

## Taukoliikkeet työn ohheen

Liikkeitä ei tarvitse tehdä kaikkia kerralla, vaan voit jakaa liikkeitä pitkin työpäivää. Tärkeintä on se, että työpäivän aikana tulisi edes vähän liikettä. Liikkeiden tarkoitus on vähentää ja ehkäistä tärinästä sekä staattisista pidoista aiheutuvia terveyshaittoja.



Pidä työn lomassa lyhyitä taukoja 20–30 minuutin välein ja valitse tauolle edes yksi alla olevista liikkeistä ja toteuta se.

### 1. Hartioiden nosto

Istu / seiso ryhdikkäästi. Nosta hartiat korviin ja rentouta. Toista 10–20 kertaa.

### 2. Hartioiden pyöritys eteen ja taakse

Istu / seiso ryhdikkäästi. Pyöritä hartioita ensin eteen- ja sitten taaksepäin. Toista molempiin suuntiin 10–20 kertaa.

## Yläraajojen ojennus

Istu / seiso ryhdikkäästi. Ojenna yläraajoja vuorotellen kohti kattoa. Toista 10–20 kertaa.



## Niskan venytys

Istu / seiso ryhdikkäästi. Taivuta päätä sivulle; voit tehostaa käyttämällä omaa kättäsi painona (älä väännä väkisin). Toista pumppaavasti 10–20 kertaa molemmin puolin.



### Alaraajojen nosto

Istu / seiso ryhdikkäästi. Nosta polvia vuorotellen eteen koukkuun. Toista 10–20 kertaa.



### Takareiden venytys

Istu / seiso ryhdikkäästi. Ojenna toinen alaraaja suoraksi eteen ja nosta varpaat ylös maasta. Taivuta ylävartaloa eteenpäin. Toista molemmin puolin 10–20 kertaa pumppaavasti.



### Soutu ylävartalolla

1. Istu / seiso ryhdikkäästi. Kurota yläraajat pitkälle eteenpäin ja anna yläselän pyöristyä.
2. Vedä kyynärpäät taakse ja lapaluut yhteen. Avaa rintakehä.

Toista 10–20 kertaa.

### Pohkeiden pumppaus

Istu / seiso ryhdikkäästi. Nosta kantapäät ylös lattiasta. Palaa alkuasentoon. Nosta varpaat ylös lattiasta. Toista 10–20 kertaa.



## Tärinän haittavaikutukset terveyteen

Käsiin tai kehoon kohdistuvalle tärinälle altistuminen voi aiheuttaa erilaisia haittavaikutuksia, jopa ammattitauteja. Tärinän riskinarvioinnilla ja tarpeen vaatiessa toimeenpantavalla tärinäntorjuntaohjelmalla näitä haittoja voidaan merkittävästi vähentää.

Käsitärinällä tarkoitetaan tärinää, joka työntekijän käsiin tai käsivarsiin välittyessään aiheuttaa haittaa tai vaaraa hänen terveydelleen ja turvallisuudelleen. Käsitärinä aiheuttaa erityisesti verenkiertoon, tuki- ja liikuntaelimistöön ja hermostoon liittyviä ongelmia. Ammattitautitutkimuksissa todetaan vuosittain kymmeniä käsiin kohdistuvan tärinän aiheuttamia ammattitauteja.

Käsiin kohdistuvan tärinän on osoitettu aiheuttavan kohtauksellista sormien vasospasmiä (verisuonikouristus), joka voi esiintyä etenkin kylmässä tai tärinäaltistumisen yhteydessä ja sen jälkeen. Pahimmillaan sormien verisuonet sulkeutuvat kohtauksen aikana kokonaan, jolloin sormet muuttuvat valkoisiksi, kylmiksi ja pisteleviksi. Verenkierron palautuessa tarkkarajainen valkoisuus muuttuu ensin sinertäväksi ihonväriksi ja edelleen punoitukseksi, johon voi liittyä kipua. Tämän reaktion syntyä ei täysin tunneta, mutta mukana voi olla sekä paikallisia että keskushermostotason mekanismeja. Käsiin kohdistuva tärinä aiheuttaa myös perifeeristä neuropatiaa (ääreishermostojen sairaus, ääreishermostojen tauti), joka kohdistuu pääasiassa tuntohermoihin, mutta myös motorisiin hermoihin. Tämä aiheuttaa tyypillisesti käsien ja sormien puutuneisuutta ja pistelyä, kosketustunnon alenemista sormissa, käsien kömpelyyttä ja puristusvoiman heikkenemistä. Käsien tunnottomuus ja kömpelyys lisäävät myös työtapaturmariskiä erityisesti hartiatason yläpuolella työskennellessä.

Kehotärinä on tärinää, joka alustan tai istuimen välityksellä kohdistuu koko vartaloon aiheuttaen haittaa tai vaaraa työntekijän terveydelle ja turvallisuudelle. Kehotärinä on erityisesti alaselän sairauksia tai selkärangan vammoja aiheuttava riskitekijä. Koko kehoon kohdistuvalle tärinälle voi altistua työkoneita ajettaessa.

Kehotärinälle altistumisen määrään vaikuttavat ajoneuvon, koneen tai alustan tärinän kiihtyvyyden ja työskentelyyn kulunut aika. Kehotärinälle altistumiseen vaikuttaa myös suuresti ajoalusta eli maasto sekä ajotapa. Suomessa kehotärinä ei ole mukana ammattitautiluokituksessa, siksi ei rekisteröityjä ammattitauteja esiinny. Ruotsissa korvataan vuosittain kymmeniä kehotärinästä johtuvia ammattitauteja.

Epidemiologisten koko kehon tärinää koskevien tutkimusten tulokset osoittavat, että alaselkäsärky, välilevytyrät ja selkärangan varhainen rappeutuminen ovat yleisempiä altistuneissa ryhmissä kuin altistumattomissa. Kehotärinä lisää mahdollisesti myös nivelrikon riskiä.

<https://www.ttl.fi/teemat/tyoturvallisuus/altistuminen-tyoympariston-haittatekijoille/fysikaaliset-altisteet-tyopaikalla/tarina/kehotarina>

<https://www.ttl.fi/teemat/tyoturvallisuus/altistuminen-tyoympariston-haittatekijoille/fysikaaliset-altisteet-tyopaikalla/tarina/kasitarina>