

# Kipu ei kuulu maanviljelyyn

Fysioterapeutin mukaan kipuun tulee aina hakea apua. Liike on paras lääke.

Kipu ei ole normaalia. Ei edes maanviljelijöillä. ”Monet viljelijät ajattelevat, että työhön kuuluu pieni kipu, josta ei valiteta eteenpäin”, toteaa fysioterapeutti **Marita Ottela**. ”Viljelijät vähättelevät liikaa omia voivojaan. Niitä pidetään turhina.” Ottelan mukaan omaa kehoa pitää oppia kuuntelemaan. Pienetkin merkit tulee huomioida, sillä niistä voi myöhemmin aiheutua suuria ongelmia.

Pienillä vaivoilla Ottela tarkoittaa muun muassa päänsärkyä ja raajojen puutumista. ”Päänsärky on usein merkki heikosta verenkierrosta, joka voi johtua kaularangan vääristä asennosta.” ”Puutuminen ei ole tavallista, vaikka moni niin kuvittelee. Käsien puutuminen viestii niskan virheasennosta, pakan puutuminen taas ristiselän viasta.” Yleisimmin maanviljelijöillä on vaivoja olkapäissä, polvilla, niskassa ja lonkassa.

**Kipu haurastuttaa** Ottelan mielestä kipuun pitää aina hakea apua. ”Kortisonipiikkiä on syytä kokeilla, jos nivelissä on kipua.” Ottelan mukaan kipu haurastuttaa niveltä huomattavasti enemmän kuin pari kortisonipiikkiä. Kipu heikentää aineenvaihduntaa nivelissä. Aineenvaihdunnan heikkeneminen taas vastaavasti lisää kipua. ”Sitten kierre on valmis.” On helpompi hakea apua leikkausten ja lääkkeiden avulla kuin tehdä itse asialle jotakin. ”Liike on kuitenkin paras lääke.” Viljelijöitä helpottaa, jos he

tietävät mistä kipu johtuu ja miten kipua voidaan lieventää ja ennaltaehkäistä.

**Kuormittavuus purettava** Keho kaipaava rasituksen vuoksi palauttavia liikkeitä. Työpäivän aikana tulee pitää taukoja, eikä venyttelyäkään pidä unohtaa. Oikeat työasennot ennaltaehkäisevät työperäisiä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Työterveyshuollossa voidaan kartoittaa tilakohtaiset oikeat liikkeet sekä kuntoutustarve. Maatalousyrittäjien eläkelaitos Melan asiantuntijan **Sirpa Havun** mielestä maanviljelijöiden pitäisi ehdottomasti kuulua työterveyshuoltoon, jotta jokaisen viljelijän kuntoutustarve voidaan kartoittaa.

**Ehkäisy unohduksissa** ”Ennaltaehkäisevää jumppaa ei juurikaan huomioida, vaan enemmän mennään Siperia opettaa -asenteella”, sanoo Havu. Vasta, kun vaivoja ilmenee, ryhdytään toimiin. Kouvolan Elimäeltä kotoisin oleva **Matti Ojala** kertoo, ettei juurikaan harrasta ennaltaehkäisevää jumppaa. ”Silloin kun jostain kolottaa, tulee jumpattua.” Hän kertoo, ettei liian pitkiä jumppasarjoja jaksa tehdä. Liikkeiden tulisi olla helposti ymmärrettäviä ja vaivattomia, eikä niitä saisi olla liikaa. Kesällä kiireet vievät aikaa jumppamiselta. ”Kuitenkin talvisin käyn kerran viikossa jumpassa.”

ELINA HELMANEN

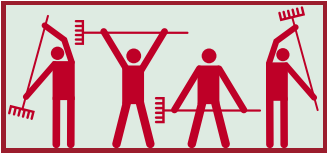
**Ennaltaehkäisevää jumppaa ei juurikaan huomioida, vaan enemmän mennään Siperia opettaa -asenteella.**

SIRPA HAVU



## Maanviljelijän taukojumppa

Maanviljelijöille tarkoitettussa kolmiosaisessa taukojumppasarjassa keho saa venytyksiä ja vastaliikkeitä työn tuomalle rasitukselle. Liikkeiden myötä verenkierto ja nivelten liikkuvuus paranevat. Tärkeää liikkeissä ovat venytykset ja liikkuvuusharjoitukset sekä rentoutumisen oppiminen uloshengityksen avulla. Liikkeet voi tehdä kaikki



OSA 1/3

kerralla tai valita itselleen sopivimmat tilanteen mukaan. Jumppaohjeet on laatinut Maaseudun Tulevaisuudelle fysioterapeutti **Marita Ottela**.

## Ryhti on liikkeitä tehdessä avainsana

Kaikissa liikkeissä avainsanana on ryhti. Ranka on S-kirjaimen muotoinen sivulta katsottaessa. Pyri säilyttämään asento istuessa ja seistessä. Pidä huoli, etteivät pää ja olkapäävät työnny liikaa eteenpäin. Kun lantio työntyy liikaa eteen, ristiselän notko korostuu. Muista vastaliikkeet pidemmän rasituksen lomassa tai päätteeksi. Tee venyttelyt pienillä joustoilla noin 15 kertaa, liikkuvuusharjoitukset reippaasti noin 20 kertaa. Muista molemmissa rento uloshengitys liikkeen aikana.

Tee liikkeet omien tuntemusten mukaan. Tärkeätä on oppia tuntemaan oma keho ja sen reagointi eri liikkeisiin ja töihin yleensä. Tarvittaessa hae lisäohjeita ja tarkennuksia liikkeisiin oman paikkakuntasi fysioterapeutilta. He ovat alan asiantuntijoita.



### Pohjenvenytyt

**Seiso lähellä** rengasta, laita toisen jalan päkiä rengasta vasten, kanta maassa, varpaat ylös. Pidä polvi suorana ja vie saman puolen lantiot eteenpäin kohti rengasta. Pidä myös tukijalka lähellä rengasta. Tee pienillä joustoilla. **Liike vähentää** kramppeja pohkeissa ja jalkaterissä. ”Levottomat jalat” saavat helpotusta. Verenkierto vilkastuu.



### Rintarangan venytys

**Seiso avonais** oven tai muun vastaavan edessä. Tartu oven kahvasta ja venytä yläselkää kyykistymällä ja pyöristämällä selkää. Pidä pää rentona käsien välissä. **Liike rentouttaa** ja venyttää selkälihaksia.



### Etureiden venytys

**Seiso toinen** polvi koukussa jalkaterä polkyllä tai jakkaralle tuettuna. Liike tehostuu, kun koukistat tukijalkaa. Pidä selkä suorana. **Liike parantaa** lantion asentoa, vähentää etureiden kireyttä ja parantaa sitä kautta myös polvinivelen asentoa. Se helpottaa myös nivusten kireyttä.



### Takareiden venytykset seisten

**Nosta toinen** alaraaja polvi suorana astinlaudalle, ojenna selkä suoraksi, työnnä peffaa taaksepäin ja taivuta sitten selkä eteenpäin vieden rintakehää mahdollisimman alas kohti polvea. Muista uloshengitys taivutukseen aikana. Voit lisätä tehoa vetämällä nilkka pumpaten koukkuun. **Liike helpottaa** takareiden kramppeja ja alaselän lihaskireyttä.

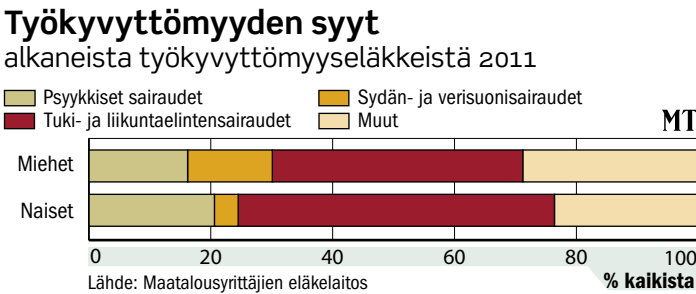
## Vastaliikkeet tärkeitä

”Oman kehon huollossa on tärkeintä, että kovan rasituksen jälkeen tehdään aina vastaliike”, toteaa fysioterapeutti **Marita Ottela**. Jos selkä on esimerkiksi kuormittunut eteenpäin suuntautuneessa liikkeessä, tulisi lantiot taivuttaa taaksepäin rasituksen jälkeen. Ottelan mukaan vastaliikkeet ovat toistomääriä tärkeämpiä kehonhuollossa. Moni viljelijä osaa tehdä vastaliikkeitä huomaamattaan. ”Omaa kehoa pitäisi kuunnella, sillä se antaa merkin, kun jotain pitäisi tehdä.”

”En pidä ajattelusta, että tiettyinä päivinä on joku määrä liikkeitä, mitä pitäisi tehdä. Liikkeitä voi tehdä milloin vain.” Liikkunnan määrä riippuu siitä, mikä on liikkumisen tavoite. Jos tarkoituksena on purkaa päivän työrasitusta, pitäisi palauttavia liikkeitä tehdä useamman kerran päivässä. Jos taas tarkoituksena on kasvattaa fyysistä kuntoa, liikuntaa pitäisi harrastaa useamman kerran viikossa pitempiä aikoja.

**Ryhti on kaiken perusta** Ryhti pitäisi säilyttää aina, oli työ mikä tahansa. ”Se on kaiken perusta. Lannerangassa pitää olla notko”, painottaa Ottela. Asento on luonnollinen silloin, kun selkä on s-kirjaimen muotoinen. ”Oman ryhdin voi tarkistaa peilin edessä, onko korva, olkapää, lonkka, polvi ja nilkka samassa pystysuorassa linjassa. Jos on, ryhti on kunnossa.” Pitkään jatkuneet virheasennot eivät korjaannu nopeasti. Kun niitä aletaan korjata, tuntuu normaalit asennot aluksi luonnottomilta.

ELINA HELMANEN



## Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet vievät eläkkeelle

Vuosittain yli 500 maatalousyrittäjää jää työkyvyttömyyseläkkeelle, ilmenee Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen Melan tilastoista. Työkyvyttömyyseläkkeelle jäädään keskimäärin 55 vuoden iässä. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat suurin työkyvyttömyyden aiheuttaja. Naisilla tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttavat yli 50 prosenttia työkyvyttö-

myyseläkkeistä. Oikealla liikkunnalla ja työergonomialla ainakin osa työkyvyttömyyseläkkeistä on ehkäistävissä. Psyykkiset syyt ovat toiseksi yleisin eläkkeelle jäämisen syy. Kolmantena tilastoissa ovat sydän- ja verisuonisairaudet. Miehiä joutuu useammin työkyvyttömyyseläkkeelle kuin naisia.

ELINA HELMANEN

## Ranteiden liikkuvuus

**Paina kämmenet** tukea vasten, sormet alaspäin, kyynärpäät suorina. Siirrä vartalon paino taakse, kunnes venytys tuntuu kynnärvarsin sisäsiivuilla. Heijaa vartaloa eteen ja taakse, jolloin venytys välillä helpottaa. Jos pystyt, ojenna sormet suoraksi. **Liike parantaa** ranteiden liikkuvuutta ja helpottaa lihas- ja hermokireyksiä. Ranteen liikkuvuus tähän suuntaan on tärkeää. Se estää rannekanavien ahtautumaa ja helpottaa sormien puutumista.

JUHA TANHUA