

## ePooki 34/2016

[Tulosta julkaisu](#) :: [Lataa PDF](#) :: [Piilota viittausohje](#) :: [Piilota metatiedot](#)

## Terveelliset elintavat ovat tärkeitä fyysisesti kuormittavasta työstä palautumisessa

Korkiakangas Eveliina, Laitinen Jaana

21.12.2016 ::

### Metatiedot

**Nimeke:** Terveelliset elintavat ovat tärkeitä fyysisesti kuormittavasta työstä palautumisessa

**Tekijä:** Korkiakangas Eveliina; Laitinen Jaana

**Aihe, asiasanat:** elintavat, jaksaminen, palautuminen, terveyden edistäminen, terveyskäyttäytyminen, työ, työkyky, työn kuormittavuus

**Tiivistelmä:** Työn kuormittavuutta ja työstä palautumista voidaan tarkastella fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen kuormittavuuden kautta. Jokainen voi omalla toiminnallaan ja elintavoillaan vaikuttaa työn kuormitukseen, työstä palautumiseen ja työkykyyn.

Fyysisesti kuormittavissa ammateissa, kuten palo- ja pelastusalalla, monissa rakennus- ja asennustöissä sekä siivous- ja hoitoalan töissä hyvä fyysinen kunto on tärkein työväline. Myös liikunta on merkittävä työkyvyn ylläpitämisessä. Säännöllisen ateriarytmin ja monipuolisen ruokavalion myötä hyvä vireystila säilyy koko päivän ajan ja ravitsemus auttaa työstä palautumisessa.

Työntekijöiden motivoiminen terveellisiin elintavoihin edistämään omaa työkykyään on kuitenkin laaja-alaista työpaikkatoimijoiden yhteistyötä. Oman työn tarkastelu työstä palautumisen ja työssäjaksamisen kannalta on yksi elintapamuutokseen motivoiva tekijä.

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

**Aikamääre:** Julkaistu 2016-12-21

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2016113030097>

**Kieli:** suomi

**Suhde:** <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

**Oikeudet:** Julkaisu on tekijänoikeussäännösten alainen. Teosta voi lukea ja tulostaa henkilökohtaista käyttöä varten. Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin on kielletty.

### Näin viittaat tähän julkaisuun

Korkiakangas, E. & Laitinen, J. 2016. Terveelliset elintavat ovat tärkeitä fyysisesti kuormittavasta työstä palautumisessa. Teoksessa H. Honkanen (toim.) 2016. Tehdään yhdessä ja opitaan toisilta – Osallisuus ja yhteistoiminta koulutuksen ja kuntoutuksen kehittämisessä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 34. Hakupäivä xx.xx.201x. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2016113030097>.

**Erilaiset työt kuormittavat fyysisesti, psyykkisesti, kognitiivisesti ja sosiaalisesti eri tavoin ja vaikuttavat elintapoihin ja terveyteen. Jokainen voi omalla toiminnallaan ja elintavoillaan vaikuttaa työn kuormitukseen, työstä palautumiseen ja työkykyyn. Fyysisesti kuormittavassa työssä keho on tärkein työväline ja liikunta elintapana on merkittävä työkyvyn ylläpitämisessä. Säännöllisen ateriarhythmin ja monipuolisen ruokavalion myötä hyvä vireystila säilyy koko päivän ajan ja ravitsemus auttaa työstä palautumisessa. Työntekijöiden motivoiminen terveellisin elintavoin edistämään omaa työkykyään on kuitenkin laaja-alaista työpaikkatoimijoiden yhteistyötä. Oman työn tarkastelu työstä palautumisen ja työssäjaksamisen kannalta on yksi elintapamuutoksen motivoiva tekijä.**



Työkykyyn vaikuttavat työn vaatimukset sekä työntekijän ja työyhteisön voimavarat. Hyvän työkyvyn perusta ovat terveys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. <sup>[1]</sup> Kun työntekijä tuntee oman työnsä asettamat vaatimukset työkyvylle ja työnsä kuormittavuustekijät, voi työntekijä monin tavoin omalla toiminnallaan, esimerkiksi terveellisillä elintavoilla, vaikuttaa omaan työkykyynsä. Omasta työkyvystä huolehtiminen onkin osa ammattitaitoa. Työkyvyn edistämisen taitoon tulee kiinnittää huomiota jo koulutuksen aikana ja vahvistaa työkyvyn ylläpitämisen taitoja täydennuskoulutuksen myötä työuran eri vaiheissa ja työelämän muutoksissa.

Työpaikoilla työyhteisön ilmapiiri, johtaminen ja toimintatavat joko mahdollistavat tai estävät hyvän työkyvyn ylläpitämistä <sup>[1]</sup>. Työpaikan terveyden ja työhyvinvoinnin edistämisen prosessia voi arvioida esimerkiksi TOP10-suositusten avulla <sup>[2]</sup>. Yhteiskunnan rakenteet kuten työterveyshuolto vaikuttavat myös työkykyyn. Siksi terveyden edistämistä työpaikoilla on tärkeää tarkastella samanaikaisesti sekä työntekijän, työpaikan, työterveyshuollon ja työsuojelun näkökulmista. Työkyvyn edistäminen ja työhyvinvointi edistää työssäjaksamista ja näin pidentää työuria, mikä on merkittävä tavoite työelämässä. Jokainen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa työn kuormitukseen, työstä palautumiseen ja työkykyyn elintapojen kautta, mutta joihinkin aloihin kohdistuu erityistä huomiota vaativia piirteitä kuten fyysisesti kuormittava työ, vuorotyö, kognitiivisesti kuormittava työ tai erityistä vireyttä ja valppautta edellyttävät työtehtävät. <sup>[3]</sup> Tämän artikkelin tavoitteena on kuvata terveellisten elintapojen vaikutusta työstä palautumiseen fyysisesti kuormittavassa työssä.

## Liikunta voimavarana fyysisesti kuormittavassa työssä

Työn kuormittavuutta ja työstä palautumista voidaan tarkastella fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen kuormittavuuden kautta. Elintavoilla työntekijä voi vaikuttaa sekä työn kuormittavuuteen, että työstä palautumiseen. Liikunta-aktiivisuus, ravitsemus, uni ja päihteiden käyttö vaikuttavat joko kuormittavuutta lisäävästi tai vähentävästi ja samalla tavoin ne joko edistävät tai heikentävät työstä palautumista. <sup>[1]</sup>

Fyysisesti kuormittavissa ammateissa kuten palo- ja pelastusalalla, monissa rakennus- ja asennustöissä sekä siivous- ja hoitoalan töissä hyvä fyysinen kunto on tärkein työväline. Fyysisesti raskasta työtä tekeviä suomalaisia on satoja tuhansia. <sup>[4]</sup> Fyysisiä työn kuormitustekijöitä ovat ruumiillisesti raskas työ, taakkojen käsittely, työntäminen, vetäminen ja kantaminen, staattiset ja hankalat työasennot kuten kumarassa työskentely ja käsien kannattelu hartioiden yläpuolella, jatkuva paikallaan istuminen tai paikallaan seisominen, käsien voimankäyttö ja toistotyö. <sup>[5]</sup>

Raskas, suurten lihasryhmien työtä vaativa ruumiillinen työ rasittaa verenkiertoelimistöä ja liikuntaelimiä, erityisesti selkää. Fyysisesti raskas työ on usein kuluttavaa ja se voi sisältää yksipuolista, toistuvaa kuormitusta. Raskasta työtä tekevien toimintakyvyn ja kunnon pitäisi ylittää selvästi työn vaatimukset, jotta työ ei kuormita liiaksi tekijäänsä. Mikäli työntekijän toimintakyky ja kunto eivät ole riittävät, kuormitus kasaantuu ja palautuminen hidastuu. Tämä voi johtaa myös tuki- ja liikuntaelinten kipuun ja pahimmillaan sairauksiin. Fyysisesti kuormittavaa työtä tekevä tarvitsee siis liikuntaa paitsi työn kannalta vaadittavan fyysisen kunnon saavuttamiseksi ja ylläpitämiseen myös kehon rentouttamiseen tuki- ja liikuntaelinten oireiden ehkäisemiseksi. Lihasryhmien venyttely ja taukojumppa työpäivän aikana ovat tärkeitä fyysisesti raskaassa työssä. Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus pitää yllä fyysistä kuntoa ja tarjoaa keholle samalla vastapainoa työstä tapahtuvalle fyysiselle rasitukselle.

Liikuntasuositusten mukaan työikäisten viikoittaiseen liikuntaan tulee sisältyä vähintään kaksi ja puoli tuntia reipasta kestävyyskuntoa sisältävää liikuntaa tai 1 h ja 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa sekä lihaskunnon ylläpitämiseen ja liikehallinnan kehittämiseen tähtäävää liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Tätä tavoitetta voi joutua lisäämään työn vaatimusten ja työntekijän lähtötilanteen perusteella. Työn fyysisen kuormittavuuden mukaan työikäisen kannattaa valita työhön kuuluvaa fyysistä aktiivisuutta täydentävää ja tukevaa liikuntaa. Kestävyysliikunnan, lihaskuntoa kohentavan sekä liikehallintaa ja tasapainoa kehittävä liikunnan säännöllisyys on tärkeää. Venyttely huoltaa kehoa ylläpitäen liikkuvuutta. <sup>[6]</sup> Liikunta parantaa myös unen laatua.

## Säännöllisellä ruokailulla palautuminen työstä alkaa jo työpäivän aikana

Fyysisesti kuormittavassa työssä terveellinen, monipuolinen ja säännöllinen ruokailu on tärkeää sekä vireyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi työssä, että työstä palautumisen edistämiseksi. Päivittäisen ruokavalion tulee sisältää riittävästi energiaa, mikä saavutetaan syömällä riittävän monta ateriaa ja välipalaa päivän aikana. Lihakset ja aivot tarvitsevat säännöllisesti polttoainetta. Nestetasapainosta huolehtiminen on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja toisaalta työstä palautumisen edistämiseksi. Työpäivän aikana välipala ja juomatauot tauottavat työtä. Lyhyetkin tauot edistävät työkykyä ja taukojen merkitys lisääntyy ikääntymisen myötä. Terveellinen ruoka maistuu aktiivista vapaa-aikaa viettävälle, kun taas sohvalle lysähtynyttä, liian vähän nukkunutta houkuttelevat helposti rasvaiset ja sokeriset herkut. Hyvä vireystila, tarkkaavaisuus ja jaksaminen työpäivän ajan on tärkeää myös tapaturmien ennaltaehkäisyn kannalta. Terveellisen, monipuolisen iltapalan myötä aivojen ja lihasten energiavarastot täyttyvät levon aikana.

Terveellinen ravitsemus on kulmakivi terveyden edistämisessä ja sairauksien ehkäisyssä. Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa ruoasta saatava energiamäärä vastaa kulutusta. Fyysisesti kuormittavassa työssä päivittäinen energiantarve on huomattavasti suurempi kuin esimerkiksi toimistotyötä tekevällä. Terveelliseen ruokavalioon kuuluu runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja (vähintään 500 g päivässä). Yhdessä täysjyväleivän ja täysjyväviljajalvaimisteiden kanssa ruokavaliosta saa riittävästi kuitua, mikä hidastaa aterian jälkeisiä verensokerin vaihteluita. Leivän päälle suositellaan käytettäväksi kasviöljypohjaista margariinia ja salaatti maustetaan öljypohjaisella salaatinkastikkeella. Kalaa suositellaan syötäväksi 2-3 kertaa viikossa ja perunaa päivittäin. Suositusten mukaan punaista lihaa tulee syödä viikossa enintään 500 g. Rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita tulee nauttia päivittäin. Fyysisesti raskaassa, lihaskuormitusta aiheuttavassa työssä, tulee kiinnittää huomiota riittävään proteiinin saantiin. Arjen ruokavalion suositellaan sisältävän vain niukasti suolaa ja sokeria. <sup>[7]</sup> Ruoan lisäksi aikuisen tulee nauttia nesteitä 1,5 litraa vuorokaudessa. Fyysisesti kuormittava työ lisää nesteentarvetta. <sup>[8]</sup>

# Fyysisesti kuormittava työ tehdään usein epäsäännöllisinä työaikoina

Epäsäännölliset työajat, erityisesti yötyö, kuormittaa elimistöä tavallista enemmän ja tällaiset epäsäännölliset työajat ovat tavallisia myös fyysisesti kuormittavissa ammateissa. Tällaisia aloja ovat muun muassa maatalous, palo- ja pelastusala, hoitoalat ja kuljetusala. Epäsäännöllistä työaikaa tekevillä on todettu enemmän stressiä, hermostuneisuutta sekä kroonista väsymystä ja univaikeuksia. Vuorotyö altistaa ylipainolle, sydämen rytmihäiriöille, sepävaltimotaudille ja lisää metabolisen oireyhtymän ja tyyppin 2 diabeteksen riskiä. Myös ruoansulatuskavavan oireet kuten närästys ovat tavallisia. <sup>[9]</sup>

Pitkien työpäivien ja muuttuvien työvuorojen myötä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on vaarassa unohtua. Pitkät työpäivät ovat riskitekijä aivoverenkiertohäiriöille ja sydän ja verenkiertoelimistön sairauksille <sup>[10]</sup>. On tärkeää saada riittävästi hyvää unta, jotta elimistö ehtii palautua fyysisesti kuormittavasta työstä <sup>[11]</sup>. Liikunta ja terveelliset ruokavalinnat auttavat ennaltaehkäisemään lihavuutta ja esimerkiksi tyyppin 2 diabetesta mutta ennen kaikkea auttavat myös tasapainottamaan epäsäännöllisten työaikojen aiheuttamaa kuormitusta. Työpäivän pituus kannattaa pitää kohtuullisena, sillä vapaa-ajalla on palautumisen kannalta tärkeä merkitys niin fyysiselle kuin psyykkiselle ja sosiaaliselle palautumiselle. Työntekijät, jotka tekevät pidempää työaikaa kuin suositellaan, käyttävät myös enemmän alkoholia kuin terveyden kannalta olisi kohtuullista <sup>[12]</sup>. Alkoholin riskiraja on miehillä 7 annosta ja naisilla 5 annosta päivässä sekä miehillä 24 annosta viikossa ja naisilla 16 annosta viikossa. <sup>[13]</sup>

## Näyttöön perustuvaa terveyden edistämistä työpaikoilla

Promo@Work-hanke (2016-2019) tuottaa näyttöön perustuvat suositukset työpaikkaterveyden edistämiseen. Tavoitteena on lisätä terveyden edistämisen toimintaa työpaikoilla. Promo@Work-tutkimushanke tuottaa tietoa elintapojen merkityksestä työkyvyn ja työstä palautumisen edistämisestä kognitiivisesti ja fyysisesti kuormittavissa ammateissa hyödyntämällä olemassa olevia tutkimusaineistoja. Promo@work hanke tuottaa tietoa millainen ohjaus edistää muutosta, suostuttelevan teknologian hyödyntämismahdollisuuksista ja kriteerit työpaikkaterveyden edistämisen taloudellisten vaikutusten arviointiin. Erityisesti huomiota kiinnitetään pienyrittäjien työkyvyn ja terveyden edistämiseen.

Promo@Work-hanketta johtaa Työterveyslaitos ja osatoteuttajina ovat Oulun yliopisto, Tampereen yliopisto ja Kölnin yliopisto. Promo@Work-hanketta rahoittaa Suomen Akatemian yhteydessä toimiva strategisen tutkimuksen neuvosto.

## Lähteet

1. <sup>^</sup>abcSeitsamo, J., Nevanperä, N., Hopsu, L., Husman, P., Remes, J., Ala-Mursula, L. & Laitinen, J. 2015. Työkyky keski-ikäen kynnyksellä. Pohjois-Suomen kohortti-66 tutkimukseen osallistuneiden miesten ja naisten työkyvyn kehitys 1997-2012. Työterveyslaitos. Hakupäivä 22.9.2016. <https://www.julkari.fi/handle/10024/128981>
2. <sup>^</sup>Salmi, A., Lerssi-Uskelin, J. & Hopsu, L. 2016. Miten terveyttä ja työhyvinvointia voi edistää työpaikalla? TOP10-suositukset. Työterveyslaitos. Hakupäivä 22.9.2016. [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/terveyden\\_edistaminen\\_tyopaikalla/Documents...](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/terveyden_edistaminen_tyopaikalla/Documents...)
3. <sup>^</sup>Laitinen, J. 2016. Näyttöön perustuvaa terveyden edistämistä työpaikoille Promo@Work. Tiedote. Työterveyslaitos. Hakupäivä 22.9.2016. <http://www.ttl.fi/fi/tutkimus/hankkeet/promoatwork/Sivut/default.aspx>
4. <sup>^</sup>Työterveyslaitos. 2016. Tuki- ja liikuntaelinten (TULE) terveys. Hakupäivä 22.9.2016. [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet\\_terveys/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet_terveys/sivut/default.aspx)
5. <sup>^</sup>Andersen, L.L., Fallentin, N., Thorsen, S.V. & Holtermann, A. 2016. Physical workload and risk of long-term sickness absence in the general working population and among blue-collar workers: prospective cohort study with register follow-up. Occup Environ Med 73(4), 246-53. Hakupäivä 2.11.2016. <http://oem.bmj.com/content/early/2016/01/06/oemed-2015-103314.abstract>
6. <sup>^</sup>UKK-Instituutti. 2016. Liikuntapiirakka. Hakupäivä 22.9.2016. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
7. <sup>^</sup>Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. Suomalaisten ravitsemussuosituksen lähtökohtana on suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. Hakupäivä 23.9.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset...+ravitsemussuosituks et/>
8. <sup>^</sup>Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. Juomasuositus, aikuiset. Hakupäivä 23.9.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn...>
9. <sup>^</sup>Sallinen, M. 2009. Miten tukea maantieliikenteen ammattikuljettajan vireyttä? Työterveyslääkäri 27(4), 32-35.

10. [△Kivimäki, M., Jokela, M., Nyberg, S.T., Singh-Manoux, A., Fransson, E.I., Alfredsson, L., Bjorner, J.B., Borritz, M., Burr, H., Casini, A., Clays, E., De Bacquer, D., Dragano, N., Erbel, R., Geuskens, G.A., Hamer, M., Hoofman, W.E., Houtman, I.L., Jöckel, K-H., Kittel, F., Knutsson, A., Koskenvuo, M., Lunau, T., Madsen, I.E.H., Nielsen, M.L., Nordin, M., Oksanen, T., Pejtersen, J.H., Pentti, J., Rugulies, R., Salo, P., Shipley, M.J., Siegrist, J., Steptoe, A., Suominen, S.B., Theorell, T., Vahtera, J., Westerholm, J.M., Westerlund, H., O'Reilly, D., Kumari, M., Batty, G.D. & Ferrie, J.E. 2015. Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis on published and unpublished data for 603 838 individuals. \*The Lancet\* 386\(10005\), 1739–1746. Hakupäivä 25.9.2016.  
\[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\\(15\\)60295-1\]\(http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60295-1\)](#)
11. [△Gluschkoff, K., Elovainio, M., Kinnunen, U., Mulola, S., Hintsanen, L. & Keltinkangas-Järvinen, L. 2016. Work stress, poor recovery and burnout in teachers. \*Occupational Medicine\* 66, 564-570.](#)
12. [△Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2016. Alkoholien riskikäytön tunnistaminen ja mini-interventio. Hakupäivä 23.9.2016.  
<https://www.thl.fi/documents/10531/104447...>](#)
13. [△Virtanen, M., Jokela, M., Nyberg, S.T. & Madsen, I.E.H. 2015. Long working hours and alcohol use: systematic review and meta-analysis of published studies and unpublished individual participants data. \*BMJ\* 350. Hakupäivä 2.11.2016. 10.1136/bmj.g7772](#)