



Tavoitteet

- Tuki- ja liikuntaelinsairauksien syyt, oireet, hoito ja ehkäisy



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet



- Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (= TULES) ovat luiden, nivelten, nivelsiteiden, lihasten ja jänteiden sairauksia.
- Myös monet nuoret kärsivät erilaisista tuki- ja liikuntaelinten vaivoista.
- Pitkäaikainen työskentely paikallaan aiheuttaa niska- ja hartiakipuja.
- Liikunta, hyvä työasento ja oikea nostotekniikka vähentävät sairastumisriskiä.

Tuki- ja liikuntaelinten sairauksien ehkäisy

- lihaskunnan ylläpitäminen
- venyttely ja rentoutuminen
- luuliikunta
- riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia
- hyvä ryhti
- normaalipainossa pysyminen
- oikea työskentelyasento
- liian istumisen välttäminen
- vaihtelevat asennot töissä ja harrastuksissa
- oikea nosto- ja kantotekniikka

Hyvä työasento



Syke 9

