

Liikunnasta energiaa ja tehoa myös työhön

Ilmarisen ylilääkäri Seppo Kettusen mukaan elämme liikunnan pula-aikaa. Selkävaivoista itekin kärsinyt Kettunen on kuntouttanut selkänsä liikunnalla.

Työeläkevakuutusyhtiö Ilmarinen on osana strategiaansa palkannut liikuttajan, jonka tehtävänä on innostaa henkilöstöä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan liikunnan ja ravitsemuksen keinoin.

Liikuttaja **Elsi Luomi** aloitti pestinsä viime kesänä kokeiluluontoisesti, mutta sittemmin jatkoa on tullut vuodeksi. Kokopäiväisen liikuttajan työnkuvaan kuuluvat muun muassa taukoliikunnan järjestäminen, henkilökohtainen liikunta- ja ravitsemusneuvonta, liikuntahetket tiimeille sekä erilaisten liikuntaan liittyvien tapahtumien ja tempausten suunnittelu ja toteutus. Liikuttaja myös toteuttaa henkilöstön ideoita, esimerkiksi keväällä on tulossa miesporukan kuntokuuri.

Liikuttaja on otettu Ilmarisessa hyvin vastaan ja kuukausien edetessä yhä useampi ilmarislainen on rohjennut kysyä neuvoja ja ottanut itselleen aikaa taukoliikuntaan.

Ylilääkäri **Seppo Kettunen** kertoo, että liikuttaja on näkyvä osa noin 500 hengen työyhteisöä. Kettunen on myös vakuuttunut liikuttajan ja liikunnan merkityksestä työhyvinvoinnille.

– Liikuttaja liikuttaa meitä ja luo samalla yhteishenkeä. Liikuttajan avulla haluamme energisoida työntekijämme. Kun liikumme, olemme työssä tehokkaampia, enemmän läsnä ja myös jaksamme paremmin. Lisäksi kun liikumme, endorfiinit lähtevät liikkeelle, mikä antaa hyvän olon.



Seppo Kettunen, 51

- Ilmarisen ylilääkäri, koulutukseltaan työterveyslääkäri
- Kärsinyt iskiasvaivoista, jotka on kuntouttanut monipuolisen liikunnan avulla.
- Innokas liikkuja ja hyötyliikkuja, harrastaa mm. lenkkeilyä, kuntosalia ja pyöräilyä, lisäksi kävelee työmatkat.
- Perheeseen kuuluvat vaimo ja aikuiset lapset.

Liikuntaan kannustamisella on Ilmarisessa pitkät perinteet. Yritys tukee henkilöstönsä osallistumista liikuntaan myös työajan ulkopuolella ja rohkaisee työmatkaliikuntaan. Esimerkiksi joka kevät voi laitattaa polkupyöränsä kuntoon työnantajan piikkiin. Liikuntamyönteisyyttä edesauttaa sekin, että toimitusjohtaja **Timo Ritakallio** on innokas urheilumies itsekkin ja Kettusen mukaan hän myös ymmärtää, mikä voima liikkumisessa on.

Kettunen suosittelee liikuttajan palkkaamista myös muille.

– Ilmarinen on keskisuuri yritys, joten panostus liikuttajaan onnistuu muiltakin,

eikä sen välttämättä tarvitse olla kokopäiväinen. On tätä päivää, että työnantaja tarjoaa henkilöstölle liikkumismahdollisuuksia. Se maksaa kyllä itsensä takaisin.

Pula liikunnasta rappeuttaa kehoa

Kettusen mukaan me nykyajan ihmiset elämme liikunnan pula-aikaa.

– Liikumme autoilla ja metrolla. Myös tekeminen on helpottunut, työ ei enää ole niin fyysistä, eikä tarvitse kantaa vesiä ja kaivaa peltolaikureita. Tilalle tarvitaan hyötyliikuntaa ja vapaa-ajan liikuntaa.

Kettusen vinkit työpäivään

Ajan hallinta

- Jos on hirveä kiire koko ajan, ei ehdi tekemään asioita, joissa huomioi oman itsensä. Muista kohtuus kiireessäkin.
- Opettele sanomaan myös ei.
- Työtkin sujuvat paremmin, kun ei ole koko ajan hoppu.

Valinnat

- Kun ei ole jatkuva kiire, voi tehdä valintoja. Voit esimerkiksi järjestää kävelypalaverin tai kävellä lyhyen työmatkan sen sijaan, että ottaisit taksin. Ota hyötyliikunta osaksi työpäivää.
- Monessa paikassa on säädettävät työpöydät eli voi valita, istuuko vai seisooko. Vaihda asentoa päivän aikana. Pienikin liike on hyväksi, jos työ supistuu työpöydän ääreen.
- Tauot ovat tärkeitä, ne elvyttävät. Kävele tai tee pieni jumppa.

Kettunen toteaa, että maailma on muuttunut aika nopeasti fyysisesti meitä rappeuttavaksi. Tuki- ja liikuntaelimestö voi hyvin, jos sitä liikutetaan.

– Jos nukumme kahdeksan tuntia vuorokaudessa ja olemme töissä kahdeksan tuntia, jää kahdeksan tuntia, joista pari tuntia menee television katseluun ja pari ruokailuihin, niin aika liikkumiseen ja tukielimestön käyttämiseen jää liian pieneksi.

Kelan mukaan vuonna 2015 sairauspäiväraha- ja sairausloma-aikaa alkoi tuki- ja liikuntaelinsairauksien perusteella, yleisimpiä olivat selkäsairaudet. Kettunen kertoo, että tule-sairaudet aiheuttavat eniten myös työkyvyttömyyseläkkeelle jäämistä, kappalemääräisesti.

– Ylimääräisiä kustannuksia työeläkejärjestelmälle tästä aiheutuu noin 750 miljoonaa euroa vuodessa. Näistä selkäsairaudet muodostavat suurimman osan.

Miten kustannuksia sitten voisi alen- taa? Kettusen resepti on lisätä liikuntaa. Se auttaa kahdella tapaa.

– Ihmisen tukikudos tykkää liikunnasta. Jos emme liiku, se rappeutuu nopeammin.

Toinen asia on ylipainon lisääntyminen. Tämä näkyy erityisesti yhdistelmänä tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja lihavuus.

– Liikunta kuluttaa energiaa. Sillä on iso merkitys tukikudoksen verenkierron ylläpitäjänä ja ylipainon hallinnassa. Myös mielen hyvinvoinnille liikunta on tärkeää, ja unikin paranee, kun harrastaa päivittäin jotain liikuntaa.

Koska liikunnasta on puutetta, myös järjestöillä, joilla on liikuntaa edistävä rooli, on iso merkitys.

– Erityisesti nuoriin vaikuttaminen on keskeistä. Suhde ja asenne liikuntaan syntyvät jo lapsuudessa.

Kettusen oma, läpi elämän kantanut suhde liikuntaan on syntynyt innostavista liikunnanopettajista ja urheiluseuratoiminnasta. Hän on lapsesta asti harrasta-

nut liikuntaa monipuolisesti, esimerkiksi yleisurheilua, hiihtoa, pyöräilyä, juoksua, sählyä, lenkkeilyä ja kuntosalia. Ja vaikka matkan varrella on tullut selkävaivoja, kipinä liikkumiseen on säilynyt.

Liikunnallisesti täysipainoista elämää myös selkävaivaisena

Selkävaivat ovat yleisiä ja yleistyneet. Ainakin 80 prosenttia meistä kokee niitä elämänsä aikana. Kettusen mukaan valitusta tarvitaan myös aikuisiässä.

– Liikunnalla on iso merkitys selkävaivojen hallinnassa ja hoidossa. Akuutin tilanteen jälkeen on oikeanlaisen liikunnan aika, jolloin toimintakykyisyys voidaan palauttaa. Selkävaivasta huolimatta, vaikka se usein onkin krooninen, voi kuitenkin elää liikunnallisesti täysipainoista elämää.

Työssään Kettunen on nähnyt tilanteita, joissa selkäsairaudet johtavat pidempiaikaisiin ongelmiin ja toimintakyvyn laskuun työssä. Työeläkeyhtiön tarjoamat palvelut kattavat laajasti sekä työhyvinvoinnin eri osa-alueet että fyysisessä työssä selviytymisen edellytykset.

– Osa toimista painottuu enemmän työpaikalle, esimerkiksi niin, että tarjotaan tiloja ja mahdollisuuksia liikuntaan sekä kannustetaan työpäivän aikana liikkumaan. Mutta aika usein liikunta tehdään vapaa-ajalla.

Vapaa-ajalla ja sen hyödyntämisellä onkin iso merkitys myös työelämälle. Kettusen mukaan vapaa-aika säteilee töihin. – Voit tuoda mukasi myös huonoa oloa ja väsymystä työpaikalle, jos et huolehdi itsestäsi vapaa-ajalla.

Myös työmatkaliikunta on tärkeää. Kettunen itse kävelee 20 minuutin työmatkansa. Hän pyrkii myös kävelemään työpäivän aikana aina silloin kun se on mahdollista, esimerkiksi kun hän menee pitämään luentoa työpaikan ulkopuolelle.

Selkä kuntoon liikkuen

Kettusen omat selkävaivat alkoivat nopeasti, aluksi ihan lievinä noin kuusi vuotta sitten. Tilanne paheni eräällä lomareissulla, kun hän hiihti raskaalla kelillä ja jalkaan alkoi tulla säteilevää kipua. Kotiin päästyään mies ei päässyt enää sängystä ylös.

– Iski kunnan iskias. Jäin kotiin sairastamaan, en saanut edes roskapussia vietyä ulos.

Kipu pysäytti, mutta sitten askel kerrallaan lähettiin laittamaan selkää kuntoon. Kettunen otti käyttöön isoisänsä kävelypöydän. Silloinen työmatka, jonka hän oli aiemmin kävellyt vartissa, kesti nyt yli tunnin ja jokainen penkki matkan varrella tuli tutuksi, kun välillä piti pysähtyä levähtämään.

– Kotona oli kuntopyörä ja aloin sitten polkemaan sillä. Palasin hiljalleen myös työpaikan kuntosalille. Tein säännöllisesti selkäpaineista ohjelmaa, ennen kaikkea lisää lihastukea. Kuntosalilla on hyvä paikka aloittaa, sillä laitteet mahdollistavat kontrolloidut harjoitteet.

Kettunen sanoo olevansa tyypillinen suomalaismies, huono venymään. Iskiasvaiva on helpottanut, mutta pieni kipu vasemmassa jalassa tuntuu yhä esimerkiksi istuessa.

– Se on hyvin vähäinen, enkä sitä enää huomaa ja liikkun kivusta huolimatta. Se on vuosien projekti, kun selkäsairaus iskee. Kuntouttaminen tarkoittaa liikuntaa, monipuolista liikuntaa.

Liikunta onkin ollut avainasemassa Kettusen omassa kuntoutumisessa. Kipulääkkeitä hän ei ole akuuttivaiheen jälkeen tarvinnut enää vuosien.

Teksti: Pia Bilund

Kuva: Kuvatoimisto Keksi/Ilmarinen