokaisen työskennellyn tunnin jälkeen ja tekemään annettuja harjoitteita sinä aikana. Harjoitteina olivat kaularangan venytykset, aktiiviset ja isometriset liikkeet ja ryhdin huomiointi työn aikana.

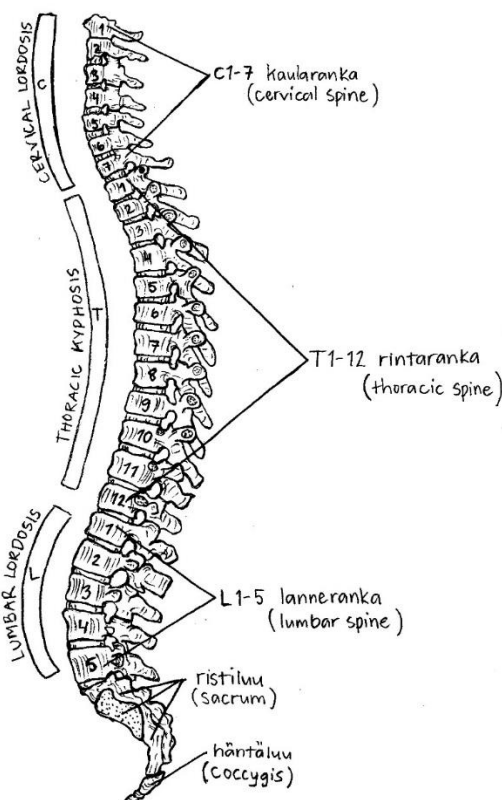
Taukoliikuntaa olisi tärkeää noudattaa pitkäjäksoisesti, sillä vasta noin 10 viikon jälkeen tulee esiin selkeät muutokset tuki- ja liikuntaelimestön kipujen ehkäisyssä. Harjoittelun voi tehdä pidempiä aikoja kerrallaan (40 – 60 min) 2 – 3 kertaa viikossa tai päivittäin lyhyempiä aikoja kerrallaan (5 – 6 min), jolloin molemmilla tavoilla saa yhtäläisiä positiivisia vaikutuksia. Harjoitteluohjelmista tarvitaan kuitenkin vielä lisää tutkimuksia.

(Coyry ym. 2009.) Taukoliikunnan säännöllinen noudattaminen voi olla vaikeaa työntekijöille. Sitä voi helpottaa esimerkiksi asettamalla tarvittavat harjoitusvälineet lähelle työpistettä, jolloin ne on helppo ottaa käyttöön. Myös huoneen viihtyvyydellä, valoisuudella ja helppokulkuisuudella voi yrittää vaikuttaa liikunnan tekemisen miellyttävyyteen. (Andersen ym. 2010.)

4 KEHON TÄRKEIMMÄT RAKENTEET PARTURI-KAMPAAJAN TYÖSSÄ

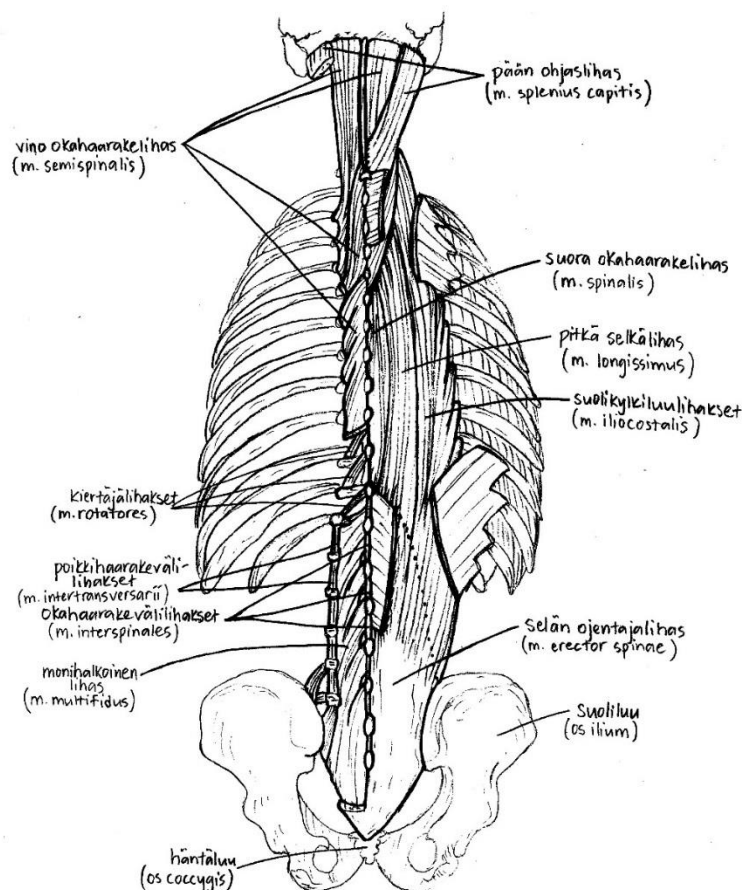
4.1 Selkäranka ja ryhti

Selkäranka (kuva 2) muodostuu 24 nikamasta (vertebrae) ja niiden välisistä välilevyistä (discus intervertebralis). Selkäranka jaetaan kolmeen alueeseen: kaula-, rinta- ja lannerankaan, jotka muodostavat selkärangan normaalit kaaret. Rintaranka muodostaa taaksepäin suuntautuvan kaaren eli kyfoosin ja kaula- ja lanneranka eteenpäin suuntautuvan kaaren eli lordoosin. Selkärangan liikkeet pohjautuvat nikamien välisiin liikesegmentteihin, joista yksi liikesegmentti rakentuu aina kahdesta selkänikamasta, nikamavälilevystä, fasettinivelistä ja nivelsiteistä. Liikesegmentit ovat selkärangan liikkuvia yksiköitä, jotka mahdollistavat kaula-, rinta- ja lannerangan liikkeet. (Kapit ja Elson 2014, 25.)



Kuva 2. Selkärangassa on 24 toisiinsa nivELYTYVÄÄ nikamaa ja lisäksi yhteenluutuneet viisi ristinikamaa ja 4-5 häntänikamaa (Kulin 2016 mukailien Kapit ja Elson 2014).

Selän ojennus tapahtuu erector spinae- lihasryhmän avulla (kuva 3), johon kuuluu useita pitkiä selkälihaksia: suora okahaarakelihas (m. spinalis), pitkäselkälihas (m. longissimus) ja suoli-kykiluulihas (m. iliocostalis). Selän kierrosta huolehtii vino okahaarakelihas (m. semispinalis), monihalkoinen lihas (m. multifidus) ja kiertäjälilihas (m. rotatores). Sivutaivutus tapahtuu syvillä, pienillä lihaksilla, joita ovat poikkihaarakevällilihas (m. intertransversarii) ja okahaarakevällilihas (m. interspinalis). Nämä pienet lihakset ovat tärkeitä asennon ylläpitämisen kannalta ja ne pysyvät supistuneina pitkiä aikoja seisomisen, istumisen tai eri liikkeiden aikana. Pitkät lihakset liikuttavat useita liikesegmenttejä, kun taas lyhyet lihakset liikuttavat yhtä tai kahta liikesegmenttiä kerrallaan. (Kapit ja Elson 2014; 46, 47.)



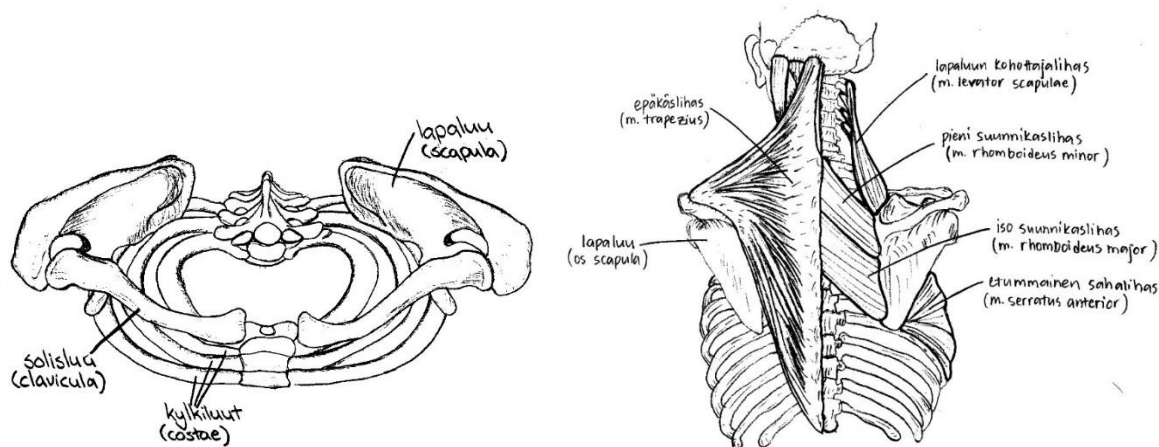
Kuva 3. Selän syvät lihakset (Kulin mukaillen Kapit ja Elson 2014).

Oikeanlainen ryhti on asento, jolloin jokaiseen niveleen kohdistuu mahdollisimman vähän kuormitusta. Tällaisen asennon ylläpitämiseen tarvitaan vahvat, joustavat ja eri asentoihin mukautuvat lihakset. Hyvä ryhti kuormittaa asentoa ylläpitäviä lihaksia mahdollisimman vähän. (Magee 2014; 1017, 1022.) Huono ryhti taas vaikuttaa kehon biomekaniikkaan esimerkiksi siten, että epäkäslihaksen ylä- ja alaosa ja etummainen sahalihakset tekevät enemmän lihastyötä yläraajan koukistusliikkeen aikana, kuin jos ryhti olisi hyvä. Huono ryhti vähentää myös olkanivelen liikelaajuutta koukistussuunnassa. (Malmström, Olsson, Baldetorp ja Fransson 2015.)

4.2 Hartiarengas ja olkapään alue

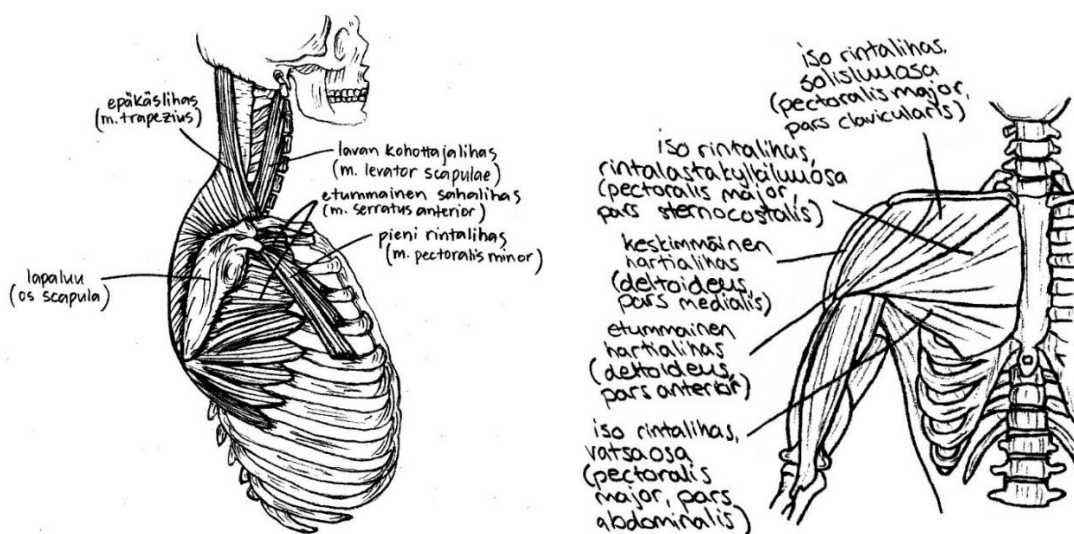
Hartiarengas muodostuu 5 luusta, jotka muodostavat yhdessä luisen rakenteen. Hartiarenkaan lähtöpisteena on rintalastan kahva (manubrium sterni), jonka lateraaliin yläkulmiin solisluidet nivELYVÄT. Solisluiden lateraaliin päihin nivELYVÄT lapaluut, jotka kääntyvät selän puolelle. Ylhäältä päin katsoessa voi nähdä näiden luiden muodostavan yhtenäisen renkaan (kuva 4). Hartiarenkaan liikkeet ja asennot riippuvat paljon lapaluihin kiinnittyvistä lihaksista ja niiden toiminnallisuudesta. Lapaluita tukevat ensisijaisesti etummainen sahalihakset (m. serratus anterior), lapaluun kohottajalihas (m. levator scapulae), pieni rintalihas (m. pectoralis minor), suunnikaslihakset (m. rhomboideus major ja minor) ja epäkäslihas (m. trapezius) (kuva 5 ja 6). Näiden lihasten lähtökohdat ovat lapaluussa ja kiinnityskohdat kaularangassa, pääkallossa, rintarangassa tai rintakehässä. Toissijaisesti lapaluita tukevat lihakset ovat leveä selkälihas (m. latissimus dorsi) ja iso rintalihas (m.

pectoralis major) (kuva 7), joiden kiinnityskohdat ovat rintarangassa, rintakehässä tai lantiossa ja lähtökohdat olkavarressa. Rintarangan ja rintakehän asento vaikuttaa myös hartiarenkaan hallintaan. (Sandström ja Ahonen 2013; 257, 258.)



Kuva 4. Hartiarengas ylhäältä katsottuna (Tikkanen 2016 mukailien Magee 2014).

Kuva 5. Lapaluita ensisijaisesti tukevat lihakset (Kulin 2016 mukailien Kapit ja Elson 2014).



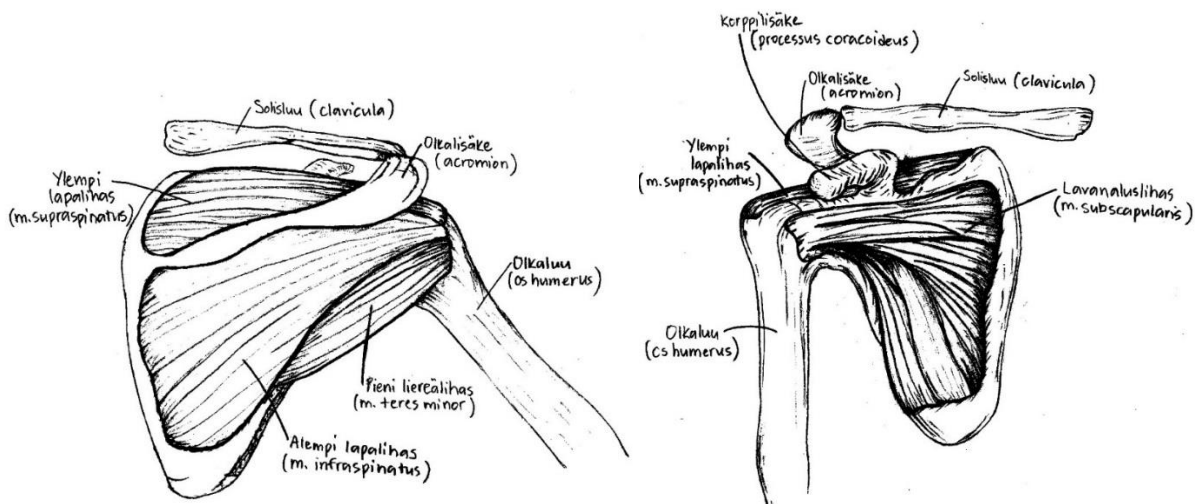
Kuva 6. Pieni rintalihas ja etummainen sahalihäs (Kulin 2016 mukailien Kapit ja Elson 2014).

Kuva 7. Iso rintalihas ja hartialihas (Tikkanen 2016 mukailien Kapit ja Elson 2014).

Hartiarengas on merkittävä osa ryhtiä hartian ja käsivarsien kokonaismassan vuoksi. Mikäli hartiarengas on valahtanut eteen, se luo rintarangan alueelle fleksiota. Jos hartiarengas on sijoittunut enemmän taka-asentoon, se luo selkärangan ojennusta eli ekstensiota. Virheelliset ergonomiset työasennot, huonot asentotavat ja ryhdin huono hallinta johtavat monesti hartiarenkaan ja lapaluun virheasentoihin. Pitkäaikaiset virheasennot eivät vaikuta vain edellä mainittuihin rakenteisiin, vaan virheasennot leviävät kompensatorisesti leukaniveleen, kaularankaan, olkaniveleen, rintalastan niveliin ja lannerankaan asti. (Sandström ja Ahonen 2013; 257, 263.)

Rintakehän muodostavat rintalasta ja 12 kylkiluuparia (costae I-XII), jotka ovat kiinnittyneet rintanikamiin (vertebra thoracicae). Kylkiluut lähtevät kahden nikaman välistä ja kiinnittyvät rustoliitoksella rintalastaan. Kylkiluiden kaksi alinta kylkiluuparia kiinnittyvät vain rintanikamiin. Rintakehän etuosassa sijaitseva litteä rintalasta (sternum) koostuu kolmesta eri osasta, kahvasta (manubrium sterni), rungosta (corpus sterni) ja miekkalisäkkeestä (processus xiphoideus). (Leppäluoto ym. 2008, 84.)

Olkaluu niveltyy lapaluun nivelkuoppaan (fossa glenoidale), jota ympäröivät monet nivelsiteet ja lihakset. Näitä nivelsiteitä ja lihaksia kutsutaan kiertäjäkalvosimeksi. (Kapit ja Elson 2014, 52.) Kiertäjäkalvosimen lihaksiin kuuluu ylempi lapalihas (m. supraspinatus), alempi lapalihas (m. infraspinatus), lavanaluslihas (m. subscapularis) ja pieni liereälihas (m. teres minor) (kuva 8 ja 9). (Leppäluoto ym. 2008, 121.) Olkanivel tukeutuu pääosin edellä mainittuihin rakenteisiin, jotka tukevat ja stabiloivat olkaniveltä. Olkaniveltä tukee lisäksi rustoinen rakenne, labrum, joka ympäröi nivelkuoppaa sitä samalla syventäen. (Magee 2014, 252.) Olkaluun vartalosta kauemmassa päässä on kaksi nivelpintaa, joihin kiinnittyvät kyynärluu (os ulnae) ja värttinäluu (os radius). (Leppäluoto ym. 2008, 86.)

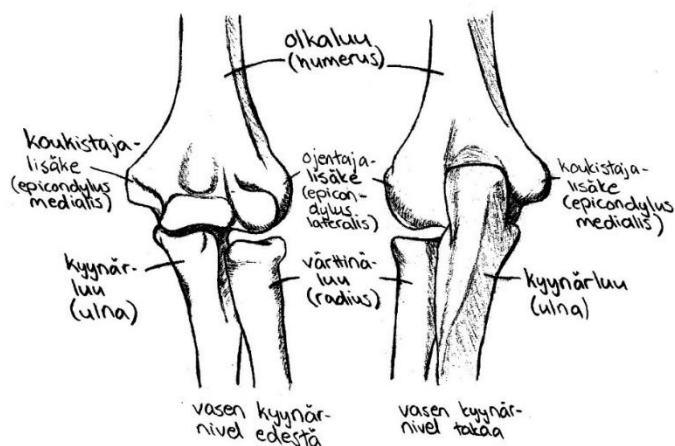


Kuva 8. Lapaluun takapinnan lihakset (Kulin 2016 mukailen Kapit ja Elson 2014).

Kuva 9. Lapaluun etupinnan lihakset (Kulin 2016 mukailen Kapit ja Elson 2014).

4.3 Kyynärpää

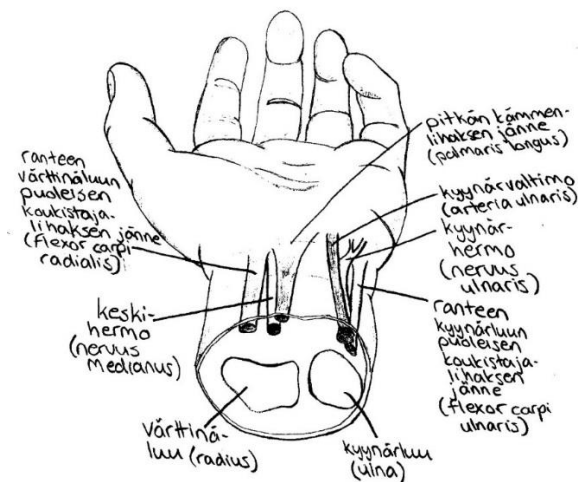
Kyynärluu niveltyy lieriömäiseen olkaluun telaan (trochlea humeri) (kuva 10). Telan viereisestä koukistajalisäkkeestä (epicondylus medialis) lähtevät ranteen ja sormien koukistajalihakset. Värttinäluu niveltyy olkaluun toiseen pallomaiseen nivelpintaan värttinänastaan (capitulum humeri), jonka vieressä on ojentajalisäke (epicondylus lateralis). Ojentajalisäkkeestä lähtevät ranteen ja sormien ojentajalihakset. Kyynär- ja värttinäluu niveltyvät molemmissa päissä toisiinsa ja niiden välissä on luuvälikalvo (membrana interossea antebrachii). Värttinäluu kiertyy kyynärluun suhteen ulko- ja sisäkiirroissa. (Leppäluoto ym. 2008, 86.) Kyynärpään tärkein tehtävä on auttaa käsi haluttuun asentoon. Kyynärpää säätelee olkapään kanssa käden korkeutta ja pituutta, jotta käsi olisi mahdollisimman tarkoituksenmukaisessa asennossa. (Magee 2014, 88.)



Kuva 10. Kyynärniveli (Tikkanen 2016 mukailen MediVisuals 2009.)

4.4 Ranne

Pieniä ranneluita on kahdeksan, joiden jatkeena ovat kämmenluut ja sormien luut. Rannekanava (canalis carpi) sijaitsee kämmenen puolella olevassa kaaressa, jonka ranneluut muodostavat. Rannekanavasta kulkee kämmenalueen verisuonet, keskihermo (nervus medianus) ja koukistajalihaksen jäniteitä (kuva 11). (Leppäluoto ym. 2008, 87.) Ranne on yläraajan aktiivisin ja anatomialtaan monimutkaisin rakenne, joten se on samalla myös herkin loukkaantumaan (Magee 2014, 429).



Kuva 11. Rannekanava (Tikkanen 2016 mukailen Remote Primary Health Care Manuals 2014.)

5 TUKI-JA LIIKUNTAELIMISTÖN KUORMITTUMINEN TYÖSSÄ

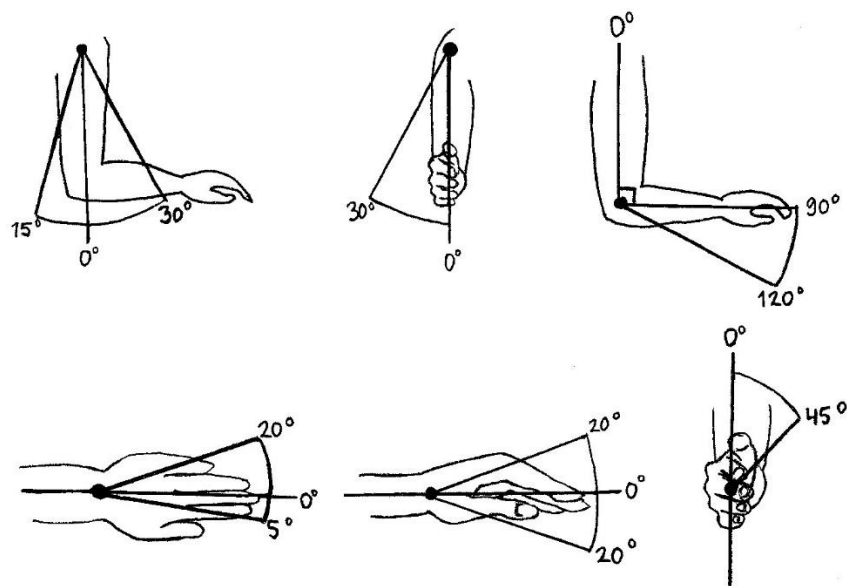
Jos työasennot jatkuvat pitkään samanlaisina, voivat ne aiheuttaa staattista, pysyvää lihasjännitystä kehoon (Työturvallisuuskeskus 2008). Staattisessa lihastyössä on ainoastaan lihaksen supistumisvaihe eli lihaksen rentoutumisvaihetta ei ole ollenkaan. Staattisessa lihastyössä tuotetaan energiaa ilman happea, jolloin kuona-aineita eli maitohappoja syntyy lihakseen huomattavasti enemmän kuin dynaamisessa lihastyössä. Staattisen lihastyön takia verenkierto heikentyy ja se on riittämätön muodostamaan hapen kanssa energiaa ja poistamaan kuona-aineita lihaksesta. Tämä johtaa siihen, että kuona-aineet kertyvät lihakseen aiheuttaen lihaksen nopeamman väsymisen ja jopa lihaksen tulehtumisen. Kuona-aineet ovat itsessään happamia, jolloin ne lihakseen kertyessään aiheuttavat lihaksen happamoitumista. Lihaksen suorituskyky heikkenee, kuorman ylläpitämiseen tarvitaan enemmän lihastyötä ja näin ollen lihakseen syntyy enemmän kuona-ainetta. (Aalto 2006, 53.)

Toistotyöksi määritellään työ, joka sisältää usein toistuvia lyhyitä ja samanlaisia työvaiheita. Työtehtävät vaativat samojen lihasryhmien käyttöä tai liikkeitä ja liikesarjoja, joita tehdään tiheään tahtiin useita kertoja minuutissa ja työpäivän aikana yhteensä yli tunnin ajan. Toistotyön määritelmässä työvaiheen on kestettävä alle 30 sekuntia tai työvaiheen on sisällettävä samojen liikkeiden toistoa yli puolet työvaiheajasta työvaiheen pituudesta riippumatta. (Ketola ja Laaksonlaita 2004; 6, 7.) Käsien rasittumista ja jopa ammattitauteja aiheuttavat kyynärvarren voimakkaat, toistuvat kierto- tai puristusliikkeet, ranteen ääriasennot ja sormien nopeat liikkeet (Ketola ja Lusa 2007). Andersen ym. (2008) viittaa tutkimuksessaan useiden tutkijoiden löydöksiin, joiden mukaan yksipuolinen ja toistotyötä vaativa työnkuva voi aiheuttaa myös niskan kiputiloja etenkin naisilla. Tämä johtuu usein epäkäslihaksen päivittäisestä, pitkäaikaisesta kuormittumisesta, joka johtaa lihaksen sisäisen biokemiallisen tasapainon häiriintymiseen. Tämä voi johtaa myalgiaan eli lihassärkyyn. (Andersen ym. 2008; Juul-Kristensen ym. 2006; Côté, Cassidy, Carroll ja Kristman 2004; Larsson, Björk, Elert, Lindman ja Gerdle 2001; Sjøgaard, Lundberg ja Kadefors 2000; Kadefors, Forsman, Zoéga ja Herberts 1999; Mork ja Westgaard 2006.)

Työtehtävät ja -laitteet olisi hyvä suunnitella niin, että optimaaliset työliikkeet ovat mahdollisia. Silloin vartalon ja raajojen liikesuunnat ja asennot ovat voimantuoton kannalta edullisimmat ja liikkeet sujuvia ja rentoja. Optimaalisia liikemalleja suunnitellessa on huomioitava liikelaajuuden keskialue eli neutraaliasento. Neutraaliasennossa nivelen lihakset ovat keskimäärin lepopituuksissaan ja vipuvarsi on usein suurimmillaan. Nivelen ollessa tässä asennossa on raajan voimantuotto suurimmillaan. Nivelten ääriasentoja on siten vältettävä, koska lihaspituudet ovat silloin lyhyimmillään tai pisimmillään. Lihakselta vaadittava voima lisääntyy nivelen liikelaajuuden äärialueille siirryttäessä vipuvarren pienenemisen vuoksi. Lisäksi nivelen rakenteet ääriasennoissa ollessaan voivat joutua liialliseen venytykseen tai puristukseen. Rennoissa ja kuormittamattomissa liikkeissä voi olla joskus ääriasentoja, mutta niitä on vältettävä toistuvuuden ja voimankäytön lisääntyessä. (Launis 2011; 81, 198)

Olkanivelen suositeltavat nivelkumien vaihtelualueet ovat $0^{\circ} - 30^{\circ}$ loitonuus, $0^{\circ} - 15^{\circ}$ ojennus ja koukistus niin, että ranne ei ylitä hartiatasoa. Kyynärnivelen vaihtelualue on $90^{\circ} - 120^{\circ}$ koukistus ja $0^{\circ} - 45^{\circ}$ sisäkierto. Ranteen suositeltu vaihtelualue on $0^{\circ} - 20^{\circ}$ ulnaarideviaatio (taivutus kyynärluun suuntaan), $0^{\circ} - 5^{\circ}$

radiaalideviaatio (taivutus värttinäluun suuntaan), $0^{\circ} - 20^{\circ}$ ojennus ja $0^{\circ} - 20^{\circ}$ koukistus. (Kuva 17.) (Launis 2011, 198.)



Kuva 4. Yläraajan ergonomiset liikeradat (Kulin 2016 mukailleen Launis 2011, 198).

6 PARTURI-KAMPAAJAN TYÖNKUVA JA AMMATIN KUORMITTAVUUS

6.1 Työnkuva

Parturi-kampaajan työnkuvaan kuuluu kampausten suunnittelu ja markkinoiminen, hiusten ja parran hoitojen tekeminen ja leikkaukset, kihartamiskäsittelyt, kampaukset ja värjäykset. Lisäksi parturi-kampaaja voi tehdä hierontaa niskalle, päälle ja hartiaseudulle. Työssä vaaditaan hyvää mielikuvitusta, luovuutta ja taiteellisuutta. Työntekijän tulee toteuttaa asiakkaan toiveet ja nähdä mitkä sävyt ja hiusmallit sopivat asiakkaalle parhaiten. Hänen tulee myös tietää erilaisten aineiden vaikutukset ja millaisille hiustyypeille ne sopivat. (Ammattinetti.)

6.2 Kampaamoalan kuormittavat työasennot ja niiden vaikutukset tuki- ja liikuntaelimestölle

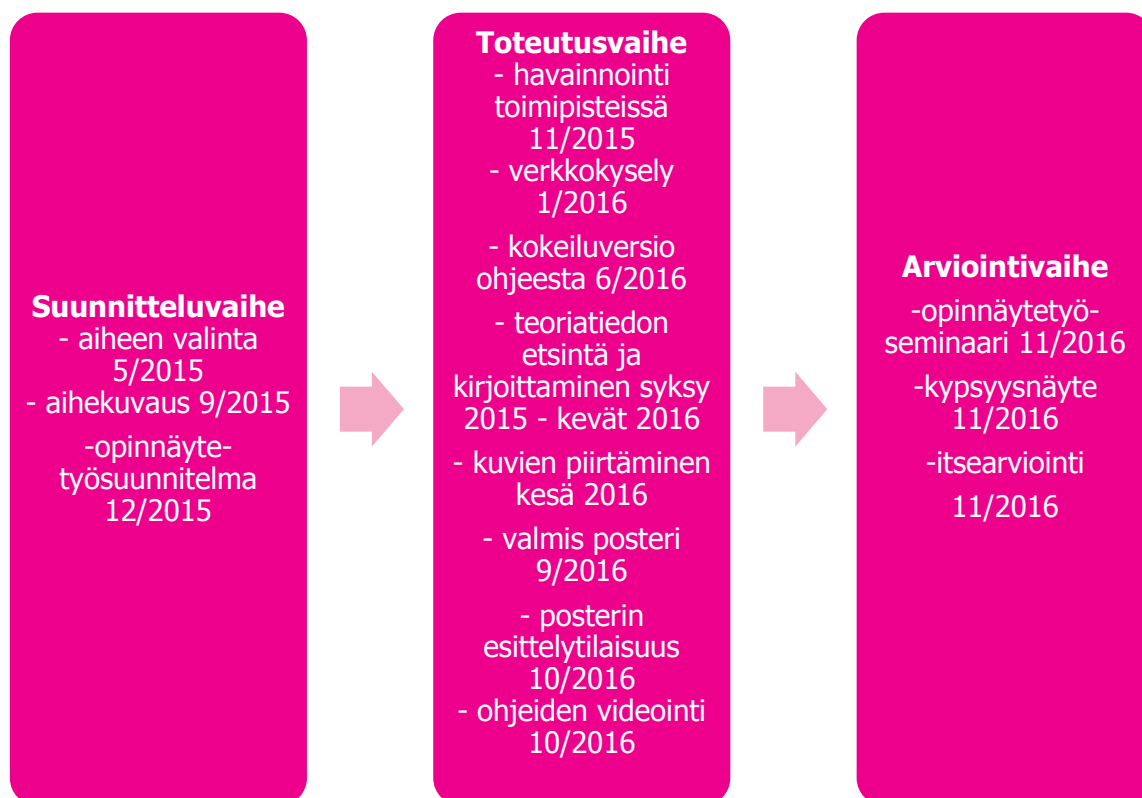
Kampaamoalan suurimmat fyysiset rasitteet tulevat ylävartalon alueelle: niska-hartia -alueelle, olkapäihin ja ranteisiin (De Smeta, Germeysa ja De Smeta 2008; Bradshaw, Harris-Roberts, Bowen, Rahman ja Fishwick 2011). Näihin työperäisiin yläraajaoireisiin vaikuttaa suuresti sukupuoli, huoneen korkea lämpötila, päivittäinen asiakkaiden määrä, työn kuormitus ja huonot työasennot (Wahlström ym. 2010) ja lisäksi pitkäaikainen työskentely samassa asennossa, työn aikataulut ja riittämätön työn tauotus (Happiness, Bosedo ja Omobolanle 2015).

Hiusalalla eniten lihastyötä vaativa työvaihe on hiusten föönaus. Se rasittaa voimakkaasti sormien, ranteiden ja kyynärpään niveliä, koska toinen käsi kannattelee hiustenkuivaajaa ja samalla toinen käsi käyttää harjaa. Tämä työvaihe lisäksi toistuu useita kertoja työpäivän aikana. (Halonen ja Turunen 2008, 49.) Yläraajojen kohoasennot ovat usein pitkäaikaisia, jopa 13 % kokonaistyöajasta ja 16 % asiakkaan kanssa vietetystä ajasta (Veiersted, Schulerud Gould, Osterås ja Hansson 2007). Harjan käyttö tapahtuu pyörittäen, kääntäen ja vetäen vastustaen harjasten ja hiusten välistä kitkaa, joka voi olla voimakas. Työssä käytetään dynaamista ja staattista lihasvoimaa, koska harjaa täytyy puristaa tiukasti ja samalla pyörittää ja vetää. Föönin käsittely vaatii pääosin staattista lihastyötä. Jos hiustenkuivainta käsitellessä kyynärpää irtoaa kehosta, staattinen jännitys lisääntyy hartia-alueen lihaksistossa. (Halonen ja Turunen 2008, 49) Käsien kohoasento onkin selkeässä yhteydessä olkapääkipuihin, kun kädet ovat kohotettuina 60 – 90° tai enemmän. Olkapääkivun voimakkuus kasvaa käsien noustessa ylemmäs ja asennon pitkittyessä. (Nordberg ym. 2014.)

Hiusten leikkaus on työvaiheista yleisimmin toistuva. Siinä kyynärpäät nousevat helposti irti vartalon vierestä ja ranteet kääntyvät ääriasentoihin. Myös vartalo taipuu herkästi sivulle kehoa rasittaen. Pesupaikalla ollessa vartalo saattaa huomaamatta painua etukumaraan, jotta työntekijä näkisi ja yltäisi paremmin kohteeseensa. Vartalo voi myös kiertyä ja pää työntyä eteenpäin. Suihkukahvaa käytettäessä kyynärvarret voivat herkästi kohota irti vartalosta. Jos huonot työasennot toistuvat pitkään samanlaisina, voivat ne rasittaa välilevyjä epätasaisesti, aiheuttaa selkälihakisiin staattista lihasjännitystä ja luoda pysyviä ryhtimuutoksia. (Halonen ja Turunen 2008; 43, 58.)

Hsieh-Ching ym. (2010) -tutkimuksen mukaan kampaajien työvaiheet ovat usein hyvin vauhdikkaita. Ranteen koukistus- ja ojennusliikkeet olivat tämän tutkimuksen mukaan nopeampia, kuin useiden sellaisten alojen työntekijöillä, joilla on suuri riski saada ranteen ja käden toimintahäiriöitä. Lisäksi ranteen fleksio ja etenkin ranteen sivutaivutukset olivat usein toistuvia käden liikkeitä. You ym. (2014)- meta-analyysin mukaan ranteen koukistus- ja ojennusliikkeet ja rannekanavaoireyhtymä ovat yhteydessä toisiinsa. Työntekijät, joiden työvaiheisiin kuuluu ranteen lepoasennosta poikkeavia liikkeitä, ovat kaksi kertaa suuremmassa riskissä sairastua rannekanavaoireyhtymään, kuin muut työntekijät. Rannekanavaoireyhtymässä keskihermo eli nervus medianus jää puristuksiin rannekanavaan, jolloin se aiheuttaa motorisia ja sensorisia oireita kämmeneen ja sormiin (Magee 2014, 447).

7 TAUKOLIIKUNTAPOSTERIN KEHITTÄMINEN TORMENTA OY:N ALAISIIIN HAIRLEKIINEIHIN



Kuvio 1. Opinnäytetyön kulku.

7.1 Havainnointi toimipisteissä

Posterin toteutus sisälsi useita eri vaiheita (Kuvio 1.). Lokakuun lopussa 2015 selvitettiin parturi-kampaamoalan työn suurimpia kuormittavia tekijöitä kahdessa Hairlekiinin toimipisteessä Kuopiossa. Havainnointi tapahtui Työterveyslaitoksen työpaikan ergonomia -selvitysmenetelmän avulla. Tämä on yleinen selvitysmenetelmä, jonka käyttäjä voi räätälöidä valitsemalleen toimialalleen sopivaksi. Selvitysmenetelmä koostuu 13:sta eri osiosta. (Työterveyslaitos 2010.) Osioista valittiin parturi-kampaamoalan työtä koskevia tarkastelun kohteita, joita olivat työntekijöiden työasennot, työtavat, laitteiden ja välineiden käyttö, työntekijöiden ja asiakkaiden tuolien korkeuden säätely ja työympäristön toimivuus.

Havainnoidessa huomattiin, että työntekijöiden yläraajat olivat usein kohoasennossa niin, että toisen tai kummankin olkapään fleksio oli 45 – 90 ° ja kämmenet kohosivat jopa yli hartiatason. Etenkin hiuksia kuivatessa kämmenet saattoivat kohota hartialinjan yli ja samalla kyynärpäät mahdollisesti erkanivat kauas vartalosta. Työskennellessä ranteeseen tuli välillä huomattavia ranteen sivutaivutuksia ja koukistuksia ja ojennuksia etenkin hiuksia leikatessa. Ranteen suora asento toteutui harvoin, sillä ainoastaan hiuksien pesutilanteessa oli mahdollista pitää ranteen neutraali asento. Työntekijät kokivat raskaimmiksi työvälineiksi sakset ja hiustenkuivaimen. Sakset he kokivat raskaiksi siinä tapahtuvien peukalon toistoliikkeen takia ja hiustenkuivaimen he kokivat raskaaksi kannatella. Työntekijöiden mukaan hiustenkuivainta joutuu yhtäjaksoisesti kannattelemaan jopa 10 minuuttia esimerkiksi pitkiä hiuksia kuivatessa.

7.2 Verkkokysely työntekijöille

Tammikuussa 2016 tehtiin Webropol-ohjelmalla verkkokysely (Liite 1), jossa selvittiin muunmuassa onko työntekijöillä ollut työperäisiä sairauksia, millaisia ja kuinka niitä on hoidettu, harrastavatko he omatoimista taukoliikuntaa sekä millaisia toiveita heillä on oppaan suhteen. Kysely lähetettiin 69 henkilölle. Heistä 48 henkilöä vastasi ja näistä 47 oli naisia ja yksi oli mies. Hieman yli puolella heistä oli sillä hetkellä jokin tuki- ja liikuntaelimistön vaiva, joista niska-hartiaseudun vaivat olivat yleisimpiä. Lisäksi osa ilmoitti kärsivänsä käsien ja sormien puutumisesta, selkävivusta, epikondyliitistä ja jännityspäänsärystä. 13:lla henkilöllä oli ollut tuki- ja liikuntaelimistön vaivoja viimeisen 5 vuoden aikana, joita olivat olleet niska- hartiaseudun vaivat, jännetyksen tulehdus ja erilaiset olkapään ja selän vaivat. 20 vastaajalla oli ollut viimeisen vuoden aikana yhteensä kolme lääkärisä käyntiä, 12 fysioterapiassa käyntiä, 10 hierojalla käyntiä ja yksi osteopaatilla käynti.

40 henkilöä kertoi omista työasennoistaan. Lähes kaikki kertoivat yleisimmiksi työasennoiksi seisoma-asennon ja käsien kohoasennon, josta ilmoitettiin lähes jokaisessa vastauksessa. Moni työskenteli myös ajoittain satulatuolilla istuen. Muutamat vastaajista ilmoittivat tekevänsä työssä vartalon kiertoilikkeitä, kumartelua tai kurkottelua. 8 vastanneista kertoi, ettei työ kuormita kehoa ja 39 vastanneista koki työn kuormittavan kehoa. Moni koki työn kuormittavan niska-hartiaseutua, selkää ja jalkoja. Osa vastaajista kertoi olevansa lyhyt, jolloin he joutuvat työskentelemään kädet koholla. 12 vastaajista koki jotkut työvälaineet epäergonomiksi. Työvälaineista fööni oli vastausten mukaan epäergonomisin sen painon ja muotoilun vuoksi.

Vastaajista 26 ei tee minkäänlaista taukoliikuntaa ja 22 tekee. Vastausten mukaan taukoliikunta on pääasiassa niska-hartiaseudun ja selän venyttelyä ja hartioiden pyörittelyä. Vastanneista 6 kertoi taukoliikunnasta oleva hyötyä. Taukoliikuntaa tekemättömistä 7 kertoi syyksi, ettei ole ohjeita, 8:lla ei ole aikaa, 4:llä ei ole kiinnostusta ja 7:llä vastaajista oli muu syy. Muihin syihin kuului muun muassa, ettei ole sopivaa taukoliikuntatilaa tai tarvetta tehdä jumppaa. Kyselyn vastausten perusteella työntekijät toivoivat yksinkertaista ja helpoista opasta, jonka liikkeet voi suorittaa pienessäkin tilassa, esimerkiksi taukotilassa.

7.3 Posterin kehittäminen ja hyvän posterin ominaisuudet

Havainnoinnin, verkkokyselyn ja aiheeseen liittyvien tutkimusten pohjalta tuotettiin ensin paperinen kokeiluversio taukoliikuntaliikkeistä, joka oli kokeilussa viidessä toimipisteessä yhden viikon ajan neuvoteltuamme toimeksiantajan kanssa kokeilun pituudesta. Työntekijöitä pyydettiin antamaan palautetta ensimmäisestä versiosta kirjalliselle lomakkeelle. Palautetta antoi 27 henkilöä. Niiden perusteella kokeiluversion liikkeet olivat helppoja, toimivia ja nopeasti tehtäviä. Liikkeiden määrä oli sopiva ja ajateltu kampaajan työtä helpottamaan, mutta työntekijöiden toiveena oli saada myös jaloille dynaamisia ja venyttäviä liikkeitä. Työntekijät kokivat kuminauhan sopivasti harjoitteluvälineeksi.

Palautteen perusteella tuotettiin varsinainen taukoliikuntaohje, josta tehtiin posterit taukokuoneiden seinälle laitettavaksi (Liite 2). Posterit sisältää vahvistavia ja venyttäviä liikkeitä niille lihasryhmille, jotka rasittuvat eniten parturi-kampaajan työssä. Liikkeet ja ohjeet ryhmiteltiin lihasryhmittäin ulkoasun selkeyttämiseksi.

Ulkoasun värityksestä ja sommittelusta annettiin tarkat ohjeet mainostoimistolle, joka tuotti posterin lopulliseen muotoonsa syyskuussa 2016. Posterista tuli 50 x 70 cm kokoinen ja se lähetettiin kaikkiin 39 toimipisteeseen. Ohjeesta tehtiin myös paperinen versio, joka lähetettiin myös kaikkiin pisteisiin. Valmiista posterista pidettiin lopuksi esittelytilaisuus yhdessä Kuopion toimipisteessä marraskuussa 2016. Tilaisuuteen kutsuttiin jokaisesta Kuopion ja Siilinjärven liikkeestä 1-2 henkilöä ja paikalle saapui 6 työntekijää sekä toimeksiantajamme. Ohjasimme heille liikkeiden oikeat suoritustavat ja kerroimme taukoliikunnan tavoitteista ja hyödyistä. Pyysimme paikalla olleita työntekijöitä opastamaan liikkeet muille oman toimipisteensä työntekijöille. Tilaisuus kesti hieman yli 30 minuuttia. Toimeksiantajan pyynnöstä kävimme vielä videokuvaamassa liikkeiden ohjeet, jotta muualla Suomessa olevat työntekijät saisivat tarkemman ohjeistuksen posterin liikkeisiin. Videosta tuli n. 20 minuuttia pitkä ja se on Tormenta Oy:n intranetissä.

Posteria kehitettäessä etsittiin ensin tietoa hyvän posterin ominaisuuksista. Yksi tärkeimmistä asioista on mieltä, millaiselle kohderyhmälle posterit on suunnattu ja millainen sijainti posterilla on (Perttilä 2007). Hyvä posterit on selkeä, tyylikäs, informoiva ja sen pystyy lukemaan parin metrin päästä. (Posterin teko-ohjeita 2012). Posterin kuvat tulee olla hyvälaatuisia (Perttilä 2007). Kuvat herättävät mielenkiinnon ja auttavat ymmärtämään, sillä ne tukevat ja täydentävät tekstin asiaa. Hyvin valitut kuvat myös lisäävät tekstin luettavuutta. (Torkkola, Heikkinen ja Tiainen 2001, 40.) Posterin teksti on riittävän suurta ja selkeää, jotta sen pystyy lukemaan helposti. Otsikot erottuvat muusta tekstistä koon, fontin ja johdonmukaisesti suunniteltujen välien avulla. Pääotsikko on riittävän isolla ja väliotsikot voi erottaa yhdellä silmäyksellä. (Perttilä 2007.) Hyvä otsikko kertoo aiheen ja herättelee lukijan mielenkiintoa (Torkkola ym. 2001, 39). Otsikot myös selkeyttävät ja keventävät tekstiä. Väliotsikot taas kertovat, millaisista asioista tekstit kertovat. Väliotsikot voivat olla toteavia yhden sanan sisältäviä otsikoita tai kertovampia toteamuksia tai kysymyksiä. (Hyvärinen 2005.) Väliotsikoissa olennaisinta kuitenkin on, että ne auttavat lukijaa pääsemään tekstin loppuun asti (Torkkola ym. 2001, 40). Posteriin valittiin sama otsikko kuin opinnäytetyössä, sillä se kertoo aiheen selkeästi ja lyhyesti. Posterissa on paljon kuvia, jotka näyttävät liikkeiden oikeat suoritustavat ja siten selkeyttävät ohjeita. Kuvista pyrittiin tekemään mahdollisimman hyvälaatuisia ja mielenkiintoisia. Tekstit ovat tarpeeksi suurella, jotta ne voi lukea parin metrin päästä.

Hyvä potilasohje tai opas etenee loogisessa järjestyksessä ja on helposti ymmärrettävissä. Asioiden esittämisenjärjestys vaikuttaa suuresti ymmärrettävyyteen, jolloin asiat voi kertoa esimerkiksi tärkeys- tai aikajärjestyksessä tai aihepiireittäin. Kun valitsee järjestyksestä, olisi hyvä mieltä, missä tilanteessa sitä luetaan ja mitä sillä halutaan saada aikaan. (Hyvärinen 2005.) Posterin ulkoasun suunnittelussa tämä otettiin huomioon siten, että liikkeet on järjestetty aihepiireihin sen mukaan, mihin lihasryhmiin liikkeet vaikuttavat. Siten posterin käyttäjät voivat helposti löytää tiettyihin lihaksiin kohdistuvat lihaskuntoharjoitteet ja venyttelyt, jolloin yhden lihasryhmän kokonaisvaltaiseen harjoittamiseen tarvittavat tiedot ovat helposti saatavilla.

Ohjeiden perusteleminen on tärkeää, jotta ohjeita noudatettaisiin. Mitä enemmän vaivaa lukija joutuu näkemään, sitä tärkeämpiä perustelut ovat. Hyödyllisyyden korostaminen on vaikuttavin perustelukeino. (Hyvärinen 2005.) Posterin yläosassa on kerrottu taukoliikunnan hyödyistä työssä jaksamisen ja tuki- ja liikuntaelämisen hyvinvoinnin kannalta.

Kappalejaon kuuluu olla selkeä, jolloin yhdessä kappaleessa on vain samaa asiaa käsitteleviä asioita. Tekstissä voi olla myös luetteluita, joiden kohdat on eroteltu esimerkiksi palloilla tai ranskalaisilla viivoilla. Luettelut jaksottavat ohjetta ja niillä voi pilkkoa pitkiä lauseita lyhyemmiksi sekä nostaa tärkeitä asioita esille. Pitkät luettelut voivat kuitenkin muuttaa tekstin raskaaksi, koska jokainen virke on silloin oma kappaleensa eivätkä asiat kytkeydy toisiinsa. (Hyvärinen 2005.) Posterissa liikkeiden ohjeet on kerrottu lyhyesti ja mahdollisimman selkeästi luettelmana. Ohjeet pyrittiin pitämään mahdollisimman lyhyinä, jotta ne olisivat nopeasti luettavissa eivätkä vaikuttaisi raskailta lukea.

Ymmärrettävä ohje on kirjoitettu havainnollisella yleiskielellä, jolloin ammattislangia ja monimutkaisia virkkeitä tulisi välttää (Torkkola ym. 2001, 42). Virkkeet ovat kertalukemalla ymmärrettäviä, jolloin pääasia kerrotaan päälauseessa ja sitä täydentävät asiat sivulauseessa. Liian pitkät virkkeet ja mutkikkaat lauserakenteet ovat ongelmallisia, koska kaikki asiat eivät pysy lukijan mielessä. Toisaalta pelkkien päälauseiden lukeminen tekee tekstistä raskaan lukea, jolloin lauseiden välissä on suositeltavaa käyttää niin sanottuja kytkentäilmaisuja kuten esimerkiksi: mutta, vaikka, koska ja myös. Myös oikeinkirjoitus on tärkeää, sillä kirjoitusvirheitä täynnä oleva teksti hankaloittaa ohjeen ymmärtämistä ja jopa aiheuttaa tahattomia merkityseroja ja tulkintavaikeuksia. (Hyvärinen 2005.) Nämä ohjeet otettiin huomioon posterin ohjeita kirjoitettaessa. Ohjeet kirjoitettiin yleiskielellä käyttäen ymmärrettäviä päälauseita ja tarvittaessa sivulauseita. Oikeinkirjoitukseen panostettiin.

7.4 Dynaamiset liikeharjoitukset

Taukoliikuntaposterin (Liite 2) lihaskuntoharjoituksilla pyritään vaikuttamaan niiden lihasryhmien hyvinvointiin, jotka rasittuvat eniten parturi-kampaajan työssä. Näitä lihasryhmiä ovat kyynärvarsien lihakset, niskahartiaseudun lihakset ja yläselän lihakset (De Smeta ym. 2008; Bradshaw ym. 2011). Posterin liikkeiden tarkoitus on parantaa lihasten verenkiertoa vastapainona staattisille työasennoille ja toistotyölle, jolloin kuonaaineet poistuvat paremmin lihaksista (Aalto 2006, 53). Lisäksi tarkoituksena on ylläpitää ja edistää ryhtiä tulevien lihasten kestävyysvoimaa.

Kulmasoutu ja lapojen lähennysliike kohdistuvat leveään selkälihakseen (m. latissimus dorsi), suunnikaslihaksiin (m. rhomboideus major ja minor), epäkäslihaksen ylä- ja keskiosaan (m. trapezius ascendens ja descendens), isoon liereälihakseen (m. teres major), etumaiseen sahalihakseen (m. serratus anterior), hartialihaksen takaosaan (m. deltoideus, pars posterior) ja alempaan lapalihakseen (m. infraspinatus). (Delavier 2013; 50, 97.) Nämä lihakset vaikuttavat hartiaarenkaan ja rintakehän asentoon ja ovat lapaluiden ryhtiä ylläpitäviä lihaksia (Sandström ja Ahonen 2013, 257).

Rintalihasharjoitus suuntautuu isoon rintalihakseen (m. pectoralis major), mutta lisäksi myös hartialihaksen etuosaan (m. deltoideus, pars anterior) ja etumaiseen sahalihakseen (m. serratus anterior) (Delavier 2013, 79). Rintalihas on usein lyhentyneenä parturi-kampaamoalan työnkuvan vuoksi, koska työskentely tapahtuu käsillä vartalon edessä. Rintalihas kiristyy silloin helposti, jolloin sitä on ylävartalon ryhdin kannalta hyvä venyttellä (Aalto 2006, 60). Rintalihasharjoitus on siten lihaksia vahvistava ja lämmittelevä liike ennen rintalihaksen venyttelyä.

Koska parturi-kampaajan työnkuva voi rasittaa ja aiheuttaa kiputiloja niska-hartiaseudulle, tälle alueelle valittiin lihaskuntoharjoituksena hartioiden kohotukset, joiden tavoitteena on vähentää kipuja ja lisätä epäkäslihaksen (m. trapezius) voimaa. Hartioiden kohotukset aktivoivat parhaiten epäkäslihasta ja niska-hartiaseudulle kohdistuvat lihaskuntoharjoitukset ovat tehokkain tapa vähentää niskan kiputiloja (Andersen ym. 2008; Andersen ym. 2007). Ohjeeseen valittiin lisäksi hartioiden pyörittelyt, jotka toimivat ilman vastusta tehtävänä lämmittelyliikkeenä ennen hartioiden kohotusliikettä.

Sormien nopeat liikkeet, ranteen ääriasennot ja kyynärvarren toistuvat kierto- tai puristusliikkeet aiheuttavat käsien rasittumista (Ketola ja Lusa 2007). Parturi-kampaajan työnkuvan perusteella näitä kaikkia liikkeitä tapahtuu toistuvasti työn aikana. Tämän vuoksi ohjeeseen valittiin sormien ja ranteen koukistaja- ja ojentajalihaksille kohdistuvat lihaskuntoharjoitteet. Niiden tarkoituksena on vahvistaa kyynärvarren lihaksia, jolloin verenkierto ja kuona-aineiden poistuminen lihaksissa paranee. Lopputuloksena lihakset jaksavat paremmin työn aiheuttamaa rasitusta. (Aalto 2006, 53.)

Pohkeille suunnatussa liikkeessä kolmipäinen pohjelihas (m. gastrocnemius) sekä tekee työtä että venyy (Delavier 2013, 148). Se sopii siten hyvin elvyttämään seisomatyössä rasittuvat pohkeet.

7.5 Venyttelyt

Venyttelyillä pyritään vaikuttamaan lihasten ja jänteiden elastisen sidekudoksen venyvyyteen. Niitä käytetään liikkuvuuden lisäämiseen ja ylläpitämiseen ja osana lihasperäisten vaivojen ennaltaehkäisyä ja hoitoa. (Saari, Lumio, Asmussen ja Montag 2009, 37.) Venyttelyä käytetään yleisesti kuntoutuksen aikana. Se lisää lihasten pituutta ja liikelaaajuutta ja sitä käytetään usein fysioterapiassa olkapää-, selkä- ja polvikipujen hoidossa. (Page 2012.) Taukoliikunnassa on hyvä yhdistää lyhytkestoisia staattisia venytyksiä dynaamisiin liikeharjoituksiin. Lyhytkestoiset venyttelyt kestävät 5 - 10 sekuntia ja niitä voi tehdä 2 - 3 kertaa. Niillä pyritään lisäämään lihasten aktiivisuutta ja parantamaan lihasten verenkiertoa. Venytettävät lihakset tulee aina lämmitellä ennen venyttelyä. Venyttely tulee suorittaa rauhallisesti eikä sen aikana saa tuntua kipua. Venytysvoimaa voi lisätä vähitellen, mutta maksimaalista venytystä tulee välttää rasituksen jälkeen. (Saari ym. 2009; 37,38, 40.) Posterin venyttelyt ja ohjeet valittiin näiden periaatteiden mukaan.

7.6 Oman kehon kuunteleminen posterin liikkeitä tehdessä

Proprioseptiikan eli sisäisen aistijärjestelmän syvätuntoon kuuluvien asento- ja liikeaistien avulla ihminen pystyy tiedostamaan kehonsa, asentonsa ja liikkeensä. Nämä aistit ovat tärkeitä opeteltaessa uusia liikkeitä, koska tiedostamaton liikkeen säätely ja harjoittelu tapahtuu proprioseptoreiden kautta. Sisäisen palautejärjestelmän kautta ihminen oppii tunnistamaan liikkeen alun, liikkeen vaiheet ja mitkä lihakset aktivoituvat liikkeen tuoton aikana. Oman kehon hallinnan harjoittelussa tavoitteena on kehon ja liikkeen kehittyminen sisältä päin eikä pakottamisen tai ulkoisen kontrollin kautta. (Tamminen-Peter ym. 2007.)

Psykofyysisessä fysioterapiassa ihminen nähdään kokonaisuutena huolimatta siitä, mitä ongelmia ihmisen toimintakyvyssä on. Terapian lähtökohtana on kehon, mielen ja ympäristön yhteys toisiinsa ja niiden välinen

vuorovaikutus. Oleellista on, että ihminen oppii ymmärtämään itseään kokemuksen kautta ja tulemaan tietoiseksi kehonsa viesteistä ja siten pääsemään kosketuksiin omien tunteidensa kanssa. Oman kehon hallinnalla ihminen oppii ohjailemaan ryhtiään, liikkeitään ja lihasten jännitystä. (Talvitie, Karppi ja Mansikkamäki 2006; 265, 270). Posterin yläosassa olevassa tekstissä kehoitetaan työntekijöitä kuuntelemaan omaa kehoaan ja sitä kautta valitsemaan juuri sillä hetkellä hänelle sopivimmat taukoliikuntaliikkeet. Oman kehon kuuntelemiseen kannustetaan myös liikkeitä tehdessä. Näiden ohjeiden tavoitteena on edistää työntekijöiden tietoisuutta omasta kehostaan ja sen antamista viesteistä. Kehon kuuntelu liikkeitä tehdessä lisää oman kehon hallintaa, joka edistää työntekijöiden kehon hallintaa myös työtä tehdessä.

8 POHDINTA

8.1 Kehittämistyön arviointi

Terveydenhuollossa kehittämishanke on jonkin asian kehittämistä, uusien asioiden esille saamista tai ratkaisujen etsimistä olemassa oleviin ongelmiin. Hankkeen tulisi aina perustua todelliseen ongelmaan tai tarpeeseen, jotta toteutettu hanke ei osoittautuisi merkityksettömäksi. Hankkeen alussa suunnitteluun tulisi kiinnittää erityisen paljon huomiota, jotta hanke onnistuisi tavoitteiden ja toiveiden mukaisesti. Suunnitteluvaihe vaikuttaa suuresti hankkeen onnistumiseen ja sillä voi välttää lukuisia tulevia vaikeuksia ja ongelmia. Hanketta olisi hyvä arvioida sen koko toteutuksen ajan eikä pelkästään sen loppuvaiheessa. Arviointi parantaa ja kehittää työn laatua ja tuo esille sen, mitkä toimet vievät sitä haluttuun suuntaan. Arviointi tehdään usein kyselyillä tai haastattelemalla työntekijöitä ja hankkeen sidosryhmiä. Loppuvaiheessa hankkeen onnistumista arvioidaan muun muassa seuraavilla asioilla: organisoinnin ja käytännön toteutuksen onnistuminen, lopputuloksen onnistuminen, aikataulujen onnistuminen ja hankkeen vaikuttavuus ja ammatillinen hyödynnettävyys. Haasteita hankkeen arviointiin tuo hankaluus mitata onnistumista yksiselitteisesti, koska useimmiten ei ole valmiita mittareita arviointiin ja useimmiten hankkeen todelliset hyödyt ilmenevät vasta pitkän ajan päästä hankkeen päättymisen jälkeen. (Heikkilä, Jokinen ja Nurmela 2008; 60, 61, 68, 88, 129.)

Opinnäytetyömme oli kehittämistyö, joka perustui työntekijöiden ja työnantajien tarpeeseen ja haluun saada ohjeistusta taukoliikuntaan. Kehittämishankkeen alussa perehdyimme parturi-kampaamoalaan ja taukoliikuntaan liittyviin tutkimuksiin ja niiden perusteella aloimme suunnitella hanketta. Teimme verkkokyselyn, jonka avulla saimme lisää tietoa työntekijöistä ja heidän toiveistaan taukoliikuntaohjetta kohtaan. Arvioimme työtämme koko prosessin ajan muun muassa pyytämällä työntekijöiltä palautetta taukoliikuntaohjeen kokeiluversiosta. Prosessin loppuvaiheessa arvioimme lopputuloksen onnistumista eli posteria. Posterin ulkonäkö on selkeä, kiinnostava, informatiivinen ja tavoitteitamme palveleva. Otsikko kertoo aiheen ja otsikon alapuolinen teksti syventää lukijan posterin aiheeseen. Kuvat näyttävät selkeästi liikkeen alku- ja loppuasennot ja ohjeet opastavat liikkeiden suorittamiseen. Posterin värimaailmaltaan samantapainen kuin Hairlekiinin värimaailma, jolloin se luo yhtenäisyyttä Hairlekiinin kanssa. Kokonaisuudessaan hanke onnistui ongelmitta ja sujuvasti ja pysyimme aikataulussa pääsääntöisesti. Hankkeen vaikuttavuus ylittää niin Tormenta Oy:n alaisiin Hairlekiineihin kuin koko parturi-kampaamoalaan, sillä taukoliikuntaohje on kaikkien saatavilla Theseuksen kautta.

Savonia-ammattikorkeakoulussa opinnäytetyö on prosessi, johon kuuluu aiheen valinta, työsuunnitelma, työn toteutus, tulosten julkaiseminen ja arviointi. Sen tavoitteena on kehittää opiskelijan valmiuksia tietojen ja taitojen soveltamiseen ammattiopintoihin liittyvissä asiantuntijatehtävissä. Soveltava kehittäminen on olennainen osa ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä. Opinnäytetyön avulla opiskelija syventää ammatillista osaamistaan valitsemallaan aihealueella ja oppii etsimään, käyttämään ja soveltamaan näyttöön perustuvaa tietoa työssään. Opinnäytetyön aiheet ovat työelämälähtöisiä ja tilaajan tarpeisiin perustuvia. (Reppu-Savonia 2016a.)

Opinnäytetyömme aihe valikoitui yhteisestä mielenkiinnosta työergonomiaa ja -hyvinvointia kohtaan. Aiheeksi tarkentui taukoliikunta, sillä toimeksiantaja toivoi ohjeita taukoliikunnan tekemiseen. Aihe oli myös

meille sopiva, koska taukoliikunta on osa työergonomiaa ja työhyvinvointia, jolloin tämä oli hyvä tilaisuus perehtyä taukoliikunnan vaikuttavuuteen. Taukoliikunnan vaikuttavuus on todistettu useissa viimeaikaisissa tutkimuksissa (Andersen ym. 2010, Rasotto ym. 2015 ja Coury ym. 2009) ja halusimme opinnäytetyössämme kertoa sen hyödyllisyydestä ja tärkeydestä. Taukoliikunta on osa työhyvinvointia eikä sitä tulisi väheksyä.

Opinnäytetyö on työntekijälähtöinen ja se suunniteltiin vastaamaan parturi-kampaajan tarpeita. Otimme huomioon ammatin kuormittavuuden, jonka mukaan valitsimme sopivat taukoliikuntaharjoitukset. Liikkeiden valinta pohjautui myös niin verkkokyselystä saatuun tietoon kuin aiheeseen liittyvään, näyttöön perustuvaan tietoon. Liikuntavälineeksi valikoitui kuminauha, koska sillä voi itse määrittää sopivan vastuksen ja se sopii pienessä tilassa käytettäväksi. Alun perin ohjeessa oli tarkoituksena olla koko kehon alkulämmittelyliike, mutta se jouduttiin jättämään pois posterin tilan puutteen vuoksi. Osa työntekijöistä oli mukana prosessissa verkkokyselyn ja taukoliikuntaliikkeiden kokeiluversion kautta. Tämä toivottavasti lisää työntekijöiden sitoutuneisuutta ja motivaatiota taukoliikunnan jatkamiseen tulevaisuudessa. Taukoliikuntaohjeen vaikuttavuus ylittää koko Suomen laajuisesti, koska ohjeet jaetaan yhteensä 37:een Tormenta Oy:n alaiseen Hairlekiinin toimipisteeseen, jolloin useat työntekijät hyötyvät niistä.

Moniammatillisessa yhteistyössä keskustelutaidot ovat tärkeitä, jotta yhteinen ymmärrys ja tavoite voidaan saavuttaa (Talvitie ym. 2006, 95). Yhteistyö ja vuorovaikutus toimeksiantajan kanssa on ollutkin koko prosessin ajan sujuvaa. Olemme tavanneet aina tarpeen vaatiessa ja muulloin olemme pitäneet yhteyttä sähköpostitse. Toimeksiantaja on ollut innokas ja motivoitunut taukoliikuntaposterin suhteen ja antanut meille uskoa siihen, että tekemämme työ tulee tarpeeseen ja konkreettiseen käyttöön. Prosessin alussa ei ollut vielä tiedossa, missä muodossa taukoliikuntaohje tulee olemaan ja tästä syystä verkkokyselyssä puhuimme opasta. Vasta keväällä 2016 päätimme toimeksiantajan kanssa, että seinälle kiinnitettävä posterit on käytännöllisin muoto ohjeelle, koska silloin se on aina helposti työntekijöiden nähtävillä.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä eettisyys näkyy työn tekijän ja ohjaajan suhtautumisena työhön ja niihin henkilöihin, joiden kanssa produktiota, kehittämistä tai tutkimusta tehdään ja työn kysymysten asettelussa. Eettiset ratkaisut pyrkivät tasa-arvoiseen vuorovaikutukseen, ihmisten kunnioittamiseen ja oikeudenmukaisuuteen sekä kriittiseen asenteeseen tietolähteitä ja käytäntöjä kohtaan. Ammattikäytäntöjen kehittämisen ja niiden jatkuvan arvioinnin pohjana on rakentava kriittisyys. Eettiset kysymykset opinnäytetyössä liittyvät aiheen valintaan, aineiston hankintaan ja sen analysointiin ja säilyttämiseen, käytettyjen lähteiden valintaan ja raportointiin. (Reppu-Savonia 2016b.)

Opinnäytetyössämme eettisyys näkyy tasa-arvoisena vuorovaikutuksena toimeksiantajan kanssa ja kunnioitukseksi toimeksiantajaa ja työntekijöitä kohtaan. Olemme kunnioittaneet heidän mielipiteitään ja ammatillista tietämystään parturi-kampaamoalasta. Moniammatillisessa tiimissä toimiessa toisen alan erityisosaamisen tuntemusta on kunnioitettava (Talvitie ym. 2006, 95). Olemme olleet lähdekriittisiä ja olemme ottaneet mahdollisimman uusia tutkimuksia mukaan opinnäytetyöhön. Etsimme kriittisesti tietoa taukoliikunnan vai-

kuttavuudesta huomioiden myös tutkimukset, joiden tulokset eivät olleet positiivisia taukoliikunnan vaikuttavuuden suhteen. Kuitenkin 10 vuoden aikana tehdyissä tutkimuksissa korostetaan taukoliikunnan vaikuttavuutta eikä sitä vastaan olevia tutkimuksia tältä ajalta löytynyt. Luimme tutkimuksia kriittisesti ja huomasimme, että Dhillon ym. (2014) – tutkimuksessa käytetyt taukojen määrät ja pituudet ovat harvoin toteutettavissa. Tämän takia tutkimuksen tulos ei ole yhtä luotettava kuin muut käyttämämme tutkimukset. Teoria ja oma pohdinta on erotettu selkeästi toisistaan, mikä lisää raportoinnin luotettavuutta ja eettisyyttä. Verkkokyselyssä kunnioitimme vastaajien henkilöllisyyttä tekemällä kyselystä nimettömän. Verkkokysely kuitenkin epäonnistui alussa, kun kyselyn vastausasetukset olivat väärin, jolloin työntekijöiden vastaukset jäivät vajaksi. Korjasimme vian heti tämän huomattuaamme, joten suurin osa pystyi vastaamaan normaalisti. Sovimme toimeksiantajan kanssa aikatauluista jo varhaisessa vaiheessa ja se on pääosin toteutunut pienestä aikataulujen muutoksista huolimatta.

Fysioterapeutin työhön kuuluu terveyden, liikkumisen ja toiminta- ja työkyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Työssään fysioterapeutti toimii luottamuksellisesti, kertoo hoidon odotetut vaikutukset ja mahdolliset riskit ja kunnioittaa asiakkaan itsemäärämisoikeutta. Hän kohtaa asiakkaat tasavertaisesti sukupuoleen, ikään, kansallisuuteen, rotuun, uskontoon, etniseen taustaan, seksuaaliseen suuntaamiseen, terveydentilaan, toimintakykyyn ja poliittiseen kantaan katsomatta. Fysioterapeutti toimii asiantuntevasti ja vastuuntuntoisesti ja varmistaa, että asiakas ymmärtää terapian sisällön ja tavoitteet. Hän sitoutuu laadukkaaseen toimintaan, noudattaa hyvää fysioterapiakäytäntöä ja korostaa näyttöön perustuvaa toimintaa. Ilman asiakkaan suostumusta tai lain antamaa edellytystä fysioterapeutti ei saa paljastaa asiakasta koskevia tietoja kolmannelle osapuolelle. (Suomen Fysioterapeutit 2016.)

Opinnäytetyömme pyrkii edistämään ja ylläpitämään parturi-kampaajien työkykyä. Liikkeiden ohjeet on kirjoitettu täsmällisesti ja ymmärrettävästi ja niiden odotetut vaikutukset on kerrottu. Työntekijöillä on valinnanvapaus tehdä liikkeitä oman tuntemuksen mukaan. Liikkeiden valinnassa on käytetty näyttöön perustuvaa tietoa sekä huomioitu työntekijöiden toivomukset. Opinnäytetyöprosessin aikana emme ole kertoneet asiakkaita koskevia tietoja kolmannelle osapuolelle.

8.3 Ammatillinen kasvu

Kuntoutujan kanssa työskenteleminen on fysioterapeutin asiantuntijuuden ydin, jolloin kuntoutuja nähdään itsestään vastuuta kantavana, tasavertaisena ja aktiivisena. Fysioterapeutti ottaa vastuun työnsä suunnittelusta, toteutuksesta, arvioinnista ja kehittämisestä ottaen huomioon eettiset ja lainsäädännölliset näkökulmat. Fysioterapeutti voi työskennellä monimuotoisesti esimerkiksi kuntoutujan työpaikalla. Työhön kuuluu terveyden edistäminen, vammojen ja sairauksien ehkäiseminen ja neuvonta. Fysioterapeutin asiantuntijaksi kehittyminen on jatkuvaa ja voi viedä vuosia. Kehittyminen edellyttää oman osaamisensa analysointia ja omien heikkouksien ja vahvuuksien ymmärtämistä. Usein vaaditaan myös kykyä toimia erilaisissa ympäristöissä ja ratkoa ongelmia muuttuvissa tilanteissa. Keskeistä on jatkuva oman alan tieteellisten tutkimusten seuraaminen ja niiden soveltaminen omaan työhön. (Talvitie ym. 2006; 88, 92, 94, 95.)

Meidän kehittyminen fysioterapian asiantuntijoiksi alkoi jo koulun alussa, mutta tämän opinnäytetyön aikana tietomme ja taitomme kehittivät vielä enemmän kohti fysioterapian asiantuntijuutta. Taukoliikunnan merkitys kasvoi fyysisestä harjoittelusta kokonaisvaltaiseksi ajatukseksi, jossa työntekijän terveyttä ja hyvinvointia edistetään kokonaisvaltaisesti usealla eri osa-alueella huomioiden työntekijä psykofyysisenä kokonaisuutena. Työkykytaloa tulkitsemalla pystyimme syvällisemmin pohtimaan opinnäytetyön merkittävyyttä työkyvyn jokaisella tasolla. Opinnäytetyön merkitys ei silloin jää pelkästään fyysisen työhyvinvoinnin tasolle vaan merkitys yltää muillekin tasoille, esimerkiksi asenteisiin ja motivaatioon työtä kohtaan. Ammatillinen kasvumme näkyykin työhyvinvoinnin ja taukoliikunnan merkityksen syvempänä ymmärtämisinä.

Keräsimme tietoa parturi-kampaamoalan työn kuormittavuudesta etsimällä näyttöön perustuvaa tietoa ja analysoimalla tekemiämme havaintoja toimipisteissä käymisen jälkeen. Siten tietomme huonon työergonomian vaikutuksista tuki- ja liikuntaelimestölle lisääntyi. Ammatillinen osaamisemme kehittyi, kun sovelsimme koulussa opittuja ja tutkimuksista ja kirjallisuudesta saatuja tietoja taukoliikuntaposterin kokoamisessa. Posterin esittelytilaisuudessa pääsimme toimimaan fysioterapian ammattilaisina ja ohjaamaan työntekijöille posterin liikkeitä. Ohjaustaitomme kehittyivät myös videoinnin aikana, kun esittelimme kaikki posterin liikkeitä yhtäjaksoisesti yhdellä otolla. Ohjeiden videoinnissa jouduimme miettimään sanavalinnat tarkasti, jotta ohjeet olisivat mahdollisimman selkeät. Uskomme, että pystymme soveltamaan opinnäytetyössämme opimiamme asioita tulevaisuudessa toimiessamme fysioterapian ammattilaisina.

Yhteiskunnallisesti opinnäytetyömme on käytettävissä myös muillekin ammattialoille kuin parturi-kampaajille, muuan muassa aloille, joiden työssä on yläraajojen kohoasentoja ja ranteen ääriasentoja vaativia työliikkeitä. Kokoamamme tiedot taukoliikunnan hyödyistä ovat helposti muiden saatavilla, jolloin tieto taukoliikunnasta ja sen merkityksestä työhyvinvointiin voisi saavuttaa useat ihmiset ja lisätä heidän tietoisuuttaan aiheesta. Koska tuki- ja liikuntaelimestön vaivat aiheuttavat eniten työhön liittyviä terveysongelmia Suomessa (Työterveyslaitos 2015), oli posterin tavoitteena lisätä työhyvinvointia taukoliikunnan avulla ja sitä kautta vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia parturi-kampaamoalalla. Tämä voi pitkällä aikavälillä vähentää sairauspoissaolojen määrää ja siten vähentää sairauspoissaoloista aiheutuvia kuluja niin Tormenta Oy:lla kuin koko Suomella.

Opinnäytetyön aikana opimme useita eri taitoja. Opimme toimimaan ammattilaisina ja alamme asiantuntijoina suunnitellessamme taukoliikuntaohjeen yhteistyössä toimeksiantajan ja mainostoimiston kanssa. Posterin suunnittelussa otimme huomioon hyvän posterin ominaisuudet mahdollisimman hyvän tuloksen saavuttamiseksi. Opimme myös suunnittelemaan ja toteuttamaan verkkokyselyn Webropol – ohjelmaa käyttäen. Lisäksi kehityimme etsimään tietoa eri tietokannoista ja käyttämään sitä kriittisesti opinnäytetyössä. Tämä taito on hyödyllinen fysioterapeutin ammatissa, sillä näyttöön perustuvan tiedon käyttö on fysioterapeutin toiminnan perusta. Myös parityöskentelyn taitomme kehittivät, kun opimme työskentelemään tiiviinä parina. Fysioterapeutin ammatissa vaaditaan usein tiimityöskentelytaitoja, jolloin sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot ovat keskeisessä asemassa (Talvitie ym. 2006, 95). Työskentelimme koko opinnäytetyön ajan hyvässä yhteisymmärryksessä muistaen aina antaa toisillemme rakentavaa ja myönteistä palautetta.

LÄHTEET

AALTO, R. 2006. Työelämän selviytymisopas – käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: WSOY.

AHLSTROM, L., HAGBERG, M. ja DELLVE, L. 2012. Workplace rehabilitation and supportive conditions at work: prospective study.

Ammattinetti. Parturi-kampaaja. Työ- ja elinkeinoministeriö. [Viitattu 2015-11-15.] Saatavissa:

http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/649_ammatti

ANDERSEN, L., ZEBIS, M., PEDERSEN, M., ROESSLER, K., ANDERSEN, C., PEDERSEN, M., FELEIVE, H., MORTENSEN, O. ja SJØGAARD, G. 2010. Protocol for Work place adjusted Intelligent physical exercise reducing Musculoskeletal pain in Shoulder and neck (VIMS): a cluster randomized controlled trial. BMC Musculoskeletal Disorders 10:173.

ANDERSEN, L., KJÆR, M., ANDERSEN, C., HANSEN, P., ZEBIS, M., HANSEN, K. ja SJØGAARD, G. 2008. Muscle activation during selected strenght exercises in women with chronic neck muscle pain. Physical Therapy 703-711.

ANDERSEN, L., KJÆR, M., SØGAARD, K., HANSEN, L., KRYGER, A. ja SJØGAARD, G. 2007. Effect of two contrasting types of physical exercise on chronic neck muscle pain. Arthritis Care & Research 59; 84-91.

BRADSHAW L., HARRIS-ROBERTS J., BOWEN J., RAHMAN S., ja FISHWICK D. 2011. Self-reported work-related symptoms in hairdressers. Occupational Medicine 61:328-334.

COURY, Helenice J. C. G., MOREIRA, Roberta F. C., DIAZ ja Natalia B. 2009. Evaluation of the workplace exercise effectiveness on neck, shoulder and low back pain control: a systematic review. [Viitattu 2016-2-12.] Saatavissa: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-3552009000600002&lng=en&nrm=iso&tlng=en

COTÉ, P., CASSIDY, JD., CARROLL, LJ. ja KRISTMAN V. 2004. The annual incidence and course of neck pain in the general population: a population-based cohort study. Pain 112:267–273.

DELAVIER, F. 2013. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-Kustannus Oy.

DE SMETA, E., GERMEYSA, F. ja DE SMETA, L. 2008. Prevalence of work related upper limb disorders in hairdressers: A cross sectional study on the influence of working conditions and psychological, ergonomic and physical factors. [Viitattu 2015-09-18.] Saatavissa: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=2010522227&lang=fi&site=ehost-live>

DHILLON P., SAINI S., MANN R. ja SAINI P. 2014. Effect of Exercise and Short Breaks During Working Hours in Library Professionals with Percieved Neck Pain. [Viitattu 2015-12-11.] Saatavissa:

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=62e95ba6-83bf-49cf-a267-385f7d09d2be%40sessionmgr4005&vid=1&hid=4109>

HALONEN, Merja ja TURUNEN, Merja 2008. Hiusalan ergonomiaa. Jyväskylä: Eduxes Oy.

HAPPINES, A., BOSEDE, A. ja OMOBOLANLE, Y. 2015. Prevalance of work-related musculoskeletal disorders among hairdressers. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health 28: 545-555.

HEIKKILÄ, A., JOKINEN, P. ja NURMELA, T. 2008. Tutkiva kehittäminen - avaimia tutkimus- ja kehittämiss-hankeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY oppimateriaalit oy

HSIEH-CHING, C., CHA-MEI, C., YUNG-PING, L. ja CHIH-YONG C. 2010. Ergonomic risk factors for the wrists of hairdressers. Applied Ergonomics 41: 98-105.

HYVÄRINEN, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Duodecim. [Viitattu 2016-4-15.] Saatavissa:

<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>

JUUL-Kristensen, B., KADEFORS, R., HANSEN, K., BYSTRÖM, P., SANDSJÖ, L. ja SJØGAARD, G. 2006. Clinical signs and physical function in neck and upper extremities among elderly female computer users: the NEW study. Eur J Appl Physiol 96:136–145.

KADEFORS, R., FORSMAN, M., ZOÉGA, B. ja HERBERTS, P. 1999. Recruitment of low threshold motor units in the trapezius muscle in different static arm positions. Ergonomics 42:359–375.

KAPIT, W. ja ELSON, L. 2014. The anatomy of coloring book. San Francisco: Pearson Education.

KELA 2015. Sairauspäivärahaa alkoi eniten tuki- ja liikuntaelinten sairauden perusteella. [Viitattu 2016-5-18.] Saatavissa: http://www.kela.fi/ajankohtaista-tilastot/-/asset_publisher/S7FocUefTr02/content/sairaus-paivarahakausia-alkoi-eniten-tuki-ja-liikuntaelinten-sairauden-perusteella?_101_INSTANCE_S7FocUefTr02_redirect=%2Fajankohtaista-tilastot

KESKINEN, S. (Tilasto- ja viestintäyksikön suunnittelija) 2016. Kelan tilasto sairauspoissaoloista. Kela, Tilasto- ja viestintäyksikkö, Tilasto- ja tietovarastoryhmä 18.5.2016. [Viitattu 2016-5-21.]

KETOLA, R. ja LAAKSONLAITA, S. 2004. Toisto-Repe. Toistotyön arviointimenetelmä. Helsinki: Työterveyslaitos.

KETOLA, R. ja LUSA, S. 2007. Fyysinen kuormitus työssä ja sen arviointi. Duodecim. [Viitattu 2016-5-4.]

Saatavissa: http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00457

KULIN, L. 2016 mukailten KAPIT, W. ja ELSON, L. 2014. The anatomy of coloring book. San Francisco: Pearson Education.

KULIN, L. 2016 mukailten LAUNIS M. ja LEHTELÄ, J. (toim) 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint Oy.

LARSSON, B., BJÖRK, J., ELERT, J., LINDMAN R. ja GERDLE, B. 2001. Fibre type proportion and fibre size in trapezius muscle biopsies from cleaners with and without myalgia and its correlation with ragged red fibres, cytochrome-c-oxidase-negative fibres, biomechanical output, perception of fatigue, and surface electromyography during repetitive forward flexions. *Eur J Appl Physiol* 84: 492–502.

LAUNIS M. ja LEHTELÄ, J. (toim) 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint Oy.

LEPPÄLUOTO, J., KETTUNEN, R., RINTAMÄKI, H., VAKKURI, O., VIERIMAA, H. ja LÄTTI, S. 2008. Anatomia ja fysiologia. Sanoma Pro Oy.

MAGEE, D. 2014. Orthopedic physical assessment. St Louis, Missouri: Saunders Elsevier.

MALMSTRÖM, E., OLSSON, J., BALDETORP, J. ja FRANSSON, P. 2015. A slouched body posture decreases arm mobility and changes muscle recruitment in the neck and shoulder region. *European Journal of Applied Physiology* 115: 2491-2503.

MORK, PJ. ja WESTGAARD RH. 2006. Low-amplitude trapezius activity in work and leisure and the relation to shoulder and neck pain. *J Appl Physiol* 100: 1142–1149.

NORDBERG HANVOLD, T., WAERSTED, M., MENGSHOEL, A., BJERTNESS, E. ja VEIERSTED, K. 2014. Work with prolonged arm elevation as a risk factor for shoulder pain: A longitudinal study among young adults. *Applied Ergonomics* 47: 43-51.

PAGE, P. 2012. Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy* 7 (1); 109-119.

PERTTILÄ, A. 2007. Ohjeita posterin tekoon. Laurea Ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2016-7-10.]. Saatavissa: http://viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Posterin_suunnittelu.pdf.pdf

Posterin teko-ohjeita, 2012. Itä-Suomen Yliopisto. [Viitattu 2016-7-10.] Saatavissa: <https://wiki.uef.fi/display/opkmateriaalit/Posterin+teko-ohjeita>

RASOTTO, C., BERGAMIN, M., SIEVERDES J., GOBBO, S., ALBERTON, C., NEUNHAEUSERER, D., MASO, S., ZACCARIA, M. ja ERMOLAO, A. 2015. A Tailored Workplace Exercise Program for Women at Risk for Neck and Upper Limb Musculoskeletal Disorders. *Journal of occupational and environmental medicine*. [Viitattu

2016-2-12.] Saatavissa: http://journals.lww.com/joem/Abstract/2015/02000/A_Tailored_Workplace_Exercise_Program_for_Women_at.10.aspx

REPPU-SAVONIA 2016a. Opinnäytetyö (amk-tutkinnot). [Viitattu 2016-7-4.] Saatavissa: <https://reppu.savonia.fi/opinnaytetyo/amktutkinnot/Sivut/default.aspx>

REPPU-SAVONIA 2016b. Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus. [Viitattu 2016-9-8.] Saatavissa: <https://reppu.savonia.fi/opinnaytetyo/amktutkinnot/Sivut/eettisyys-ja-luotettavuus.aspx>

SAARI, M., LUMIO, M., ASMUSSEN, P. ja MONTAG, H. 2009. Käytännön lihashuolto - warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

SANDSTRÖM, M. ja AHONEN, J. 2013. Liikkuva ihminen –aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.

SJØGAARD, G., LUNDBERG, U. ja KADEFORS, R. 2000. The role of muscle activity and mental load in the development of pain and degenerative processes at the muscle cell level during computer work. *Eur J Appl Physiol* 83: 99–105.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Työhyvinvointi. [Viitattu 2016-5-31.] Saatavissa: <http://stm.fi/tyohyvinvointi>

Suomen Fysioterapeutit 2016. Fysioterapeutin eettiset ohjeet. [Viitattu 2016-9-8.] Saatavissa: <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/eettiset-ohjeet>

TALVITIE U., KARPPI, S. ja MANSIKKAMÄKI T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita.

TAMMINEN-PETER, L., ELORANTA, M., KIVIRANTA, M., MÄMMELÄ, E., SALOKOSKI, I. ja YLIKANGAS, A. 2007. Potilaan siirtymisen ergonomian avustaminen - Opettajan käsikirja. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 2016-09-22.] Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/ergonomia_eri_aloille/terveydenhuolto/potilas-siirrot/potilaansiirtyminen/Documents/Jul_2007_6_Potilaansiirtymisenergonominenavustaminen.pdf

TIKKANEN, A. 2016 mukailen KAPIT, W. ja ELSON, L. 2014. The anatomy of coloring book. San Francisco: Pearson Education.

TIKKANEN, A. 2016 mukailen MediVisuals 2009. Bones of the left arm. [Viitattu 2016-7-31.] Saatavissa: <http://medivisuals1.com/bones-of-the-left-arm-400063-1x.aspx>

TIKKANEN, A. 2016 mukailen Remote Primary Health Care Manuals 2014. Nerve and ring blocks. [Viitattu 2016-7-31.] Saatavissa: http://www.remotephcmanuals.com.au/publication/cpm/Nerve_and_ring_blocks.html

TORKKOLA, S., HEIKKINEN, H. ja TIAINEN, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Helsinki: Kustannusosa-
keyhtiö Tammi.

Työterveyslaitos 2010. Työpaikan ergonomia selvitysmenetelmä. [Viitattu 2016-5-4.] Saatavissa:
http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/menetelmat/tyopaikan_ergonomia/Sivut/default.aspx

Työterveyslaitos 2011. Liikunta työhyvinvoinnin tukena. [Viitattu 2016-1-21.] Saatavissa:
http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/sivut/default.aspx

Työterveyslaitos 2014. Mitä työkyky on? [Viitattu 2016-5-10.] Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/Sivut/default.aspx

Työterveyslaitos 2015a. Sopivasti kuormittava työ tukee terveyttä. [Viitattu 2016-1-21.] Saatavissa:
http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet_terveys/liikuntaelimet_ja_ty/sivut/default.aspx

Työterveyslaitos 2015b. Fyysinen toimintakyky ja kuormittuminen. [Viitattu 2016-1-21.] Saatavissa:
http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet_terveys/fyysinen_toimintakyk/sivut/default.aspx

Työterveyslaitos 2015c. Tuki- ja liikuntaelinten (TULE) terveys. [Viitattu 2016-1-21.] Saatavissa:
http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet_terveys/Sivut/default.aspx?snb_adname=p0im12

Työterveyslaitos 2015d. TULE-terveyden edistäminen työpaikoilla. [Viitattu 2016-1-21.] Saatavissa:
http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet_terveys/tuleterveyden_edistaminen/Sivut/default.aspx

Työterveyslaitos 2016. Ergonomia. [Viitattu 2016-6-7.] Saatavissa: <http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/Sivut/default.aspx>

Työturvallisuuskeskus 2008. Työasennot ja työliikkeet. [Viitattu 2016-9-7.] Saatavissa: http://ttk.fi/etusivu_%28vanha%29/tyosuojelu/fyysinen_tyokuormitus/tyoasennot_ja_tyoliikkeet

WAHLSTRÖM, J., MATHIASSEN, S., LIV, P., HEDLUND, P., AHLGREN, C. ja FORSMAN, M. 2010. Upper Arm Postures and Movements in Female Hairdressers across Four Full Working Days. *Annals of Occupational Hygiene* 54 (5): 584-594.

VEIERSTED, K., SCHULERUD GOULD, K., OSTERÅS, N. ja HANSSON, G. 2007. Effect of an intervention addressing working technique on the biomechanical load of the neck and shoulders among hairdressers. *Applied Ergonomics* 39: 183-190.

YOU, D., SMITH, A. ja REMPEL, D. 2014. Meta-Analysis: Association Between Wrist Posture and Carpal Tunnel Syndrome Among Workers. *Safety and Health at work* 5: 27-31.

LIITE 1 VERKKOKYSELY JA SAATEKIRJE

Hei!

Haluathan ylläpitää työkykyäsi tulevisuudessakin? Nyt Sinulla on mahdollisuus osallistua kyselyyn, jonka pohjalta teemme Tormenta Oy:n työntekijöille taukoliikuntaoppaan työkyvyn ylläpitämiseksi.

Kysely on osa Savonia Ammattikorkeakoulun fysioterapian tutkinto-ohjelmassa tehtävää opinnäytetyötä.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä. Vastaaminen vie noin 5-10 minuuttia. Vastaathan viimeistään 31.1.2016.

Kiitämme osallistumisesta jo etukäteen!

Kysely parturi-kampaajille

1. Sukupuoli

Nainen Mies

2. Ikä

Alle 30 30-49 Yli 50

3. Työkokemus alalla

Alle 5 vuotta 5-15 vuotta Yli 15 vuotta

4. Onko sinulla tällä hetkellä työperäisiä tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia?

Kyllä

Ei

Jos vastasit kyllä, niin mitä?

5. Onko sinulla tällä hetkellä työperäisiä tuki- ja liikuntaelimestön diagnosoituja sairauksia?

Kyllä

Ei

Jos vastasit kyllä, niin mitä?

6. Onko sinulla ollut aiemmin työperäisiä tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia?

Kyllä

Ei

Jos vastasit kyllä, niin mitä?

Milloin ja kuinka pitkään

7. Onko sinulla ollut aiemmin työperäisiä tuki- ja liikuntaelimestön diagnosoituja sairauksia?

Kyllä

Ei

Jos vastasit kyllä, niin mitä?

Milloin ja kuinka pitkään?

8. Oletko saanut ongelmiin tai sairauksiin hoitoa ja kuinka monta kertaa viimeisen vuoden aikana?

Lääkäri, kuinka monta kertaa

Fysioterapeutti, kuinka monta kertaa

Hieroja, kuinka monta kertaa

Joku muu, kuka ja kuinka monta kertaa

9. Kertoisitko yleisimmistä työasennoistasi?

1000 merkkiä jäljellä

10. Koetko, että työasennot kuormittavat kehoasi?

Kyllä

Ei

Jos vastasit kyllä, niin miten?

11. Koetko työvälineet kuormittaviksi tai epäergonomisiksi?

Kyllä

Ei

Jos vastasit kyllä, niin miten?

12. Teetkö taukoliikuntaa työpäivän aikana?

Kyllä

Ei

Jos vastasit kyllä, niin kertoisitko millaista ja kuinka usein?

Jos vastasit kyllä, niin koetko siitä olevan sinulle hyötyä?

13. Jos et tee taukoliikuntaa työpäivän aikana, kertoisitko miksi?

En tiedä miten tekisin, ei ole ohjeita

En jaksa kiinnostua/ei huvita

Ei ole aikaa

Muutkaan eivät tee

En koe siitä olevan hyötyä

Muu syy, mikä?



14. Millaisia toiveita sinulla on taukoliikuntaoppaan suhteen?

1000 merkkiä jäljellä

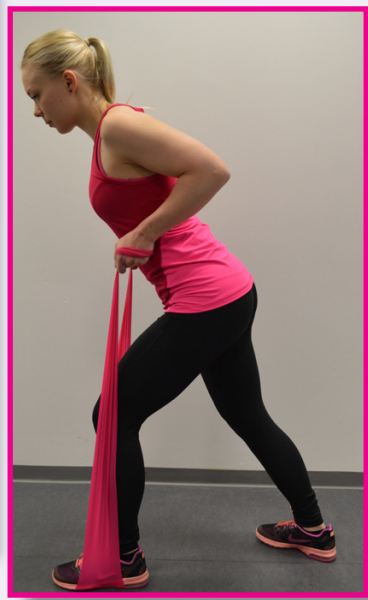
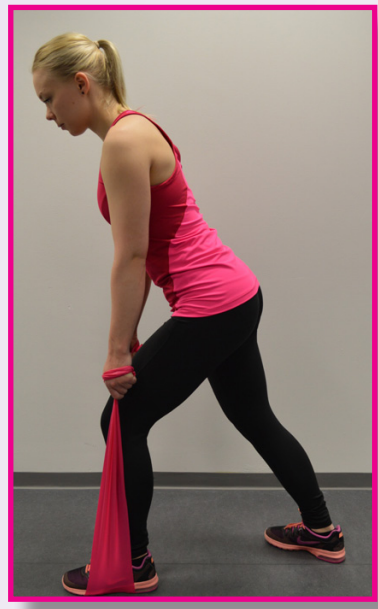
LIITE 2 TAUKOLIIKUNTAPOSTERI

Taukoliikunnasta työhyvinvointia - Ohjeet parturi-kampaajille

Taukoliikunnalla on positiivisia vaikutuksia terveyteen ja se ehkäisee tuki- ja liikuntaelimestön häiriöitä. Työpäivään sijoitettu taukoliikunta antaa voimaa ja virtaa loppupäivän työskentelyyn sen lihaksia elvyttävän vaikutuksen vuoksi. Ota liikkeet mukaan työpäiviisi ja tee niitä esim. tauoilla, värin vaikutusajalla tai kun sinulla on aikaa. Kaikkia liikkeitä ei tarvitse tehdä yhdellä kertaa. Tärkeää on, että kuuntelet kehoasi ja sen perusteella valitset itsellesi sillä hetkellä mieluisimmat liikkeet. Muista kuitenkin lopuksi venyttellä ne lihakset, joille teit kuminauhaharjoitteet. Aktivoi vatsalihakset liikkeitä tehdessäsi vetämällä napaa kohti selkärunkaa ja pitämällä napakka jännitys keskivartalossa. Näin keskivartalon ryhti pysyy hyvänä harjoitteiden aikana. Tee kaikki liikkeet oman tuntemuksesi mukaan. Jos jokin liike aiheuttaa kipua, voit yrittää tehdä liikkeen pienemmällä liikeradalla tai jättää sen kokonaan tekemättä.

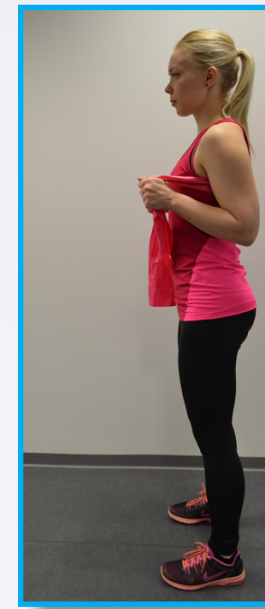
Selän venytys

- Ota käsistä kiinni polvien takana
- Pyöristä selkä niin, että venytys tuntuu yläselässä lapojen alueella
- Anna pään roikkua rentona
- Tunnustele millaisessa asennossa venytys tuntuu parhaiten
- Muista hengittää rauhallisesti venytyksen aikana
- Pidä venytys hetken aikaa omien tuntemusten mukaan



Yläselän vahvistava harjoitus

- Ota kuvan mukainen käyntiasento
- Ota kuminauha molempiin käsiin ja laita se kulkemaan edessä olevan jalan alta
- Nojaa eteenpäin ja pidä selän asento ryhdikkäänä
- Alkuasennossa kädet ovat suorana
- Vedä kädet taakse läheltä vartaloa niin, että lapaluut lähenevät toisiaan
- Pidä jännitys selässä hetken aikaa
- Tuo kädet rauhallisesti takaisin alas
- Toista 15 kertaa



Rintalihasharjoitus

- Seiso ryhdikkäästi
- Vie kuminauha selän taakse, tuo se kainaloiden alta eteen ja ota siitä molemmilla käsillä kiinni
- Alkuasennossa kädet ovat vartalon vieressä rinnan korkeudella
- Työnnä kädet suoraksi eteen rintalihaksia jännittäen niin, että peukaloiden väliin jää pieni väli
- Palauta rauhallisesti alkuasentoon
- Liikkeen tarkoituksena vahvistaa yläraajoja ja rintalihaksia ja elvyttää niiden verenkiertoa
- Toista 15 kertaa



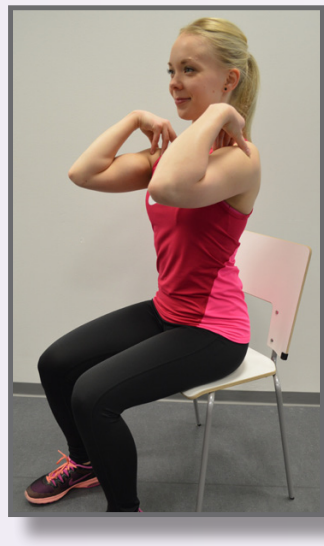
Lapojen lähennys

- Seiso ryhdikkäästi jalat lantion leveydessä asennossa
- Ota kuminauhasta molemmilla käsillä kiinni ja tuo nauha kädet suorina rinnan korkeudelle
- Loitonna kädet rauhallisesti sivuille pikkurillit edellä niin, että lavat lähenevät toisiaan ja selässä tuntuu jännitys
- Palauta kädet rauhallisesti takaisin eteen
- Muista pitää hartiat rentoina!
- Liike kohdistuu ryhtiä ylläpitäviin lihaksiin
- Toista 15 kertaa



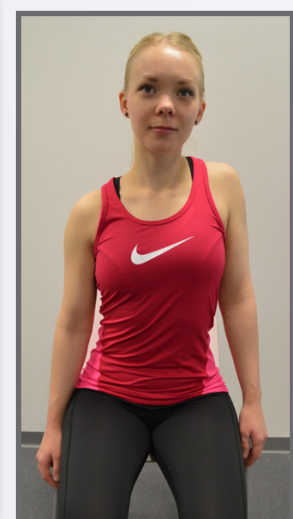
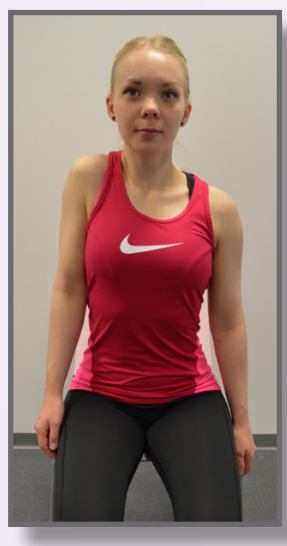
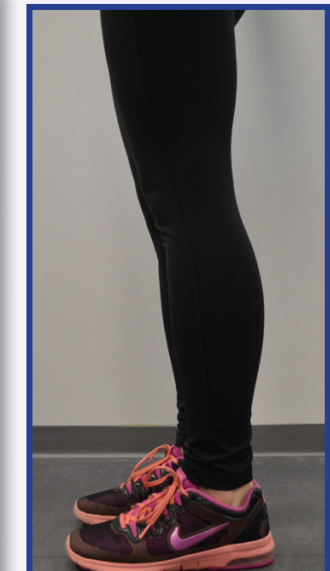
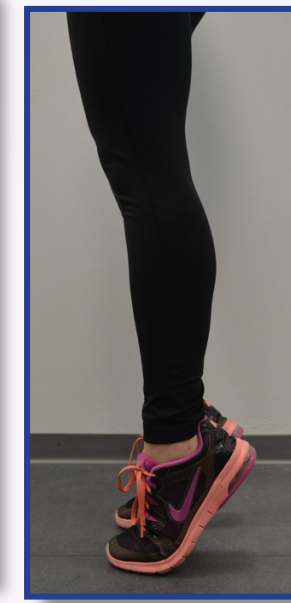
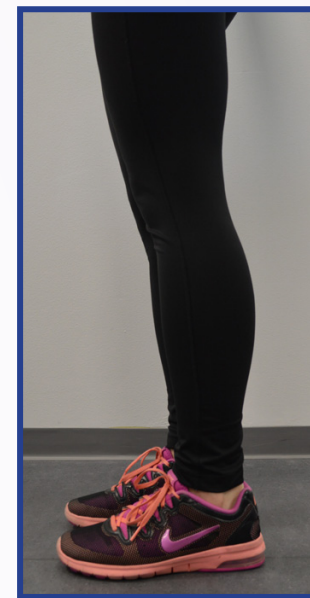
Rintalihaksen venytys

- Laita kyynärvarsi seinää tai ovenkarmia vasten
- Kierrä vartaloa venytettävästä kädestä pois päin, jotta tunnet kevyen venytyksen rintalihaksessa
- Voit vaihdella käden korkeutta, jolloin venytys tuntuu rintalihaksen eri kohdissa
- Muista pitää hartiat rentoina
- Pidä venytys 5-10 sekuntia kerrallaan, jonka jälkeen pidä muutaman sekunnin tauko
- Voit tehdä venytyksen useamman kerran



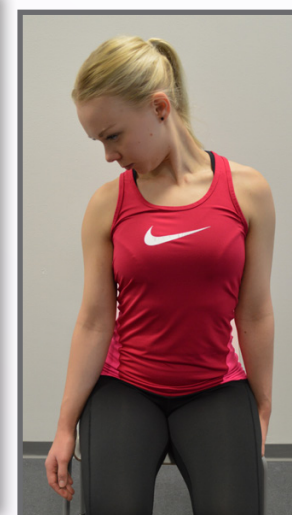
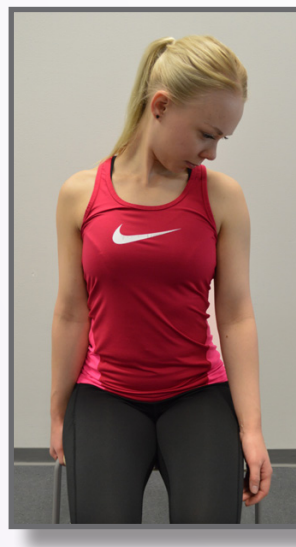
Hartioiden pyörittelyt

- Istu ryhdikkäästi jalat tukevasti maassa
- Laita kädet kevyesti olkapäille
- Piirrä kyynärpäillä laajaa ympyrää reippaaseen tahtiin
- Tee n. 30 sekuntia/suunta



Olkapäiden nostot vuorotahtiin

- Istu ryhdikkäästi jalat tukevasti maassa
- Anna käsien roikkua vapaasti vartalon vierellä
- Kohota olkapäitä rauhallisesti ylöspäin vuorotahtiin
- Toista 10-15 kertaa/puoli



Niska-hartiaseudun venyttelyt

- Istu ryhdikkäästi jalat tukevasti maassa
- Ota venytettävän puolen kädellä tuolin reunasta kiinni
- Kallista pää kohti vastakkaista hartiaa ja kierrä pää kohti kainaloa
- Tee venytys omaa kehoa kuunnellen
- Voit muuttaa venytyksen kohtaa kallistamalla päätä hieman eri suuntiin
- Pidä venytys 5-10 sekuntia kerrallaan, jonka jälkeen kierrä pää etukautta kohti toista hartiaa
- Voit tehdä venytyksen useamman kerran

Pohkeiden vahvistava ja venyttävä harjoitus

- Seiso hartioita kapeammassa asennossa
- Nouse varpaille ja laskeudu maahan
- Jatka liikettä nousemalla kantapäille ja viemällä lantiota taaksepäin, jolloin saat paremman venytyksen pohkeisiin
- Laskeudu alkuasentoon ja jatka nousemalla varpaille
- Tee liikettä yhtäjaksoisesti rauhalliseen tahtiin 10 kertaa
- Liike sekä vahvistaa että venyttää pohkeita



Harjoitus kyynärvarren koukistajille

- Istuen
- Ota kuminauhasta toisella kädellä kiinni ja laita nauhan toinen pää saman puolen jalan alle
- Anna käden levätä reittä vasten
- Koukista ranne ja palauta rauhallisesti takaisin aloitusasentoon
- Toista 10-15 kertaa/käsi



Venytys kyynärvarren ojentajille

- Seisoen tai istuen
- Ojenna käsivarsi suoraksi ja käännä sormet kohti lattiaa kämmen itseäsi päin
- Ota toisella kädellä rystysten kohdalta kiinni ja vedä kättä varovasti itseäsi päin
- Pidä venytys 5-10 sekuntia, jonka jälkeen pidä muutaman sekunnin tauko
- Voit tehdä venytyksen useamman kerran kummallekin kädelle



Harjoitus kyynärvarren ojentajille

- Istuen
- Ota kuminauhasta toisella kädellä kiinni ja laita nauhan toinen pää saman puolen jalan alle
- Anna käden levätä reittä vasten
- Koukista ranne ja palauta rauhallisesti takaisin aloitusasentoon
- Toista 10-15 kertaa/käsi

Venytys kyynärvarren koukistajille

- Seisoen tai istuen
- Ojenna käsivarsi suoraksi ja käännä sormet kohti lattiaa kämmen ulospäin
- Ota toisella kädellä sormista kiinni ja vedä niitä varovasti itseäsi päin
- Pidä venytys 5-10 sekuntia, jonka jälkeen pidä muutaman sekunnin tauko
- Voit tehdä venytyksen useamman kerran kummallekin kädelle

PARTURI
KAMPAAMO
HAIRLEKIINI



SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU

Laura Kufin
Anu Tikkanen