

Liikuntaelinvaivat ja stressi salaliitossa

Yli puolet (53 %) työväestöstä kokee työkuormaan liittyviä haitallisia henkisiä oireita, tavallisimmin väsymystä tai voimattomuutta.

Suoranaista stressiä kärsii 8 % työväestöstä. Työterveyslaitoksen Työ ja terveys 2012 -tutkimusraportin mukaan psyykkiset oireet ovat lisääntyneet vuodesta 2009. Työ ei ole ainoa syy väsymykseen; jos vapaallekin kertyy liikaa suorittamista ja velvollisuuksia, voi kokonaisrasituksesta toipuminen olla vaikeaa.

Stressi on vahvassa yhteydessä yleisiin liikuntaelinten sairauksiin, erityisesti selkä- ja niskakipuun. Selkä-, niska- ja olkapääoireet ovat monilla työikäisillä jo pitkittyneet. Liikuntaelinten vaivat pysyvät tavallisesti kurissa aktiivisella liikunnalla, mutta stressaantuneen työntekijän voimat eivät välttämättä siihen riitä.

Uniongelmiin yhteys alaselkä- ja niskakipuun on jo tuttua tietoa. Tuore tutkimustieto vahvistaa, että uniongelmiin vaikeutuessa myös liikuntaelinten kivut lisääntyvät.

- Uniongelmiin hoitoon panostaminen voisi lisätä merkittävästi onnistumista myös liikuntaelinten oireiden hoidossa, kertoo työterveyshuollon ylilääkäri **Jarmo Rantonen**.

Stressi lisää myös sepelvaltimotaudin, sydäninfarktin, diabeteksen ja ylipainon riskiä, altistaa mielenterveyden häiriöille sekä lisää työkyvyttömyyden riskiä.

- Säännöllinen liikunta on hyvä yleislääke niin stressiin kuin työikäisten uniongelmiinkin. Lisäapua voi saada varaamalla lepoon riittävästi aikaa ja panostamalla hyvään nukkumisympäristöön. Yleinen suorituskeskeisyyden hallinta sekä tasapainoiset elämäntavat auttavat stressin vähentämisessä, muistuttaa Rantonen.

Uupumuksen ja stressin torjunta ovat aiheena Attendon terveys- ja työterveysasemilla järjestettävissä avoimien ovien päivissä maaliskuussa. Pirteänä kevääseen -teeman tapahtumissa annetaan vinkkejä omien elämäntaitojen kehittämiseen Attendon terveysasemilla ympäri Suomen.

Lisätietoja:

Jarmo Rantonen
ylilääkäri, työterveyshuolto, Attendo
jarmo.rantonen@attendo.fi

lyhyesti

- Työuupumuksen taustalla on usein ongelmia myös yleisen elämäntilanteen hallinnassa.
- Unihäiriöt lisäävät liikuntaelinkipuja ja ennustavat yleisen toimintakyvyn heikkenemistä.
- Stressin, uniongelmiin ja yleisten liikuntaelinvaivojen paras hoito on lääkkeetöntä.