

Oikeaa asennetta työpaikalla



Muutama vuosi sitten forssalaisessa Hydro Aluminium Salkossa sairauslomat alkoivat lisääntyä. Syynä olivat usein tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Tilannetta lähdettiin purkamaan yhdessä työterveyshuollon ja Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskuksen kanssa. Hyvällä työergonomialla, fysioterapialla ja ennen kaikkea liikunnalla on saatu aikaiseksi suorastaan ihmeitä.

Lisääntyneisiin sairauspoissaoloihin Hydro Aluminium Salkossa herättiin tosissaan, kun palautetta alkoi tulla myös norjalaisen Hydro-konsernin suunnasta. Konsernissa ollaan tarkkoja poissaoloista, se kielii suoraan henkilöstön hyvinvoinnin tilasta.

Tuki- ja liikuntaelinsairauksiin lähdettiin puuttamaan yhteistuumin työterveyshuollon kanssa. Ongelmat kun eivät poistuneet pelkällä levolla.

– Ensimmäisessä vaiheessa otimme mukaan fysioterapian. Kipeään selkään, olkavarteen tai niskaan sai fysioterapeutilta konsultaatiota viiden käynnin verran, kertoo Salkon tehtaanojohtaja Jouni Niinikoski.

Palvelua käytettiin hyvin, mutta osa vammoista toistui uudelleen.

– Seuraavaksi ongelmia lähdettiin ottamaan täällä työpaikalla kiinni. Kutomon Fysioterapia teki ergonomiakartoitukset kaikissa työpisteissä. He kuvasivat videolle työvaiheita ja kävivät työntekijöiden kanssa läpi työvälineitä, oikeita työasentojen ja työkiertoa, Niinikoski kuvailee.

Kolmas vaihe oli työntekijöiden kunnan kohottaminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Hydro kannustaa työntekijöitään liikumaan ja myös tukee kuntoilua maksamalla kaksi kolmannesta liikuntamaksuista.

Kyllä kannattaa

Onko työnantajan järkevää tukea näin hurjasti työntekijöiden kuntoilua? Niinikoskella on suora ja yksiselitteinen vastaus.

– Kyllä kannattaa. Jo nyt panostus on maksanut itsensä takaisin. Sairauslomat ovat

vähentyneet selvästi, niin tuki- ja liikuntaelinsairauksista johtuvat kuin aivan kausiflunssastakin johtuvat. Kun ihmiset ovat hyvässä fyysisessä kunnossa, eivät pöpötkään tartu niin helposti.

– Todellinen hyöty saavutetaan kuitenkin tulevaisuudessa. Kun henkilöstö ikääntyy, myös ongelmat alkavat lisääntyä. Tukemalla kuntoilua ja kiinnittämällä huomiota kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin ja työturvallisuuteen voimme ennalta ehkäistä monia ongelmia.

Hydron 44 työntekijästä noin puolet käyttää säännöllisesti hyväkseen liikuntapalveluja. Viime syksynä koko henkilöstölle tehtiin Kutomon Fysioterapiassa kuntokartoitus. Seurantaamitukset tehdään vuoden kuluttua.

– Testien perusteella tuli muutama todellinen herätys. Ja niinhän se on, että vaikka työnantaja tukee parhaansa mukaan, niin vastuu oman kunnan huolehtimisesta kuuluu jokaiselle itselleen, Niinikoski toteaa.

Hydron esimerkillinen työ palkittiin maaliskuussa 2010, kun työmarkkinajärjestöjen tuottavuuden pyöreä pöytä antoi yritykselle kunniamaininnan tuottavuuden ja työelämän laadun onnistuneesta samanaikaisesta kehittämisestä.



Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat väestössä yleisin kipua ja työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä. Etenkin selkäsairaudet ja nivelriikko ovat viime vuosikymmeninä yleistyneet. Vaaratekijöitä ovat raskas ruumiillinen työ, toistuva kuormitus, tapaturmat, liikapaino ja tupakointi. Hoidon ja kuntoutuksen kehittämisen ohella tarvitaan laaja-alaisia terveyttä edistäviä toimenpiteitä. (Lähde: terveyskirjasto.fi)