



Tuki- ja liikuntaelinoireet ovat yleisiä. Yli

miljoona työkäistä kärsii niistä.

Tavallisimpia työkäisten vaivoja ovat selkä- ja niskakivut. [Viimeisimmässä kattavassa terveystutkimuksessa](#) selvisi, että niistä oli viimeisen kuukauden kuluessa kärsinyt joka kolmas työkäinen. Polvikipuja taas oli potanut joka neljäs.

Oireiden hoito ja niiden huomioiminen työssä ovat tärkeitä. Pienet muutokset työn tekemisen tavoissa ja työvälaineissä voivat pidentää työuria ja auttaa meitä kaikkia voimaan paremmin. Reumaliitto muistuttaa, että tuki- ja liikuntaelinoireet ja –sairaudet eivät aina näy ulospäin, mutta pienillä teoilla ja suhtautumisella on työpaikoilla suuri merkitys ihmisten hyvinvointiin.

Tältä sivulta löydät tietoa tuki- ja liikuntaelinoireista, kertomuksia työelämästä sekä työpaikoilla käytössä olevia keinoja oireiden hoitoon ja työnteon helpottamiseen.



Innostava työ saa Katri Pekkalan kivutkin unohtumaan



Liikunnallinen työ sopii Arto Huhtaniemen kropalle ja päälle



Veronica Riihijärvi siirtyi pikavauhtia työelämään

[Tietoa kampanjasta](#) | [Medialle](#) | [Tilaa materiaalia](#)

Miten tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia edistetään työpaikoilla?

Työkyky ei ole vakio vaan muuttuu elämän kuluessa. Työkyvyttömyyden sijasta olisi hyvä keskittyä jäljellä olevaan työkykyyn. Työtehtävien mukauttamisella ja muilla joustoilla on suuri merkitys monen työkykyyn ja työssä jaksamiseen.

Oireiden tehokas hoito sekä mahdollisimman varhainen diagnoosi ovat työkyvyn säilymisen edellytys. Myös avoimesta ilmapiiristä on apua. Työyhteisön asenne, hyväksyntä ja esimiehen tuki ovat tuki- ja liikuntaelinoireista ja -sairauksista kärsiville tärkeitä. On myös työnantajan ja yhteiskunnan etu, jos työ voidaan yhdessä työntekijän ja työnantajan välillä mitoittaa voimavaroja vastaavaksi.

Seuraavat keinot ja vinkit on kerätty Reumaliiton elo-syyskuussa 2017 toteuttamasta kyselystä, johon vastasi 893 tule-oireita tai -sairauksia potevaa henkilöä.

Joustot työtehtävissä ja työajoissa

Moni pitkäaikaissairas voisi ja haluaisi työskennellä tehtävissään, kun siihen luodaan työpaikalla edellytykset. Tyypillistä monen oireille ja sairauksille on aaltoilu, välillä oireita ei ole lainkaan ja välillä niitä on enemmän. Joustomahdollisuuksia on monenlaista: työtehtäviä muokataan tai kevennetään. Myös työaikojen joustot tarjoavat monelle keinon pysyä mukana työelämässä.

Työtehtävien muokkaaminen ja organisointi

- Siirtyminen fyysisesti kevyempään työhön, siirto esimerkiksi hoitajan työstä toimistotyöhön, vähemmän asiakastyötä.
- Työnkierto eri tehtäviin.
- Tehtävästä karsittu kuormittavimmat työt pois, esimerkiksi nostot ja raskaiden koneiden käyttö.
- Raskaimpien töiden jaksottaminen eri päiville ja työtehtävien vaihtaminen päivän mittaan.
- Työn rytmittäminen ja suunnittelu oman voinnin ja sen hetkisen kunnon mukaan.
- Etätyömahdollisuuden hyödyntäminen.

Työnjako

- Tilanteen puheeksiotto työkavereiden kanssa tai kehityskeskustelussa tai työnjohtajan/esimiehen kanssa.
- Tehtävien delegoiminen ja avun pyytäminen työkavereilta.
- Parityöskentelyn lisääminen mahdollisuuksien mukaan.

"Työkaverit kantavat pieniä lapsia minua enemmän ja ymmärtävät, jos tarvitsen lepohetken esim. kesken ulkoilun."

Toimiva työvuorosuunnittelu

- Sopiva työvuororytmi ja vapaapäivien jaksotus.
- Itselle sopivat vuorot. Esimerkiksi hoitotyössä joillekin sopivat yövuorot vähäisemmän fyysisen rasituksen (nostot ja siirrot) vuoksi.

Työajat

- Lyhennetty työaika. Joko jatkuvasti tai osan vuotta.
- Liukuvan työajan hyödyntäminen.

"Olen lyhentänyt työaikaani jaksoittain 80-prosenttiseksi. Olen pyrkinyt tekemään etätöitä mahdollisuuksien mukaan. Olen pyytänyt pitkäkestoiseen kokoukseen jaloittelutaukoa. Olen hankkinut jumppapallon ja selkätukityynyn. Pyrin kävelemään toimiston käytävällä päivän mittaan."

Muut työjärjestelyt

Esimerkiksi sairauslomalta palatessa työhön paluun tukeminen edistää sopeutumista. Sitä voidaan edistää mm. työjärjestelyin, uudelleensijoittamisella, työkokeilulla tai ammatillisella kuntoutuksella. Kyselyn kautta nousivat esille myös seuraavat, käytössä olevat keinot:

- Uudelleen kouluttautuminen
- Työkokeilu
- Osatyökyvyttömyyseläke
- Lisäkorvaukset vapaana
- Osasairauspäiväraha

- Osa-aikaeläke
- Kuntoutustuki ja osakuntoutustuki

[> Lue työllistymistä edistäväistä palveluista järjestöjen sosiaaliturvaoppaasta](#)

Oikeat työ- ja apuvälineet

Keskeisiä keinoja työolojen muokkaamiseen ja parantamiseen ovat työntekijän tarpeiden huomioiminen työergonomiassa ja apuvälineissä. Tyypillisimmin muokataan työpisteitä. Osan kustantaa työnantaja, monet hankkivat apuvälineitä myös itse. Osa taas kaipasi lisää motivointia ja ohjeita välineiden käyttöön.

Työpiste tekijän mukaan

- Työpisteen arviointi ja tarvittavat korjaukset.
- Ergonominen tuoli, esimerkiksi satulatuoli. Tuolin säädöt kohdallaan ja oikein mitoitettu. Tuolin vaihtaminen välillä esimerkiksi jumppapalloon.
- Sähköpöytä, työpöytä säädetty oikealle korkeudelle.
- Ergonominen hiiri, kuten pystyhiiri, pallohiiri rollermouse tai mousetrapper.
- Näppäimistö, joka antaa tukea käsille ja ranteille.
- Seisontamatto, pehmustettu matto.
- Jalkatuki tai rahi pöydän alle.
- Puhelimeen ja Skypeen liitettävät kuulokkeet.

Erilaiset tuet

- Rannetuki, sormituki, käsituki, kynäpaksunnos, painehansikkaat
- Jalkatuki, nilkkatuki tai polvituki
- Selkätuki, kyynertuki- tai sauva, tukivyö
- Tyynyt, esimerkiksi sopiva tukityyny autoon tai istuintyyny

Kunnon kengät ja sukat

- Hyvät, työhön sopivat jalkineet. Tarvittaessa erikoisjalkineet, esim. keinukengät.
- Erikois- tai tukipohjalliset
- [Lue lisää jalkojen hoidosta](#)

[> Lue apuvälineistä järjestöjen sosiaaliturvaoppaasta](#)

Sopivat työotteet ja -asennot

Moni vaalii tule-terveyttä edistäviä työskentelyasentoja ja välttää oireita lisääviä liikkeitä ja kuormittavia asentoja.

Huonojen asentojen ja liikkeiden välttäminen

- Oireita aiheuttavien liikkeiden varominen ja välttäminen mahdollisuuksien mukaan.

- Töiden teko omaa kehoa kuunnellen, tarvittaessa hitaammat toistot. Osa välttää kyykistymistä ja matalalla istumista, osa kurottelua ja raskaimpia nostoja.
- Oikeiden työasentojen muistaminen esimerkiksi nostoissa.

"Olen käynyt punttisalilla viimeiset viisi vuotta. Paremmen lihaskunnan myötä olen oppinut ja jaksanut työskennellä ergonomisemmissa työasentoissa."

Asentojen vaihtaminen säännöllisesti

- Työn jaksotus. Istumatyössä nousu seisomaan säännöllisin väliajoin.
- Säännölliset tauot, esim. jumppa- jaloittelu-, kävely- ja venyttelytauot.
- Kokoukset seisten tai liikkuen, verryttelyhetki kesken kokouksen.
- Työnteko molemmilla käsillä vuorotellen esimerkiksi hiirtä käytettäessä ja käsien lepuuttaminen.
- Asentojen vaihto päivän aikana, helpompien työasentojen miettiminen ja kokeilu.

"Minulla on sähköpöytä eli voin vaihdella työasentoa. Työmatkoilla suosin junaa, koska silloin pääsee välillä liikkumaan. Voin tulla myöhemmin töihin, jos aamu on kankea. Etätyömahdollisuuksiin suhtaudutaan joustavasti. Työntantajani on jo ennakkoon kertonut, että suhtautuu mahdollisiin kuntoutustoimiin kannustavasti."

[> Lue lisää ergonomiasta](#)

Työterveyshuolto ja kuntoutus

Työterveyshuollolla on keskeinen rooli työkyvyn ylläpidossa. Se on taho, jolla on mahdollisuuksia vaikuttaa niin työntekijään, työpaikkaan kuin työyhteisöön. Siksi työterveydenhuollossa tulee olla riittävä ymmärrys myös tule-oireista ja -sairauksista.

"Työterveyshuolto toimii. Saan tarvittavia apuvälineitä ja minulla on mahdollisuus keventää työtä. Saan myös fysioterapiaa kuukausittain."

Työterveyshuollon ja fysioterapian merkitys korostui vastauksissa työhyvinvointia lisäävänä tekijänä. Työterveyspalveluiden aktiivinen käyttöä korostettiin myös ennaltaehkäisevästi. Fysioterapeutilta haluttiin ohjeet esimerkiksi palauttavista liikkeistä ja jumpista.

"Työpaikalta on ohjattu työterveyteen, jossa olen päässyt niin selkä- kuin alaraajaryhmiin. Siellä on opeteltu kropan hallintaa sekä erilaisia hyödyllisiä liikkeitä, joita voi kipujen sallimissa rajoissa tehdä. Koin ryhmät ja ohjeistukset hyvinä sekä nostan hattua kaupungille, kun työntekijöille näitä järjestävät."

"Ergonomiaan kiinnitetään meillä paljon huomiota. On videoitu työasentoja ja sen perusteella tehty korjaavia toimenpiteitä. Työfysioterapeutti on katsonut oikeat työskentelykorkeudet, suositeltavat työasennot ja jumppaharjoitteet vaivojen ehkäisyyn."

"Työnantajani tarjoaa työpaikalla kuntosalin ja työterveyshuollossa on mm. fysiatriin palveluja. Harva ymmärtää, että nuorikin ihminen voi olla kipeä ilman että se näkyy ulospäin."

Kuntoutus

Kuntoutuksella tuetaan työelämässä pysymistä ja sinne pääsyä. Oikea-aikainen ja tavoitteellinen kuntoutus takaa sen vaikuttavuuden.

"Tyk-kuntoutus antoi paljon sisältöä omaan jaksamiseen työssä sekä erityisesti työpäivän jälkeen. Se antoi eväitä myös ergonomian parempaan toteuttamiseen, vaikkei kaikkia työfysioterapeutin parannusehdotuksia olekaan toteutettu."

"Meillä työnantaja on pyrkinyt järjestämään kuntoutusta ja liikuntaryhmiä niille ammattiryhmille, jotka erityisesti kärsivät tuki- ja liikuntaelinsairauksista."

[> Kuntoutuksesta järjestöjen sosiaaliturvaoppaassa](#)

[> Lue lisää kuntoutuksesta](#)

Liikunta työssä ja vapaalla

Sopivasti tuki- ja liikuntaelimiä kuormittava, säännöllinen liikunta on tärkein keino pitää tuki- ja liikuntaelimistö toimintakykyisenä.

- Taukojumppa työpäivän aikana, esimerkiksi taukojumppaohjelma tietokoneella, venyttelyä tai kävelyä.
- Työmatkaliikunta ja kävely päivän aikana.
- Itselle sopivalla, säännöllisellä liikunnalla monen oireet pysyvät paremmin kurissa. Lajeina mainittiin mm. pilates, jooga, jummat, voimistelu, ulkoilu luonnossa, venyttely, uinti, kuntosalit.
- Omaehtoinen kuntoutus

"Minulla on huoneessani roikuntatanko, sormijumppapallo ja kuminauha. Yhteisinä välineinä toimistossamme on selätin ja useampia jumppakuminauhoja."

[> Lue lisää liikunnasta](#)

[> Jumppasali](#)

"Olen istunut 25 vuotta rekan ratissa ja se tuo monenlaista murhetta liikuntakykyyn. Aloin lisätä liikuntaa kolme vuotta sitten ja vuosi sitten aloin laihtuttaa korkean kolesterolin vuoksi. Nyt harrastan mahdollisuuksien mukaan 3-4 tuntia kävelyä viikossa, pyöräilyä kun ehdin. Se pitää polven vihlonnan ja selkäjumit poissa. Muutoin olisin tulehduskipulääkekierteessä, johon en enää halua."

Esimerkkejä työpaikoilta

Reumaliiton kyselyn mukaan eniten työpaikoilla edistetään tuki- ja liikuntaelinten hyvinvointia kiinnittämällä huomiota työpisteen ergonomiaan ja apuvälineisiin. Eniten mainintoja keräsivät sähköpöytä, ergonominen hiiri sekä omien mittojen mukaan säädetty työtuoli.

Useilla työpaikoilla tehdään muutoksia työnkuviin ja -aikoihin. Työtä kevennetään, työtehtäviä tai työpistettä saatetaan muuttaa sopivammiksi. Liikkuvampaan työhön lisätään toimistopäiviä kun taas istumatyö järjestetään niin, että välillä pääsee liikkeelle. Käytössä ovat myös työajan lyhennykset ja siirtyminen kokonaan toisiin tehtäviin.

"Olen tällä hetkellä työsuojeluvaltuutettu (kokoaikainen). Työpaikalla räätälöidään tarvittaessa työtä tai etsitään kevyempiä työpisteitä tai tehdään välillä lyhennettyä päivää työssä jaksamiseksi. Kaksi ihmistä on paraikaa kouluttautumassa työkykykoordinaatoriksi. Työntekijöitä on siirretty täysin toisenlaisiin, eri ammattiryhmän töihin koulutuksen ja perehdyttämisen jälkeen hyvin tuloksin."

Tukea liikkumiseen

Useissa vastauksissa tuotiin esille, että omalla työpaikalla on käytössä liikunta- ja tyky-setelit ja -kortit tai e-passi. Työpaikat järjestävät omia jumppia, tai työnantaja saattaa kustantaa vaikkapa tules-vesijumpan. Eräällä työpaikalla on oma taukojumppapisteensä, tai työnantaja saattaa kannustaa liikkumaan työajalla. Joissakin työpaikoissa järjestetään taukojumppaa, useammin käytössä on kuitenkin erilaisia taukoliikuntaohjelmia ja -sovelluksia. Työpaikat ovat myös lähteneet mukaan kampanjoihin ja tempauksiin.

"Työnantaja kustantaa liikuntaseteleitä, tietokoneella on taukojumppaohjelma, kahviossa taukojumppavälineitä, kerran kuussa kaksi tuntia omaehtoista liikuntaa työaikana."

"Lähityöyhteisössä kokoamme tänä vuonna 100 erilaisen liikuntamuodon listaa, johon on jo tullut 70 merkintää."

"Ilmaisella liikuntakortilla mahdollistettu esim. osallistuminen Naisten kymppille. Työpaikassani on mahdollista saada liikunta- ja ravintoneuvontaa."

"Olemme saaneet kuntosalitiloihin toivomiamme laitteita. Varhaisen tuen keskustelut johtavat toimenpiteisiin. Kehityskeskustelussa voi tuoda ilmi tulevaisuuden mahdollisen tuentarpeen, jolloin työnjohto voi ennakoida tulevaa työnkevennystä täydentävillä työtehtävillä ruumiillisen työn sijaan.

"Omalla työpaikalla on hieroja paikan päällä viikoittain kohtuuhinnalla, työmatkapyöräilyyn kannustetaan (käytössä kaksi firman pyörää), samoin erilaisiin liikuntatapahtumiin. Sporttipassi 120 euroa vuosi, henkilöstökerho pitää erilaisia jumppia.

Ennakointia ja yksilön huomioimista

Esimiehen suhtautuminen nousi vastauksissa keskeisenä hyvinvoinnin kannalta. Vaikka ratkaisuja ei aina heti olisi tarjota, ymmärtävä ja kannustava suhtautuminen ongelmatilanteissa koettiin tärkeäksi.

Työntekijöiden yksilöllisten tilanteiden huomioiminen korostui keinona ennaltaehkäistä oireiden pahenemista ja kroonistumista. Nykytilannetta on kartoitettu työpaikoilla esimerkiksi kyselyin tai tekemällä ergonomiakartoituksia.

"Stressin välttäminen on ehkä kaikkein tärkeintä, se voi pahentaa esim. nivelreumaa. Esimiehen ja työtovereiden ymmärtävä suhtautuminen, mahdollisuus etätöihin ja joustaviin työaikoihin on tärkeää."

"Minulle on annettu sairausloman jälkeen mahdollisuus tehdä enemmän yövuoroja. Yövuoro on fyysisesti helpompi, kun ei olla jalkojen päällä koko vuoroa kuten esim. aamu- ja iltavuoroissa."

"Meillä on nykyaikainen johto, joka ymmärtää, ettei jokainen reumasairaus ole samanlainen. Kohdallani on otettu huomioon, etten tee liian pitkiä työputkia kerrallaan ja osasto on vaihdettu sellaiseen, jossa nostettavat esineet eivät ole niin painavia."

"Olen perheyhteyksessämme esimies. Työnantajamme tarjoaa työntekijöillemme ilmaisen fysioterapian ja kuntosalikortin. Jos työyhteisössä on yksikin henkilö joka sairastaa tulehduksellisia sairauksia, pitäisi pitää yhteisesti keskustelu esim. työterveyslääkärin/fysioterapeutin kanssa siitä, kuinka sairaus voi vaikuttaa sairastuneeseen ja etteivät kaikki päivät ole samanlaisia. Myös tieto sairauksista ja sen laadusta olisi hyvä saada tietoon. Henkilökunta pitäisi saada oppimaan, että ei ole iso asia auttaa toista välillä."