

”Rahtarin terveys”

HOIDA ITSEÄSI, osa III

SELKÄ KUIN AUTON RUNKO:

**Pidä huolta selästäsi. Se on kehon runko! Mutta rungon ympärille tarvitaan jousia, iskunvaimentimia sekä voimansiirtoa. Lihas-ten, nivelten ja kudokset tulee pysyä kunnossa. Heikot lihakset lisäävät rasi-
tusta selässä ja näin myös selkävammojen riski kasvaa! Meidän terveystarjantamme jatkuu. Ajankohtaiset käskyt: Pidä huolta suolistosta ja unesta.**

TEKSTI: RAINER NYMAN

Nyt lähdemme käsittelemään selkää. Näytämme, mitä voit tehdä, jotta vältty selkäkivulta. Ongelma, jonka lähes kaikki ovat kokeneet jossain vaiheessa elämää. Lisäksi käsittelemme 10 käskyn numerot seitsemän ja kahdeksan: miksi on tärkeää, että suolisto toimii normaalisti ja miksi sinun on nukkuttava noin 8 tuntia vuorokaudessa.

Runko on vaurioitunut

Katsokaamme tapausta, jollaista sattuu silloin tällöin kuljetusalalla. Yksi yrityksen kuljettajista tulee kotiin ja kertoo, että auton runko on vaurioitunut. Se on melkein poikki. Hänellä itsellään on paha kipu selässä, koska hänen oli pakko toimittaa raskas kolli vaikeaan paikkaan.

Mitä tapahtuu 90 prosentis-

sa näistä tapauksista? Aivan! Ensiksi valitetaan mitä on tapahtunut autolle, varataan aika korjaamolle rungon oikaisuun, vahvistetaan runko sisärungolla, oikastaan jouset tai vaihdetaan ne uusiksi. Ja huolehditaan, että rikkinäiset iskunvaimentimet tulee vaihdettua parempiin. Jos kaikki menee hyvin, on auto takaisin työtehtävissä noin viikon kuluttua ja se on vaatinut noin 90 tuntia ja yhteensä tämä tulee maksamaan noin 3.500 Euroa.

Kuljettajalle, jolla on selkä kipeänä, kuljetuspäällikkö sanoo sen jälkeen kun auton ongelmat on analysoitu, että käyhän sinä lääkärin luona saamassa mahdollisesti sairaslomaa pariksi päiväksi. Näin tapahtuu käytännössä, jos ei ihan aina, mutta varsin usein kuitenkin.

Me tiedämme, että yhdistel-

mä toimii, jos runko on kunnossa ja jouset ja iskunvaimentimet sekä renkaat toimivat moitteettomasti. Rengas ottaa ensimmäisen iskun. Hyvät ”Misukat” joustaa paremmin kuin kuluneet ”Sibeliukset”. Jos iskunvaimentimen toiminta loppuu, siirtyy voima suoraan jousiin ja aiheuttaa ensiksi kulumista jousissa ja sen jälkeen vaurioita eri paikoissa, joista syntyy siten runkovaurioita.

Siirtykäämme sitten seuraamaan meidän kuljettajaamme, Seppoa, ja katsokaamme hänen selkävaivaansa. Sepon oli pakko siirtää erästä laatikkoa, joka oli hänen tiellään. Tämä tapahtui viime maaliskuussa. Kuorma-laiturilla oli kylmää ja vetoista, Seppo painaa 85 kiloa, mutta etuylitys (vatsa) on hivenen liian pitkä ja raskas. Sepon kuljettajapu-

sero on tyylikäs, mutta se on vyötärön kohdalta lyhyt ja ristiselkä paljastuu usein. Muuta ei tarvitakaan. Paljas selkä, harjoittamattomat selkälihakset ja virheellinen nostoasento aiheuttavat välilevyssä pienen pullistuksen joka sitten painaa selässä. Asiaa vaikeutti vielä Sepon epätasaisesti kuluneet kengät.

Selkävaivat ovat työstäpoissaolotilastoissa yhtä tavallisia kuin vilustumiset. On todettu, että noin 80 %:lla kaikista länsimailman ihmisistä on ollut selkäkipua joskus elämässään. Kuljetusalalla osuus on lähes 100 %. Tärkeintä selkäkipujen välttämiseksi on, että opimme kuinka selkä toimii sekä opimme nostamaan ja kantamaan oikealla tavalla.

Jos katsomme Sepon tapausta, niin selkä kuntoutuu parin päivän levolla ilman

erityistä käsittelyä. Seppo on varuillaan lähes koko seuraavan työpäivän ja sitä seuraavana päivänä selkäkipu on unohtunut ja vaara ohi. Mutta on suuri todennäköisyys, että tapaus uusiutuu... Mitä sitten tulisi tehdä?

* **Nosta oikein:** Tärkeintä on, että Seppo saa tietoa, kuinka nostetaan oikein.

* **Harjoittele selkää:** Toiseksi Sepon on saatava neuvoja, kuinka hänen tulee harjoittaa ja vahvistaa selkälihaksejaan.

* **Valitse oikeat varusteet:** Kolmanneksi Sepolla tulee olla oikeat vaatteet. Jos hän ei käytä haalareita, tulee hänen kylmänä vuodenaikana aina käyttää alusvaatteita, joissa on pitkä selkäosa, jotta ei syntyisi paljaita pintoja. Panostus kunnan jalkineisiin tuo ensinäkkin hyvän olon tunteen, toiseksi hyvät kengät tukevoittaa myös selkää ja kolmanneksi liukastumisvaara on pienempi. Puukengät eivät ole hyvät kuljettajan jalkineet, koska on vaara, että puukengillä astutaan vinoon, jolloin jalka nyrjähtää. Liukastumisvaara on myös suurempi ja talvella tai kylmällä säällä akillesjänne tulehtuu hel-

posti vedon takia. Totta kai tulee tarkastella myös ympäristöä kokonaisuudessaan. Onko siellä jotain, mitä voidaan parantaa.

* **Kuljettajan istuin.** Hyvä istuin löytyy jo lähes kaikissa uusissa autoissa ja yhdessä turvavyön kanssa saadaan ergonomisesti oikea ajoasento.

Kun on kysymys oikeasta nostotavasta ja kantamisesta, löytyy viranomaisten suosituksia ja Suomessa esimerkiksi Työterveyslaitos tietää ja mielellään antaa lisäneuvoja ja informaatiota.

Päinvastoin kuin hyvin voideltu moottori, kuluu ihmiskeho enemmän levossa kuin työssä. Lihakset ja elimet, joita ei käytetä, veltostuvat, kuihtuvat ja surkastuvat yllättävän nopeasti. Esimerkiksi kipsatussa jalassa lihakset sulavat lähes kokonaan kolmessa viikossa ja niiden rakentaminen uudelleen kestää vähintäänkin kolme kuukautta!

Joskus saamme kuulla, että joku ei voi liikkua hänen heikkojen jalkojen tai kuluneiden nivelten takia. Jos silloin vähennetään liikku-

voima, nivelten ja jalkojen paine kasvaa edelleen, mikä aiheuttaa sen, että kohtaemme voi liikkua lainkaan. Hyvin kehittyneet lihakset voivat sitä vastoin ylläpitää hyvinkin kuluneita niveliä.

On todettu, että kuljettajilla on selvästi heikommat vatsalihakset kuin mitä aikaisemmin on uskottu. Kuljetussuoritteet on usein pitkiä ja vatsalihakset eivät saa silloin liikuntaa, samanaikaisesti reisi- ja selkähäntä lihakset ovat melko jännittyneet ja silloin nämä jännittyneet lihakset kutistuvat.

Vähentääksemme selkäongelmia, tulee selkä- ja myös vatsalihaksia harjoittaa. Tavotteena on vahvistaa niitä lihaksia, jotka vähentävät selän kuormitusta.

Harjoittele säännöllisesti!

Saadaksemme tuloksia, tulee selkäohjelmaa harjoittaa 2-3 kertaa viikossa. Voi

kestää pitkänkin aikaa kehittää kuntoon huono selkä, joten kärsivällisyyttä tarvitaan. On tärkeää, että harjoitukset tuntuvat hyviltä silloin, kun teet ne. Mikäli saat kipua jostain liikkeestä, vältä sitä. Jos Sinulla on iskias tai muu selkäkipu, anna vamman parantua ensiksi. Kysy mielellään neuvoja lääkäriltä tai fysioterapeutilta. Seuraavalla sivulla kuvatut harjoitteet voit suorittaa missä vain. Sinun ei siis tarvitse käydä jossain kuntouttamislaitoksella tai vastaavassa. Parantaaksesi selkääsi edelleen, voit tehdä selkäharjoitteita kuuntelemalla esimerkiksi Friskis & Sveltis selkähajonkita kasettilta. Seuraavalla sivulla oleva kuvasarja kertoo yksinkertaisesta, mutta tehokkaasta harjoitusohjelmasta, joka voidaan suorittaa kaikkialla: pysäköintipaikalla, taukopaikalla, kotona jne.

Ole varovainen ristiselän kanssa

Nosta näin:

* Pidä aina selkä suorana, kun nostat, myös pienillä painoilla.

* Vältä samanaikaista nostoa ja kääntymistä

* Seiso lähellä kantamusta, jalat joko levällään tai kävelyasennossa riippuen kantamuksen muodosta. Kävelyasento tarkoittaa, että toinen jalka on toisen edellä.

* Kanna molemmilla käsillä

Ne 10 käskyä

Muistatko ne 10 käskyä edellisistä artikkeleista? Jos et, niin tässä ne ovat uudestaan:

- ÄLÄ POLTA
- JOS JUOT, JUO KOHTUULLISESTI
- SYÖ KUNNOLLINEN AAMIAINEN
- VÄLTÄ TURHIA VÄLIPALOJA ATERIOIDEN VÄLISSÄ JA VÄLTÄ ILTASYÖNTIÄ
- VÄLTÄ SOKERIA JA SUOLAA NIIN PALJON KUIN MAHDOLLISTA
- PIDÄ PAINOSI NORMAALINA
- PIDÄ HUOLI, ETTÄ SUOLESI TOIMII
- NUKU NOIN KAHDEKSAN TUNTIA JOKA YÖ
- KUNTOILE SÄÄNNÖLLISESTI
- OLE POSITIIVINEN

