



OPISKELUN LISÄBONUUKSENA NISKA-SELKÄVAIVAT?



Syksy 2019 Johdantopäivät
FYSIOTERAPEUTTI EMMA SILVENNOINEN
FYSIOTERAPEUTTI REETTA KELLONIEMI

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

Fysioterapia, YTHS/ TURKU

- 1.5 fysioterapeuttia /n 17.000 opiskelijaa
- YTHS- lääkäri tai terveydenhoitaja voi tehdä ajanvarausluvan (Self-palvelu) fysioterapiaan. Soita 046-7101050, YTHS Turku
- Tule- oireiset ohjataan yleensä ensin ft:lle, ei lääkärille, toki oireiden mukaan
- Tutkimus- ja neuvontakäynnit, ei sarjakäyntejä
- Kotiharjoitteet, Seurantakäynti
- Niska-hartiaryhmä, selkäryhmä ja alaraajaryhmä, päivämäärät löytyvät Turun aseman nettisivuilta
- Uusien opiskelijoiden ergonomialuento

Vuonna 2018 Turun asemalla fysioterapiassa käytiin eniten:

Alaselän

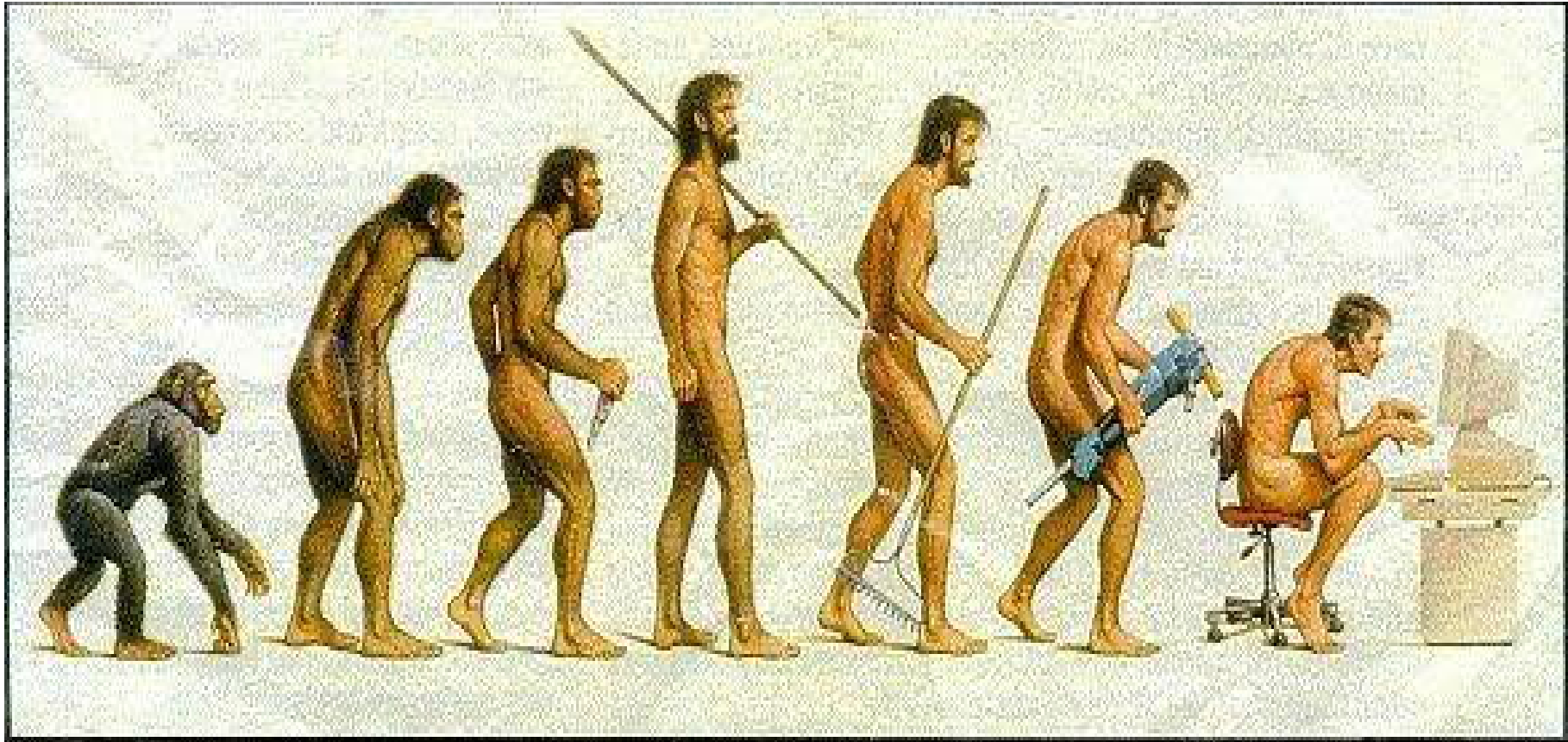
Polven

Niska-Hartia-seudun oireiden vuoksi

- TULE- oireita voi hoitaa:

Parhaiten pystymme auttamaan fysioterapiassa,
kun hoidat oman osuutesi → teet annetut
kotiharjoitteet





Somewhere, something went terribly wrong

Vaivojen ennaltaehkäisy

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ



- Istuminen on ihmisten arjessa,
esimerkiksi työ- ja opiskeluympäristöissä
se on tällä hetkellä valitettavan usein ainoa
sosiaalisesti hyväksytty olemisen muoto!

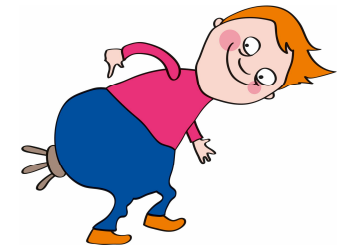
Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10

- Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus
Mediaani istumiselle → 10,75h!!!
KOTT/YTHS v. 2016



Montako tuntia päivässä istut?

- Tutkimustulosten mukaan yli 6-8 tunnin päivittäinen istuminen on terveysriski liikuntaharrastuksesta huolimatta
- Kuntoliikunta ei poista runsaan istumisen haittoja
- Runsaalla istumisella on yhteys sydän- ja verisuonisairauksiin ja tyypin 2 diabetekseen sekä TULE- sairauksiin





Käytäntö on Turun yliopiston ja Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön yhteishanke istumisen vähentämiseksi Turun yliopistossa



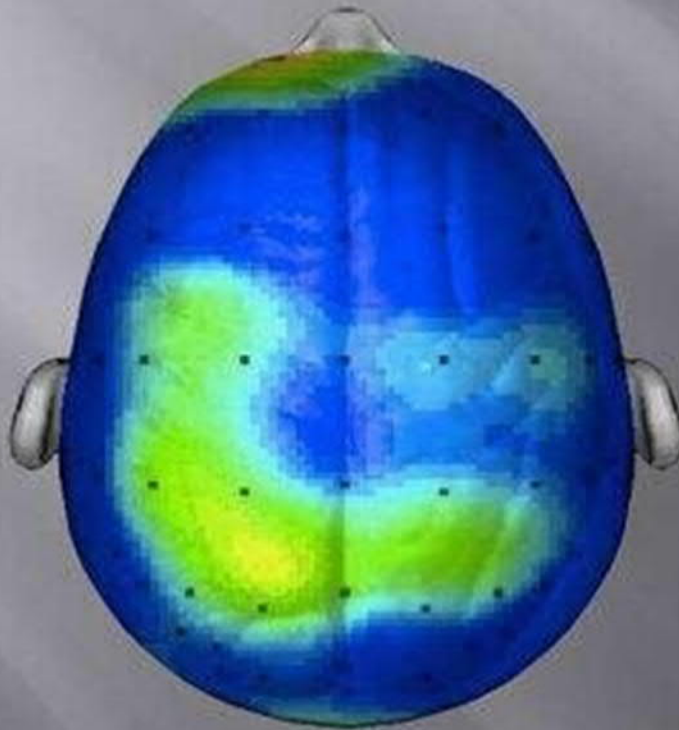


Liikkuva koulu –seminaari 2016

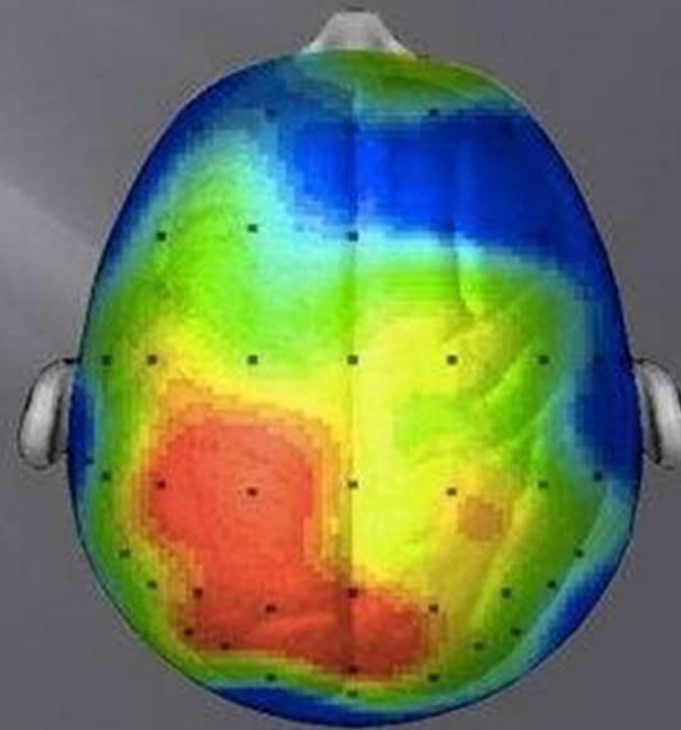




BRAIN AFTER SITTING
QUIETLY



BRAIN AFTER 20 MINUTE
WALK



Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois



Välittömästi, kun istut

- Aineenvaihdunta hidastuu
- Kehon energiankulutus laskee
- Istuminen on lihaksille lähes täydellinen lepotila
- Terveysten kannalta paikallaanolon vähentäminen, ns. arjen aktiivisuus tärkeämpää kuin liikuntasuoritus





Seistessä

- Aineenvaihdunta paranee
- Auttaa selkää ja niskaa elpymään
- Seisominen virkistää myös aivoja

→ Nouse ylös vähintään pari kertaa tunnissa, myös TV:n ääressä

→ Tehosta vaikutusta kävelemällä, jumppaamalla tai venyttelemällä

→ Nauti pystykahvit, -lounas

→ Käytä portaita

→ **Mieti, mitä Pylly ylös- käytäntö tarkoittaa omassa arjessasi**





ISTU VÄHEMMÄN, JAKSAT ENEMMÄN.

Kun tauotat istumista koulu- tai työpäivän aikana, pysyt virkeämpänä ja saat enemmän aikaa. Kokeile ja nouse ylös pari kertaa tunnissa.

TEE SEISOMISESTA TAPA,
NOSTA PYLLY YLÖS!

PYLLY YLÖS!
ISTU VÄHEMMÄN, VOIT PAREMMIN.

YKSI ONGELMA – MONTA NIMEÄ!

- Tenniskyynärpää
- Jännetuppitulehdus
- Niskakipu
- Hartiaseudun kipu
- Päänsärky
- Staattinen työ/epäergonominen työasento altistavat/pahentavat oireita





TIEDOSTA

- työasentosi
- ryhtisi



YLÄVARTALO ON TOIMINNALLINEN KOKONAISUUS:

- niskan asento
- olka-hartiasseudun asento
- käden asento
- silmien toiminta
- lantion asento



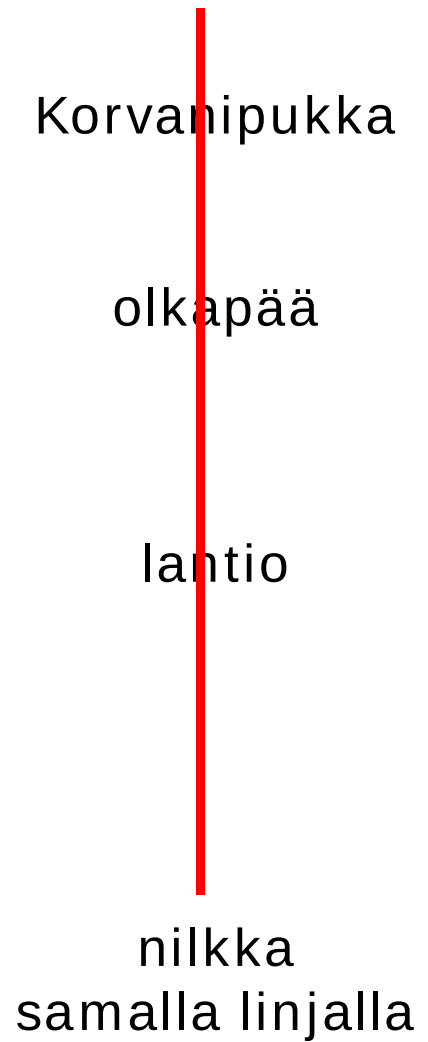
Lysähtänyt ryhti



Oiennut ryhti



Normaali ryhti, selkä
neutraalissa asennossa





Työskentely kyynärvarsi ojennettuna aiheuttaa voimakkaan staattisen jännityksen hartiasta käteen sekä aiheuttaa ranteeseen kulman → puristus jännetuppiin.



Ajatusta työasentoon-kortti

 **AJATUSTA TYÖASENTOON**

KYYNÄRVARRET TUETTUNA PÖYTÄÄN



RANNE SUORANA

KUVARUUTU KALLISTETTUNA

KATSEEN SUUNTA ETEEN- JA ALASPÄIN

KUVARUUDUN ALAREUNA LÄHELLÄ PÖYTÄÄ

RANKA SUORANA

ALASELKÄ TUETTUNA SELKÄNOJAAN

VATSA KIINNI PÖYDÄN REUNASSA

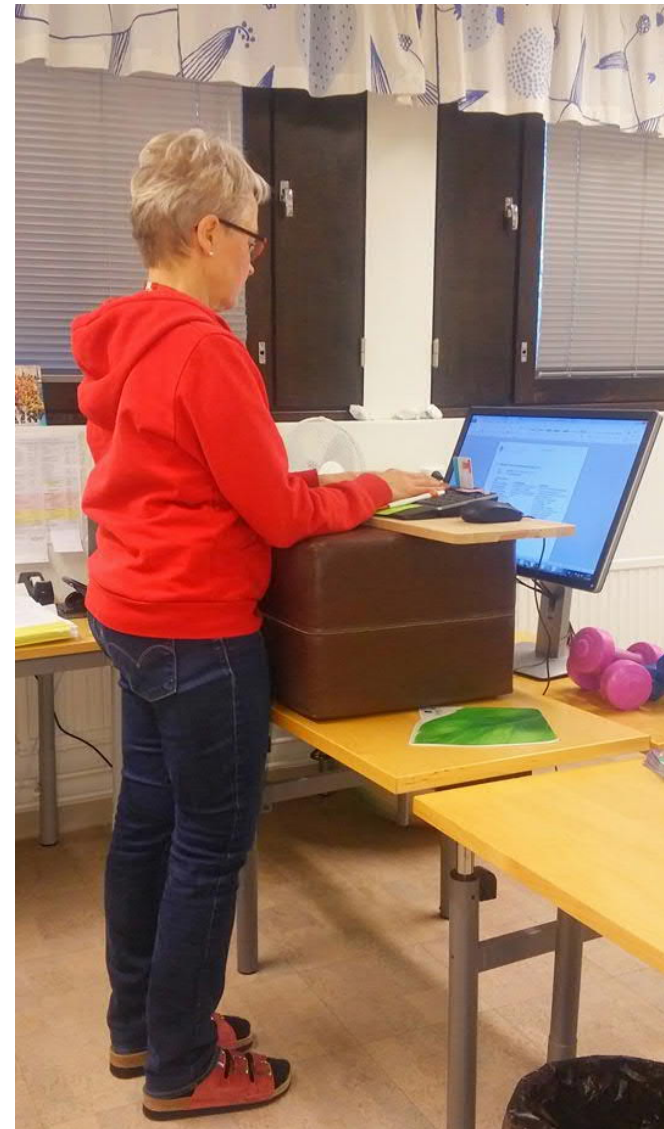
REIDET VAAKATASOSSA

OPISKELIJAN TERVEYDEKSI KEHITYKSEN KÄRJESSÄ

Työfysioterapeutti Anne Friman, fysioterapeutti Sanna Korhonen, YTHS, Turku



COLOURBOX.COM









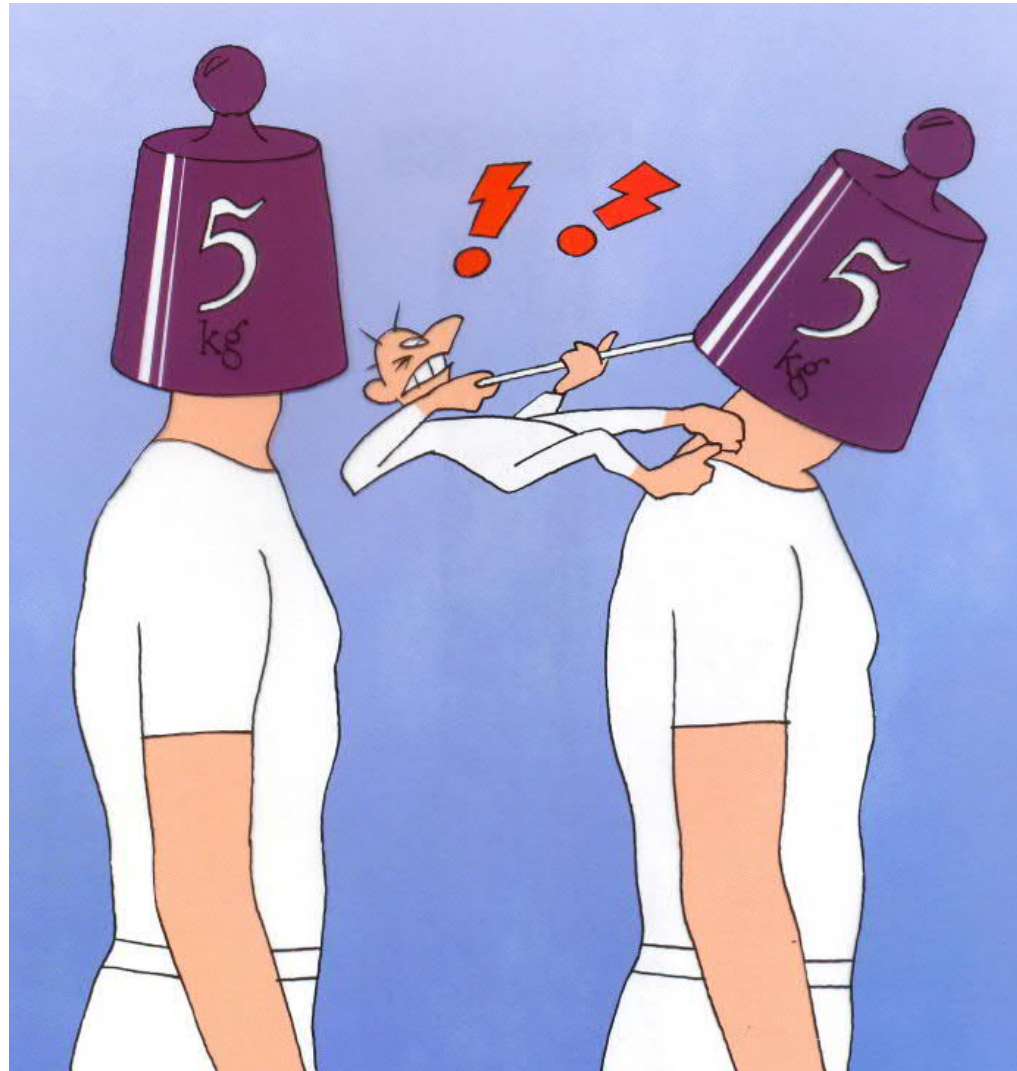


PALJONKO PAINAA AIKUISEN IHMISEN PÄÄ?





PÄÄ PYSTYYN!





PÄÄN JA NISKAN
KESKIASENTO
KUORMITTAA
VÄHITEN!



lihastyö	veren- tarve	veren määrä
LEPO		
		
DYNAAMINEN		
		
STAATTINEN		
		

LIHASTYÖ JA VERENTARVE

Stressi lisää lihasjännitystä



STAATTINEN JÄNNITYS AIHEUTTAA

AINEENVAIHDUNNAN LASKUN
HAPENPUUTE



KUDOSTEN JOUSTAVUUS JA TUKEVUUS LASKEE



RANGASSA KASAANPAINUMINEN, MIKÄ JÄYKISTÄÄ
RANKAA



KUORMITUKSEN SIETO LASKEE



VAURIOITUMISEN RISKI KASVAA

Punttijumppa

- Yths.fi
- Youtube



Turun yliopisto
University of Turku

TAUKOLIIKUNTAPISTEET



Y · T · H · S
YLIOPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ



① EDUCARIUM

1. kerros



2. kerros



Kirjaston 2. kerros



② PUBLICUM

2. kerros



③ AGORA |

huone 110D



④ NATURA

2. kerros "opiskelijan olohuone"



1. kerros



⑥ SIGNUM | 2. kerroksen aula



⑤ MEDISIINA | 2. kerros keidas



OPISKELIJAN TERVEYDEKSI KEHITYKSEN KÄRJESSÄ



Istumisen vähentämisellä ja liikunnalla on samoja terveysvaikutuksia,
- mutta molempia tarvitaan!

Arjen aktiivisuus ja liikunta yhdessä ja erikseen

- parantavat aineenvaihduntaa
- alentavat verenpainetta
- kohentavat mielialaa ja nostaa vireystilaa
- hoitavat tuki- ja liikuntaelimestöä
- parantavat tasapainoa, liikkeiden ja liikkumisen hallintaa
- auttavat nukkumaan hyvin
- auttavat purkamaan stressiä





Mukavaa opiskeluaikaa

