

Terveydeksi

Niska- ja selkäoireet lisääntyvät nuorilla - istumaergonomiaan enemmän huomiota

Nuorten niska- ja selkäoireet ovat lisääntyneet pikkuhiljaa jo 80-luvun puolivälistä. Näin kertoo karua kieltään Nuorten terveystapatutkimus, jossa on seurattu 12 - 18 -vuotiaita postikyselyin joka toinen vuosi. Erityisen selvä nousu on 90-luvun puolivälin jälkeen. Tämän vahvistaa Kouluterveystutkimus, jossa meillä on tietoa peruskoulun 8- ja 9-luokkalaisten sekä lukion 1. luokan oppilaiden niska-, hartia- ja alaselkäoireista vuodesta 1996. Tällä hetkellä niska- ja hartiakipuja ilmoittaa päivittäin potevansa joka kymmenes peruskoulun 8- ja 9-luokkalainen ja viikottaisiakin kipuja potee lähes joka kolmas.

Niska-, hartia- ja alaselkäoireiden lisääntymisen taustalla ovat monet tekijät yhdessä. Tärkeintä on kuitenkin liikkumisen, istumisen ja paikallaan olon sekä rentoutumisen oikea suhde. Ympäristön ja elintapojen muutos on muuttanut tätä suhdetta. Tietokoneiden käytön yleistyttyä on yleistynyt myös paikallaan olo - istutaan pitkään ja toistuvasti niskaa, hartioita, käsivarsia ja selkää kuormittavissa asennoissa. Samat asennot voivat toistua koulutunneilla. Luonnolliselle liikkumiselle ei kaupunkimaisessa ympäristössä ole aina sijaa, etenkin kun tämä ei ole koulumatkoillakaan usein mahdollista. Tietokoneet ja Internet eivät tarjoa liikunnallista haastetta.

Tämän lisäksi nuoret kypsyvät ja kasvavat fyysisesti tänään varhaisemmin kuin pari kymmentä vuotta sitten. Oireet lisääntyvät puberteetin alkamisen jälkeen. Mutta puberteetilla on toinenkin vaikutus.

Nuoret tarvitsevat aikuisten kokoiset pulpetit ja työvälineet aikaisempaa varhaisemmin. Toinen tärkeä seikka on, että kypsymis- ja kasvamisnopeus vaihtelee yksilöiden välillä. Näin ollen peruskoulussa samalla luokka-asteella voi olla pitkiä kypsiä "naisia" ja lyhyitä pieniä poikia, joilla puberteetin ensimmäiset merkit eivät ole vielä näkyvissä. Suurin vaihtelu osuu luokkiin 7 - 9. Tällä hetkellä näyttää todennäköiseltä, että koululaisten pulpetti ei useinkaan ole hänen koolleen sopiva ja oikeaa työskentely-asentoa tukeva.

Niska- ja hartiaseudon vaivat ja selkävai- vat kuuluvat tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin. Nämä ovat tänä päivänä keskeisiä työkyvyttömyyden ja varhaisen eläköitymisen syitä. Varhaiseen eläkeputkeen liittyvät ongelmat eivät synny yhtäkkiä vaan jo nuorilla todetut oireet ovat alkuja työiässä kroonistuville niska-, hartia-, selkä- ym. oireille. Työterveyshuollossa onkin lisääntyvästi kiinnitetty huomiota näiden ongelmien ehkäisyyn, mutta käytännön toimenpiteet ovat monin paikoin vielä lapsenkengissä. Koululaisten oireiden ehkäisyssä ei olla päästy edes lapsenkenkäasteelle.

Kun muutaman vuoden ajan seurasimme oireiden jatkuvaa nousua, lähti tutkimusryhmässämme itämään ajatus, että "jotain tarttis tehdä". Nyt tarvitaan tutkimusta ja kokeita, joilla voidaan selvittää niska-, hartia- ja alaselkävaivojen ehkäisykeinoja jo kouluiässä. Oireiden syytekijöiden selvittämisen lisäksi olemmekin nyt aloittamassa oireiden ehkäisykokeiluja, joista ensimmäinen suuntautuu koululaisten istumaergonomiaan. Tarkoituksemme on testata Easydoingin satulais-

tumiseen perustuvaa tuoli-pulpettiprototyyppiä, joka on erittäin yksinkertaisesti säädettävä aina tunnin alussa kunkin oppilaan pituuden mukaan. Yhtä olennais- ta kuin säädettävyyden, on kuitenkin itse istuma-asento. Ratsastustyyppisessä istuma-asennossa, jossa pöytä on korkealla tavalliseen pulpettiin verrattuna, hartiat eivät pysty painumaan kasaan ja selkäranka säilyy hyvässä asennossa. Positiivisia tuloksia on saatu jo alustavasti lukio- laisilla Kuopiossa tehdyssä tutkimukses- sa.

Istumaergonomia on luonnollisesti vain yksi tekijä oireiden ehkäisemisessä. Keho tarvitsee myös monenlaista liikkumista pysäkkeen kunnossa. Istumatyö on kuitenkin tullut jäädäkseen. Istutaan paikallaan staattisissa asennoissa yhä nuorempa- na ja yhä pidempiä aikoja. Keskeistä onkin rakentaa sellaiset työympäristöt jo kouluiästä lähtien, että ne parhaiten tukevat metsästyksen ja liikkumiseen luodun ja nyt istumaan sopeutuvan homo sapiensin tuki- ja liikuntaelimestä. Tutkijoina katsomme, että uusien mallien testaus terveysnäkökulmasta kannattaa tehdä, jotta kouluilla uusia pulpetteja hankkiessaan olisi jotakin kättä pidempää valintansa perusteeksi. Kollegani kanssa olemme itse testanneet työympäristöön aikuisille suunniteltua vastaavaa pöytä - tuolikonstruktia (Salli satulatuoli). Skeptisinä tutkijoina firman va- kuuttelut tehosta eivät meihin tehonneet. Mutta kun kiusalliset niska- ja selkäoireemme hävisivät, aloimme uskoa, että tällainen pulpetti - tuolimallikin on testaamisen arvoinen myös koululaisilla.

Arja Rimpelä
Kansanterveystieteen professori

Oikea kenkä on hoitoprosessissa vähintään yhtä tärkeä kuin lääke, sanovat lehtorit *Irmeli Liukkonen* ja *Riitta Saarikoski* Helsingin ammattikorkeakoulusta. He vetävät jalkaterapeuttikoulutusta. "Huono kenkä voi aiheuttaa korjaamattomia vaurioita paitsi jalalle myös selälle."

Jalka-, kenkä ja niihin liittyvissä apuvälinekysymyksissä Liukkonen ja Saarikoski kehottavat kääntymään jalkaterapeutin tai jalkahoitajan puoleen. Yhteystietoja voi kysellä esim. Suomen Jalkahoitajain ja Jalkaterapeuttien Liitto p. (09) 7011 140

Respecta Oy (Proteesisäätiö ja SPR:n kotimaan apuvälinepalvelu yhdistyivät 1.10.2000) 13 toimipistettä ympäri maata: Helsinki, Joensuu, Jyväskylä, Kotka, Kouvola, Kuopio, Lappeenranta, Oulu, Pori, Seinäjoki, Tampere, Turku ja Vaasa.

Yksilöllisiä jalkineiden mittoja otetaan kaikissa toimipisteissä.

Mittojen ottamiseksi tehdään säännöllisiä käyntejä eri terveydenhuollon yksiköi-

hin. Yksilöllisten jalkineiden tarjonta on laaja:

- **tavalliseen** kaupan jalkineeseen tehdään asiakkaan tarvitsemat muutokset

- **ns. erityisjalkine**, valmistettu tavallista leveämmällä lestillä, että esim. pohjalliset mahtuvat tai kumipohja estämässä liukautta yms. Ei juuri kalliimpi kuin hyvälaatuiset kaupan jalkineet, saatavissa Respectan myymälöissä valmiina

- **ns. tukikenkä** eli puoliortopedinen jalkine; valmiiseen lestiin ja kaavamalliin räätälöidään yksilölliset ratkaisut. Hinta n. 1250-2500mk

- **ortopedinen jalkine**; (jostakin sairaudesta, onnettomuudesta tms. johtuvat jalkateräongelmat) valmistetaan asiakkaan mittojen mukaan. Hinta; ensimmäinen pari 3900 - 5400 markkaa, toinen jne. pari, 2800 - 4000 markkaa.

- **asiakkaan mittojen mukaan tehtävä tavallinen jalkine**; (kun asiakas ei saa kaupasta tehdasvalmisteista jalkinetta) valmistetaan asiakkaan mittojen mu-

kaan. Hinta sama kuin ortopedisissa jalkineissa. Asiakas voi valita mallin, värin ja kenkätyypin itse.

Kenkien tilaamiseksi voi ottaa yhteyttä yllämainittuihin toimipisteisiin.

Respectan valikoimiin kuuluu myös laaja apuvälinetarjonta; yksilöllisesti valmistettavat apuvälineet, kuten jalkineet ja tuki-pohjalliset sekä päivittäisten toimintojen valmiit apuvälineet.

Haastattelu :
Respecta Oy Helsingin jalkineosasto
Merja Martinsén 13.3. 2001

Jalkaterän koko kasvaa iän myötä vielä aikuisenakin, koska jalkakaaret laskeutuvat. Monet kuitenkin ostavat vanhasta muistista entisen kokoisia jalkineita, jolloin tulee kulkenneeksi liian pienissä ken- gissä. Kannattaa kysyä kaupassa jalkate- rän mittauslaitetta käyttöönsä ja mitata jalkateränsä koko ennen kengän osta- mista.