

# Liikuntaa työn piirteiden mukaan



## Tavoite

Toimintakyvyn, terveyden ja vireystilan säilyminen erilaisissa töissä.

## Liikunta kannattaa suunnitella työn mukaan

Istumatyön tekijä tarvitsee aineenvaihduntaa kiihdyttävää ja tuki- ja liikuntaelimestöä vahvistavaa liikumista. Fyysisen työn tekijä hyötyy liikunnasta, joka kehittää työssä tarvittavaa fyysistä toimintakykyä, kuten aerobista- ja lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Lisäksi on hyvä harjoittaa myös muita kuin työssä usein yksipuolisesti kuormittuvia lihaksia.

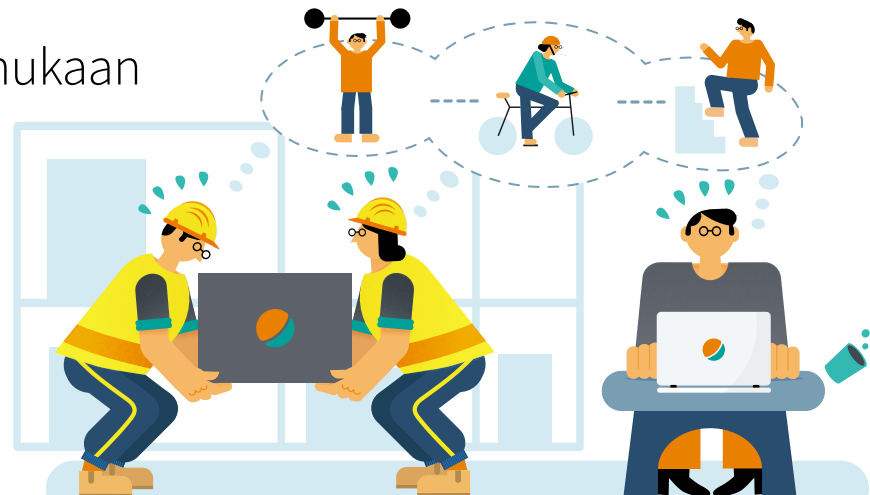
Vuorotyön tekijällä liikunta voi olla ensisijaisesti vuorokausirytmien häiriintymisen haittoja ehkäisevää eikä siten liian raskasta. Tietointensiivisessä työssä korostuu ylivireyden laukaisu. Poikkeavissa lämpöoloissa hyödytään verenkiertoelimestön vahvistamisesta. Hengityssuojaimia käytettäessä keuhkojen toimintakykyä kannattaa vahvistaa.

Katsokaa seuraavan sivun taulukosta tarkemmin, mitkä ovat erilaisten töiden ominaispiirteet, minkälaista liikuntaa näiden ominaispiirteiden perusteella suositellaan ja mihin liikunta tällöin kohdistuu.

**Katsokaa** tarkemmin perusteluja ja taustatietoja siitä, miten liikunta, liikkuminen ja palautumisesta huolehtiminen vaikuttavat erityisesti mielen hyvinvointiin ja miksi siihen kannattaa panostaa [Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn | Työterveyslaitos](#)

**Vinkki!** Liikunta toimii myös [palautumisen tukena](#).

# Liikuntaa työn mukaan



TYÖ	OMINAISPIIRRE	MITÄ LIIKUNTA	KOHDE
<b>Tietointensiivinen työ</b> • (monet palvelualat, liikenne)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kiire ja aikapaine</li> <li>• epäsäännölliset työajat</li> <li>• näyttöpäätteet</li> <li>• unirytmien häiriintyminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ”intervallityyppinen” harjoittelu (pallopelit, kuntopiiri, aerobic)</li> <li>• kestävyysliikunta (uinti, pyöräily, kävely, sauvakävely, hiihto, hölkkä)</li> <li>• kotivoimistelu</li> <li>• työpaikkavenyttely</li> <li>• kuntosaliharjoittelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stressihormoston ylikiihkeyden laukaisu</li> <li>• rentoutumisen vahvistaminen ja hormonaalisen säätelyn tasapainottaminen</li> <li>• niska-hartiaseudun lihasjännityksen estäminen</li> <li>• selän ja vartalon lihasten voiman säilyttäminen</li> </ul>
<b>Vuorotyö</b> • valvomotyö • hälytystyö	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vuorokausirytmien ja unen häiriintyminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kestävyysliikunta</li> <li>• dynaaminen kuntosaliharjoittelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sydämen ja verenkiertoelimistön kunnan ylläpitäminen</li> <li>• aineenvaihduntahormonien tasapainon turvaaminen</li> <li>• unihäiriöiden estäminen</li> </ul>
<b>Kuumatyö</b> • ulkotyö helteellä • suojarusteita käyttävät • lämmin tai kostea työympäristö sisällä (keittiö, pesula)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lämmön kertyminen elimistöön</li> <li>• nestehukka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kestävyysliikunta (uinti, pyöräily, kävely, sauvakävely, hiihto, hölkkä)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hikoilukapasiteetin harjoittaminen</li> <li>• sydämen iskutilavuuden säilyttäminen ja parantaminen</li> <li>• lihavuuden estäminen</li> </ul>
<b>Kylmätyö</b> • ulkotyö talvella • työ kylmissä sisätiloissa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elimistön jäähtyminen</li> <li>• verenkierron ja aineenvaihdunnan lisäkuormitus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uinti</li> <li>• hiihto</li> <li>• lenkkeily</li> <li>• kuntosaliharjoittelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lämmöntuotannon vahvistaminen</li> <li>• hyvä hapenottokyky</li> <li>• lihasmassan ylläpitäminen</li> </ul>
<b>Hengityssuojaimia edellyttävä työ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hengitysvastuksesta johtuva hengitystyön lisääntyminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sauvakävely</li> <li>• hiihto</li> <li>• uinti</li> <li>• taiji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hengitysmekaniikan vahvistaminen</li> </ul>
<b>Nostamista ja kantamista sisältävä työ</b> • varastotyö • monet palvelualat • hoivatyö • kuljetusala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selän ja nivelten kuormittuminen</li> <li>• isojen ylä- ja alaraajanivelten rasittuminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kuntosali</li> <li>• voimistelu, venyttely</li> <li>• ylä- ja alaraajoja kuormittava kestävyysliikunta (hiihto, sauvakävely, uinti)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lihasten voima ja kimmoisuus</li> <li>• nivelten liikkuvuus</li> <li>• kestävyyskunto</li> <li>• kehon hallinta ja tasapaino</li> </ul>
<b>Puhe- ja äänityö</b> • opetus, koulutus • laulaminen • vanhusten hoito • tiedottaminen • yleisön palvelu • radiotoimittaminen • hengellinen (puhe)työ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• äänihuulten rasitus</li> <li>• äänen muodostukseen ja hengitykseen osallistuvien lihasten kuormittuminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kävely, sauvakävely, kuntosaliharjoitteet välttämättä lihasjännityksiä ylläpitäviä liikkeitä</li> <li>• pyöräily</li> <li>• jooga</li> <li>• hengitystekniikkaa vahvistavat esitystekniikat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kestävyyskunnan säilyttäminen tarpeettoman hengästymisen välttämiseksi</li> <li>• ryhdin ylläpitäminen ja vartalolihas kunto</li> <li>• oikean hengitystekniikan säilyminen fyysisten ponnistusten aikana</li> <li>• niska-hartiaseudun lihasjännityksen laukaisu</li> </ul>
<b>Ammattikuljetustyö</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niska-hartiaseudun jännittyminen</li> <li>• hankalien työasentojen aiheuttama selän kuormittuminen</li> <li>• painonhallinta</li> <li>• äkilliset, hyvää lihasvoimaa edellyttävät työsuoritukset esim. lastauksissa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sauvakävely, hiihto</li> <li>• uinti (oikea tekniikka tärkeä pahenevien lihasjännitysten vuoksi)</li> <li>• kuntosaliharjoitteet, myös ajoittaista voimaharjoittelua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niska-hartiaseudun lihasjännitysten poistaminen ja estäminen</li> <li>• selän lihaskrampien ehkäisy</li> <li>• ylipainon kertymisen estäminen</li> <li>• riittävän lihasvoiman ylläpitäminen nostoja ja kantamista varten</li> <li>• vartalolihas voiman säilyminen hyvän ajoasennon säilymiseksi</li> </ul>