

VARMA

Työpaikalla on keinoja edistää työntekijöiden tuki- ja liikuntaelinten terveyttä

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttavat merkittävän osan sairauspoissaoloista ja työkyvyttömyyseläkkeistä, ja niiden yleisyys kasvaa iän myötä. Siksi työnantajan ja esihenkilön on tärkeä tunnistaa ja vähentää työn fyysisiä kuormitustekijöitä. Hyvin toteutettu työkuormituksen hallinta tukee työntekijöiden tuki- ja liikuntaelinten terveyttä ja auttaa ehkäisemään pysyvää työkyvyttömyyttä.

Tuki- ja liikuntaelimestön oireet ja työkyky

Tuki- ja liikuntaelimestön (tule) oireet ovat yleisiä. Noin 40 prosenttia palkansaajista kokee toistuvaa niska- ja hartiaseudun särkyä. Pitkittyessään tule-oireet voivat heikentää työkykyä. Lähes joka neljäs sairauspäiväraha- ja noin kolmannes työkyvyttömyyseläkkeistä johtuu tule-sairaudesta.

Tutkitut ratkaisut käyttöösi

Tunnista ja vähennä työn fyysistä kuormitusta lisääviä riskitekijöitä. Hyödynnä tunnistamisessa esimerkiksi kyselyitä, työkykydataa ja työpaikkaselvityksiä. Varmista terveelliset ja turvalliset työolosuhteet sekä työskentelytavat.

Perehdytä ergonomisiin työtapoihin ja työvälineiden oikeaan käyttöön. Varmista, että henkilöstöllä on riittävä osaaminen, ja seuraa ergonomisten käytäntöjen toteutumista arjessa.

Tue fyysistä aktiivisuutta ja terveellisiä elintapoja. Vahvista työkuultuuria, joka edistää fyysistä aktiivisuutta ja lihaskunnon ylläpitoa. Tue terveellisiä elintapoja ja palautumista työpäivän aikana.

Tue varhain. Varmista, että työpaikallanne on yhteiset toimintatavat tule-oireiden varhaiseen tunnistamiseen ja työkyvyn edistämiseen. Rakenna tiivis yhteistyö työterveyshuollon kanssa.

Muokkaa työtä siten, että työnteko on mahdollista myös fyysisistä rajoitteista huolimatta. Työn tauottaminen ja keventäminen, työajan lyhentäminen ja työkierto ovat esimerkkejä muokkauksen keinoista.



Joka kolmas työkyvyttömyyseläke johtuu tule-sairaudesta.

Työpaikoilla on syytä tarttua toimeen!

27 %

tule-sairauksien osuus uusista myönnettyistä työkyvyttömyyseläkkeistä

50 %

tule-sairaus työkyvyttömyyseläkkeen syynä 55–59-vuotiailla

72 %

tule-perusteisista kuntoutuksista onnistuu

Lähde: Varma, 2025

🔍 Mitä tiedämme?

Tuki- ja liikuntaelinten oireet ovat yleisiä, ja lähes jokainen kokee niitä elämänsä aikana. Oireet voivat ilmetä kivun lisäksi esimerkiksi liikkumisvaikeuksina, liikerajoituksina tai jäykkyytenä. Oireilu voi heikentää myös työtehoa ja keskittymiskykyä.

Työperäiset tuki- ja liikuntaelinoireet kehittyvät yleensä vähitellen. Monet työn fyysiset kuormitustekijät lisäävät tule-ongelmien riskiä, ja erityisen haitallista on useiden fyysisten kuormitustekijöiden kasaantuminen. Myös työn hallinnan puute ja heikko työyhteisön tuki voivat lisätä oireilua ja altistaa pitkittyville tule-oireille.

🌸 Miksi asia on tärkeä?

Tule-oireet voivat pitkittyessään johtaa työkyvyttömyyteen ja aiheuttavat merkittäviä kustannuksia niin yhteiskunnalle, työpaikoille kuin yksilöllekin.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet yleistyvät iän myötä, mikä korostaa ennaltaehkäisevien toimien ja varhaisen tunnistamisen merkitystä.

Jotta tule-sairauksiin liittyvää työkyvyttömyyttä voidaan vähentää, tulee myös työpaikoilla toimia aktiivisesti ja ennakoivasti. Hyvä tule-riskien hallinta tukee työntekijöiden työkykyä ja nopeuttaa työhön paluuta sairauspoissaolon jälkeen.

Työn fyysisiä kuormitustekijöitä

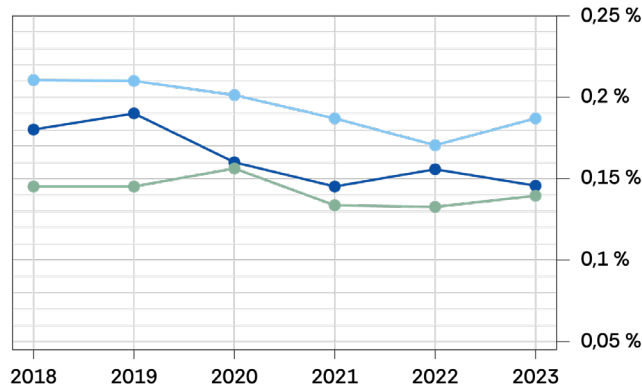
- raskaat käsin tehtävät nostot ja siirrot sekä voimaa vaativat tehtävät
- polvillaan tai kyykyssä työskentely
- toistuvat, yksipuoliset liikkeet
- hankalat tai staattiset työasennot
- runsas kävely tai liikkuminen
- pitkäaikainen seisominen tai istuminen

Myös melu, tärinä, veto ja kylmässä työskentely voivat lisätä kuormitusta.

Tuki- ja liikuntaelinsairaus on merkittävä työkyvyttömyyden syy

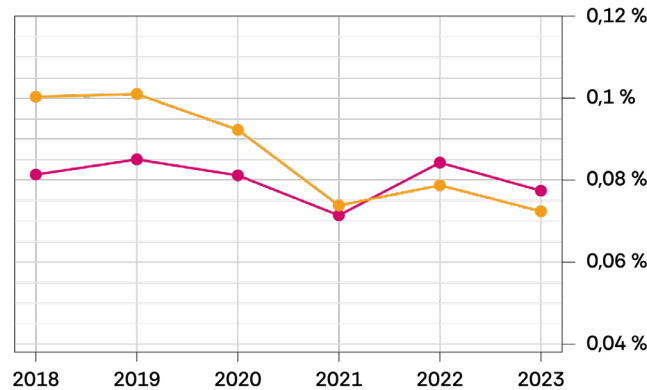
Työkyvyttömyyseläkkeen ikävakioitu alkavuus 2018–2023

Kaikki sairaudet



- Tuki- ja liikuntaelinsairaudet yhteensä
- Mielenterveyden häiriöt
- Muut sairaudet

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet



- Yläraaja- ja selkäsairaudet
- Alaraaja- ja nivelsairaudet

Lähde: Varman data

Mitä tulisi tehdä?

Työpaikoilla on tärkeä tunnistaa ja vähentää liiallisia työn fyysisiä kuormitustekijöitä sekä huolehtia terveellisistä ja turvallisista työolosuhteista. Vaikuttavia ratkaisuja ovat hyvä työergonomia, varhainen tuki, työn muokkaus, tiivis työterveysyhteistyö sekä fyysisen aktiivisuuden ja terveellisten elintapojen tukeminen. Erilaisten toimenpiteiden yhdistäminen on tutkitusti tehokasta – mutta tärkeintä on aloittaa. Jo pienetkin työkykyä tukevat teot voivat olla merkityksellisiä!



Tutkitusti vaikuttavia keinoja tule-terveyden edistämiseen

- taukojen lisääminen työhön
- hyvä työergonomia ja ergonomiohjaus
- apuvälineiden hyödyntäminen työssä
- työtehtävien vaihtaminen ja työkierto
- liikunta ja voimaharjoittelu
- stressinhallinta
- työterveysyhteistyö ja varhainen tuki
- erilaisten toimenpiteiden yhdistäminen

Tuki- ja liikuntaelimestön terveyden edistäminen on yhteinen asia:

Työkykyä tukevat vinkit työpaikallasi

Johto

- Huolehdi, että hyviä työolosuhteita edistetään kaikilla organisaation tasoilla.
- Huolehdi, että työn kuormitus- ja vaaratekijät on tunnistettu myös fyysisen kuormituksen osalta.
- Poista terveydelle haitalliset työn kuormitustekijät tai vähennä niiden aiheuttamaa haittaa tai vaaraa.
- Varmista riittävät resurssit ergonomiakoulutukseen, työssä tarvittaviin apuvälineisiin ja fyysisen aktiivisuuden tukemiseen.
- Kehitä työtä ja työolosuhteita yhdessä henkilöstön kanssa.
- Seuraa tehtyjen toimenpiteiden vaikutuksia henkilöstön työkykyyn.

HR

- Kehitä käytäntöjä, jotka tukevat henkilöstön tuki- ja liikuntaelinten terveyttä ja työkykyä.
- Tarjoa koulutusta terveellisiin ja turvallisiin työtapoihin, kuten hyvään työergonomiaan ja nostotekniikoihin.
- Varmista henkilöstön riittävä osaaminen työergonomiasta ja fyysisen työkuormituksen hallinnasta.
- Tee yhteistyötä esihenkilöiden, työntekijöiden ja työterveyshuollon kanssa työn fyysisen kuormituksen hallinnassa.

Työntekijällä on keskeinen rooli oman työkykynsä ylläpidosta. Työntekijän on myös tärkeä tuoda työn kuormitustekijät ajoissa esihenkilön tietoon ja tarvittaessa hakea tukea työterveyshuollosta.

Esihenkilö

- Tunnista ja hallitse työn fyysiset kuormitustekijät omassa tiimissäsi.
- Huolehdi työntekijöiden perehdyttämisestä työhön ja työolosuhteisiin.
- Huolehdi toimivasta työn suunnittelusta, työnjaosta ja työjärjestelyistä.
- Vahvista työn organisointia, sosiaalista tukea sekä työn hallintaa.
- Kannusta työn tauottamiseen ja työasentojen vaihteluun ja seuraa työergonomian toteutumista.
- Seuraa työntekijöiden fyysistä kuormitusta ja tartu toimeen ongelmien ilmetessä.
- Muokkaa työtä siten, että se tukee työntekoa fyysisistä rajoitteista huolimatta.
- Ohjaa työntekijä tarvittaessa työterveyshuoltoon.
- Tue työntekijän työhön paluuta sairauspoissaolon jälkeen.

Näin tietokortti tehtiin

Tietokortti perustuu Varman dataan ja tutkimuksiin, joissa on kartoitettu tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja työkyvyttömyyden välistä yhteyttä. Tutustu muihin julkaisuihimme verkkosivullamme www.varma.fi/tutkimus

Kirjoittajat ja lisätietoja

Auli Airila
tutkimuspäällikkö
auli.airila@varma.fi

Minna Savinainen
tutkimuspäällikkö
minna.savinainen@varma.fi



VARMA