

Huomio alaraajaterveyteen

Jalkavaivat ovat yleisiä hoitotyöntekijöillä. Alaraajaterveys on osa työkykyä, mutta vastuu sen edistämisestä ja hoidosta jää herkästi työntekijälle. Hoitotyön esihenkilö voi tukea monella tavalla työntekijöiden alaraajaterveyttä – olennaista on ottaa asia puheeksi ja tunnistaa kuormitustekijät.

Hoitotyössä alaraajat kuormittuvat paljon. Alaraajojen kuormitusta aiheuttavat erityisesti passiivinen ja pitkään jatkuva paikallaan olo mutta myös pitkien matkojen kävely kovilla alustoilla työpäivän aikana. Alaraajojen kuormittumista lisäävät myös muun muassa potilassiirrot ja työskentely epäergonomisissa asennoissa (1).

Alaraajojen kuormittuminen ja alaraajaterveys ovat osa-alueita, jotka kuuluvat työhyvinvointiin ja työkykyyn. Tässä artikkelissa kuvataan hoitotyöntekijöiden alaraajaterveyttä ja hoitotyön esihenkilöiden roolia työhyvinvoinnin edistämisessä alaraajaterveyden näkökulmasta.

Vastuu jää liaksi työntekijälle

Alaraajavaivat ovat yleisiä hoitotyöntekijöillä. Keskeisiä vaivoja ovat kipu, turvotus ja jalkojen väsyminen. Alaraajavaivat voivat kehittyä ajan kuluessa (kuten väsymys, kantakalvon kiputila) tai olla luonteeltaan äkillisiä tapaturmia (kuten liukastuminen, kolhut). Monella hoitotyöntekijällä on samanaikaisesti useita yksittäisiä alaraajavaivoja, jotka pahimmillaan heikentävät työkykyä (2).

Alaraajaterveyden säännöllinen arviointi on tärkeää. Tästä huolimatta hoitotyöntekijät kokevat, ettei työnantaja huomioi heidän alaraajaterveytensä tilaa, vaan vastuu alaraajaterveyden edistämisestä tai hoidosta on työntekijällä itsellään (3).

Hyvä alaraajaterveys on edellytys työkyvylle, jolloin vastuu alaraajaterveydestä tulee nähdä yhteisvastuullisena hoitotyöntekijän ja esihenkilön toimintana. Hoitotyöntekijä voi edistää alaraajaterveyttään käyttämällä sopivan kokoisia ja tarkoituksenmukaisia työ- ja arkikenkiä sekä huolehtimalla lihasvoimasta ja nivelten, ihon ja kynsien terveydestä.

Esihenkilö puolestaan voi edistää ja ylläpitää työntekijöiden alaraajaterveyttä huomioimalla sen ja ottamalla jalkaterveyden tilanteen puheeksi esimerkiksi vuosittaisissa kehityskeskusteluissa. Koska hoitotyöntekijöillä ilmenevät alaraajavaivat ovat hyvin erilaisia (2), alaraajaterveyden esiin tuominen vähintäänkin yleisellä tasolla on tärkeää.

Yhteistyö ja tunnistaminen avainasemassa

Hoitotyöntekijöiden alaraajaterveyden edistäminen ja hoito esihenkilön näkökulmasta edellyttää yhteistyötä työntekijöiden ja työterveyshuollon toimijoiden kanssa. Esihenkilön on tärkeää keskustella työntekijöiden kanssa työoloista ja kannustaa työntekijöitä raportoimaan alaraajaterveyden ongelmista, sillä esihenkilöillä on velvollisuus tunkea työn kuormitustekijät.

Kun alaraajaterveyttä kuormittavia tekijöitä tai olosuhteita tunnistetaan, on mahdollista esimerkiksi yhteiskehittämisen (co-creation) menetelmällä muuttaa työskentelytapoja alaraajaterveyttä vä-

hemmän kuormittaviksi.

Työnkierto voi olla yksi keino vähentää alaraajojen kuormittumista. Työpäivän aikana toteutettavia keinoja ovat esimerkiksi työskentelyasentojen vaihtelu ja mahdollisuus lepotaukoihin. Myös työkenkien vaihto työpäivän aikana virkistää alaraajoja.

Työterveyshuollolla on merkittävä rooli työntekijöiden alaraajaterveyden hoidossa. Työterveyshuollon kanssa voidaan tarkastella työskentelyn ympäristöjä ja työskentelyergonomiaa ja tarvittaessa muuttaa toimintatapoja alaraajaterveyttä edistävään suuntaan. Yksilötasolla työterveyshuolto pystyy auttamaan työntekijöitä moninaisten alaraajavaivojen hoidossa.

Hoitotyöntekijöiden on myös tärkeää tietää jalkojen itsehoitosta, koska alaraajaterveyttä edistetään työpäivän aikana ja sen ulkopuolella tehtävillä itsehoitokeinoilla. Esihenkilöt voisivat osana työhyvinvoinnin edistämistä rakentaa työhyvinvoinnin teemapäiviä ja kutsua esimerkiksi jalkaterapeutin kertomaan alaraajaterveyden itsehoitosta.

Työhyvinvointi paranee

Hoitotyöntekijöiden alaraajaterveys on edellytys hoitotyön toteuttamiselle. Hyvä alaraajaterveys lisää työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Hoitamattomana alaraajavaivat voivat heikentää työkykyä ja pahimmillaan johtaa alalta poistumiseen (4). On tärkeää, että hoitotyön esi-

”Työnkierto voi olla yksi keino vähentää alaraajojen kuormittumista. Työpäivän aikana toteutettavia keinoja ovat esimerkiksi työskentelyasentojen vaihtelu ja mahdollisuus lepotaukoihin. Myös työkenkien vaihto työpäivän aikana virkistää alaraajoja.”

henkilöt huomioivat työntekijöiden alaraajaterveyden ja pyrkivät kehittämään yhteistyössä työterveyshuollon kanssa uusia ratkaisuja alaraajaterveyden edistämiseksi.

LÄHTEET

- 1 European Agency for Safety and Health at Work. Prolonged constrained standing at work. 2021. <https://osha.europa.eu/en/publications/prolonged-constrained-standing-postures-health-effects-and-good-practice-advice>
- 2 Bernardes RA, Caldeira S, Parreira P, Sousa LB, Apóstolo J, Almeida IF, Santos-Costa P, Stolt M, Guardado Cruz A. Foot and Ankle Disorders in Nurses Exposed to Prolonged Standing Environments: A Scoping Review. *Workplace Health Saf.* 2023;7(13):101–116.
- 3 Stolt M, Mikkola M, Suhonen R, Leino-Kilpi H. Nurses' Perceptions of Their Foot Health: Implications for Occupational Health Care. *Workplace Health Saf.* 2018;6(6):136–143.
- 4 Ki J, Ryu J, Baek J, Huh I, Chor-Kwon S. Association between Health Problems and Turnover Intention in Shift Work Nurses: Health Problem Clustering. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(12):4532.



JENNI SIPILÄ
TtK, tutkimusavustaja,
jalkaterapeutti (AMK),
Hoitotieteen laitos, Turun yliopisto



RIITTA ROSIO
TtT, lehtori, fysioterapeutti,
Satakunnan
ammattikorkeakoulu



MINNA STOLT
TtT, professori (ma),
jalkaterapeutti (AMK),
Hoitotieteen laitos, Turun yliopisto,
Satakunnan hyvinvointialue