



Ojenna selkää, tauota tekemistä

Suomalainen sisu ja geeneihimme tallentunut intohimo saada talteen kaikki maan ja metsän hienot antimet. Siinä yhdistelmä, joka saattaa tuntua selässä. Kun suomalainen kerää tai noukkii, kuopsuttaa tai kuokkii, paikat ovat niin kovilla, että seuraavana päivänä ei sitten ehkä tehdäkään yhtään mitään.

Meidän pitäisi oppia tekemään vähän kevyemmin ja kiinnittää huomiota työasentoihin. Staattinen, pitkän aikaa samassa asennossa tapahtuva tekeminen on aina huonompi vaihtoehto kuin dynaaminen, vaihtelevampi toiminta, korostaa fysioterapeutti, TtM, selkäneuvoja **Kirsi Aapio-Töyrylä** Selkäliitosta.

Olipa ahkeroimassa puolukkametsässä tai kurottelomassa omenatarhassa, selkää kannattaa ojentaa ja käsiä laskea alas useita kertoja tekemisen aikana. Tauotus on avainasia, samoin kunnolliset työkalut, joiden kehittämisessä on kiinnitetty huomiota myös ergonomiaan.

– Tärkeää on muistaa, että leikattaessa oksia tai sahattaessa puita kannattaa olla niin lähellä kohdetta kuin mahdollista. Silloin keho on parhaiten hallinnassa. Myös jalkojen aktiivisempi käyttö säästää selkää. Esimerkiksi puita sahattaessa askelkyykky-tyyppinen asento, jossa jalat ovat peräkkäin ja tukipinta laajempi, on selkäystävällisempi kuin jalkojen pitäminen vierekkäin. Uroteoistakaan selkä ei tykkää. – Vaikka on komeampaa heitellä täysiä lapiollisia, selän kannalta huomattavasti parempi vaihtoehto on ottaa lapioon vähemmän multaa tai hiekkaa kerralla. Kaveri kannattaa ottaa avuksi nostoihin ja rautakangen käyttö voi pelastaa isolta vahingolta, jos intohimona on isojen kivien siirtely, Kirsi Töyrylä-Aapio korostaa.

Luovuus ja leikkimielisyys ei ole kiellettyä – kaikkea ei tarvitse tehdä aina samalla tavalla kuin ennen. – Polvisuojukset ja niiden mahdollistama rehellinen konttaaminen pihatöissä tai marjametsässä antaa mahdollisuuden pitää selän suorana, vaikka urakka etenee.

Ja onhan siinä sekin puoli, että oravilla ja muilla metsänelävillä on hauskaa katseltavaa.

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry ja Suomen Selkäliitto ry järjestävät yhteistyössä järjestyksessä jo 13. Selkäpäivät. Korkeatasoisia asiantuntijaluentoja selän terveydestä kuullaan Helsingin Messukeskuksessa kolmen päivän ajan perjantaista sunnuntaihin 13.-15.11.2009. Selkäpäivät ovat osa Pohjoismaiden suurinta hyvinvointitapahtumaa, Terveys & Hyvä olo –messuja. Selkäluennot ovat messuvieraille maksuttomia. Katso Selkäpäivien ohjelma tämän lehden sivulta 51.



Tahtoa ja toimintaa

Väestön tuki- ja liikuntaelinongelmien yleisyys ja ongelmien aiheuttamien haittojen suuruus, mutta toistaiseksi liian vähäiset panokset ongelmien ratkaisemiseksi. Näin kuvailee emeritusprofessori **Ilkka Vuori** niitä asioita, jotka synnyttivät Kansallisen Tule-ohjelman. – Takana on tieto ja näkemys siitä, että tuki- ja liikuntaelinterveys on koko terveyden perusta ja että yleisimpien kansansairauksien ehkäisy edellyttää tuki- ja liikuntaelinsairauksien tehokasta ehkäisyä.

Vuori toimii Suomen Tuki- ja Liikuntaelinliitto TULE ry:n m.a. pääsihteerinä sekä Kansallisen TULE-ohjelman koordinaattorina. – Tarkoituksena on muuttaa yhteinen tahtotila toiminnaksi yhdistämällä kokemus-, asiantuntija- ja tieteellinen tieto kansallisen Tule-ohjelman taakse.

Tavoitteena on väestön parempi tule-terveys ja pienemmät väestöryhmien väliset erot. Tämä edellyttää tule-terveyden edistämisen vahvistamista suunnittelussa ja päätöksenteossa. ●