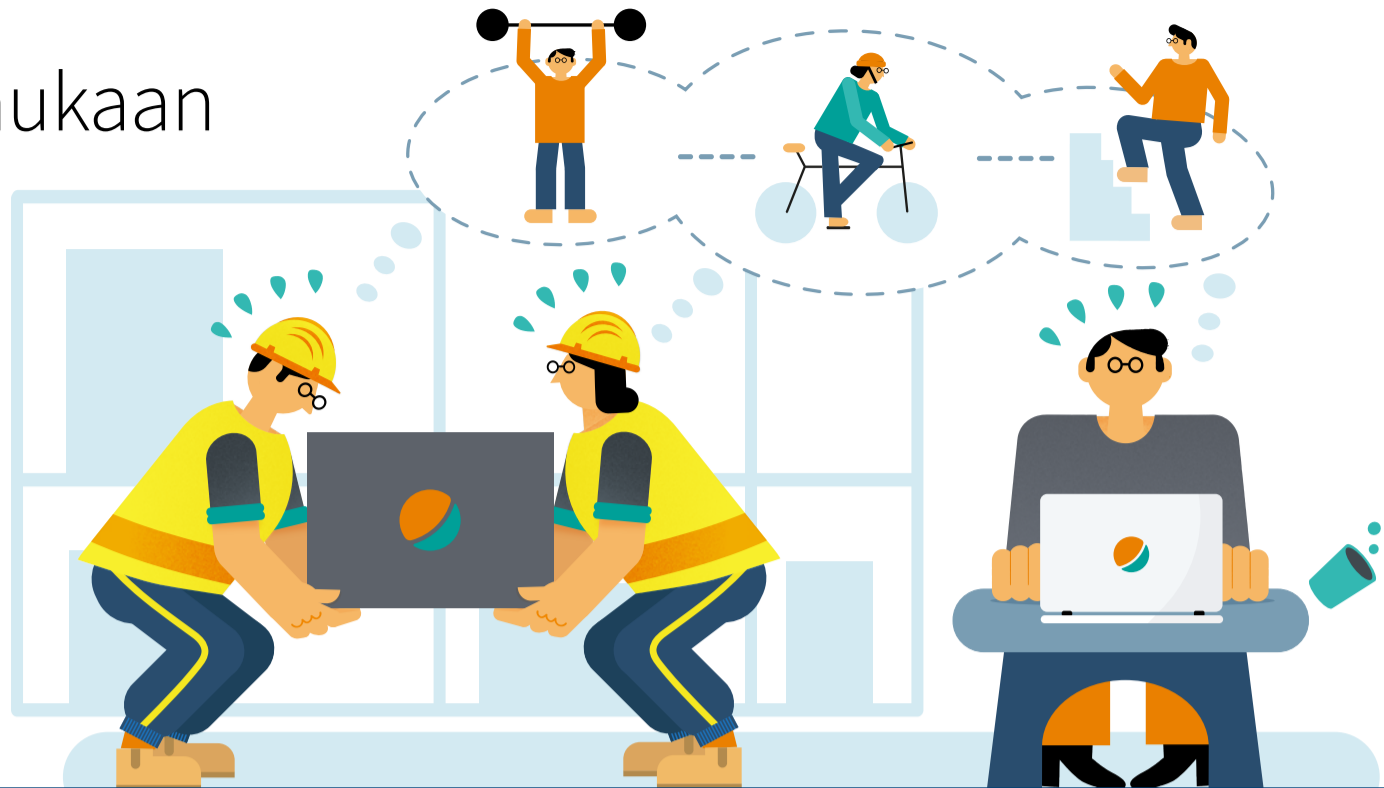


Liikuntaa työn mukaan



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