

Työn fyysinen kuormittavuus

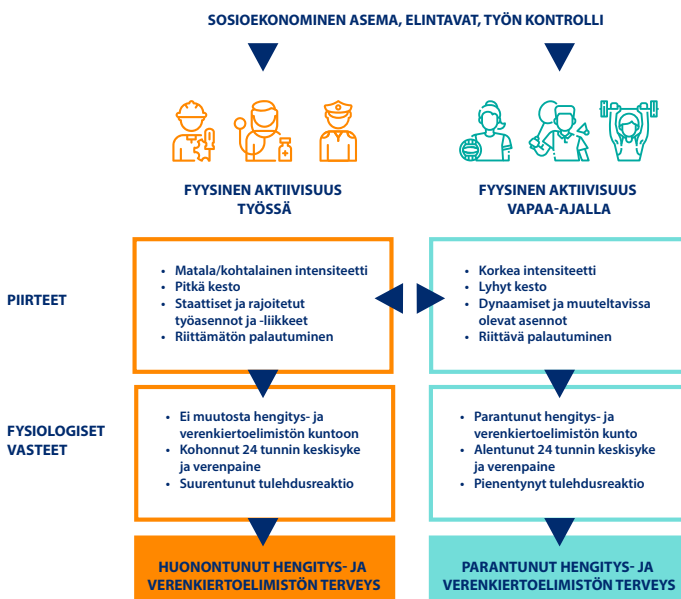


Tavoite

Lisätä ymmärrystä siitä, että fyysinen aktiivisuus työssä ei välttämättä aina kehitä toimintakykyä. Fyysiseen aktiivisuuteen työssä voidaan kuitenkin vaikuttaa niin, että työ on terveellisempää.

Fyysisellä aktiivisuudella työssä on monenlaisia fysiologisia vaikutuksia

Fyysinen kuormitus työssä kuluttaa voimavaroja, jos työ ei sisällä rasisustasteen huomioon ottavia palautumisjaksoja tai on yksipuolisesti kuormittavaa. Vapaa-ajan liikunta monipuolisesti suoritettuna on kuitenkin myös fyysisen työn tekijöillä terveyttä edistävää. Fyysinen työkin voi kohottaa kuntoa, jos työ on oikein suunniteltua.



Fyysisen aktiivisuuden paradoksi – vaikutusmekanismit, jotka selittävät sitä, miksi työn aikainen liikunta ei välttämättä kehitä.

Työpäivän tai työvuoron aikaisen kokonaiskuormituksen ei tule nousta liian korkeaksi

Jos työpäivän aikana tulee paljon tietynlaista rasitusta, tarvitaan:

- a. lepoaikoja (istuen tai jopa maaten) ja/tai
- b. työtehtävien vaihtelua (esim. teollisuustyössä työpisteen vaihtaminen työvuoron aikana) ja/tai
- c. palauttavaa liikettä työpäivän lomaan ja/tai
- d. työn suunnittelua siten, että työ ei ole yksipuolisesti kuormittavaa (esim. siivoustyössä työskentely molemmin puolin) ja/tai
- e. työn rytmittämistä siten, että liian pitkäkestoisen matalatehoisen kuormituksen sijaan tehdään riipeä työpäiväjakso, jonka jälkeen levätään ja/tai
- f. työssä tarvittavien fyysisten ominaisuuksien harjoittamista palautuneena (esim. tietynlainen lihaskunto, kestävyys)
- g. Työntekijöiden osallistamista kuormitukseen vaikuttavien keinojen suunnitteluun. Työntekijät tuntevat oman työnsä kuormitustekijät ja työskentelytavat. Heillä voi olla hyviä ideoita, joilla voidaan vaikuttaa työn kuormittavuuteen.

Tutustu tarkemmin työn ja fyysisen aktiivisuuden välisiin yhteyksiin:

[Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn | Työterveyslaitos](#)

Vinkki! Mars matkalle! Terveyttä työpaikoille –suositukset ja vinkkilista liikuntaan fyysisesti raskaassa työssä

[Mars matkalle! Terveyttä työpaikoille -suositukset | Työterveyslaitos](#)