

Näin palaudut kävelytyöpäivästä

Puutarha-alalla moni kävelee paljon, jopa kymmenen kilometriä päivän aikana. Miten jalkoja ja koko kroppaa voi parhaiten lepuuttaa ja samalla varautua tuleviin kävelypäiviin?

TEKSTI: MARJA KALLIONIEMI

Työpäivän aikana saa reilun annoksen kes-tävyyskuntoa, sillä kymmenen kilometrin matkasta kertyvä askelmäärä vastaa hyvin aktiivisen liikkujan lukemaa, noin 13 000 askelta päivässä. Melko aktiivinen liikkuja kävelee 7 500–10 000 askelta ja aktiivinen yli 10 000 askelta päivän aikana.

Vahvistu vähitellen

Runsas kävelemisen nurjana puolelta on rasitusvamman riski. Kehon palautumiseen ja hyvinvointiin paneutumalla voi kuitenkin vähitellen vahvistua.

Viime kädessä hyvinvointi on jokaisen ”oma projekti”, sillä mikä sopii yhdelle, ei välttämättä lisää toisen hyvinvointia. Kannattaa edetä kärsivällisin askelin, sillä tasapainoon pääsemisessä ei ole poppakonsteja. Olo kohenee vähitellen.

Erityisesti tulee paneutua palautumiseen, jos töiden jälkeen on vielä runsaasti kotitöitä. Silloin kehon huoltamiseen on käytettävissä vähemmän vapaa-aikaa.

Venyttelyä ja tankkausta

Hyödynnä jo työpäivän aikana tauot, jolloin kannattaa tehdä lyhyitä, 5–10 sekunnin mittaisia kehoa vetreyttäviä venyttelyliikkeitä. Niistä on työtehtävissäkin apua, sillä venyttely lisää kehon notkeutta, parantaa raajojen lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Samoin leppoisa jutustelu työka-vereiden kanssa on oiva palautumiskeino.

Runsas liikunta vaatii ravintoa ja nestettä. Syö säännöllisesti noin kolmen, neljän tunnin välein. Välipalana esimerkiksi voileipä auttaa pitämään yllä virkeyttä.

Janoon kannattaa juoda vettä. Työskentelylämpötilan noustessa juominen on aina vain tärkeämpää ja juoman on hyvä sisältää sokereita tai suoloja. Niitä voi myös lisätä välipalaan.

Yksi iso ruoka-annos työpäivän aikana kasvattaa nälän tunnetta, jolloin tulee helposti syöneeksi liian suuren annoksen. Raskas lounas voi myös lisätä uneliaisuutta. Parempi vaihtoehto on tasainen tankkaus kohtuullisilla annosmäärillä.

Nykyisin syömisestä on liikkeellä jos jonkinlaista opastusta. Hyvä ja luotettava muistisääntö on lautasmalli, jonka laatimiseen on paneutunut Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Oli sitten kyseessä pieni tai isompi ruoka-annos, lautasmallin mukaan puolet täytetään kasviksilla, neljäsosa perunalla ja täysjyvävalmisteilla sekä loppu neljäsosa lihalla, kalalla tai munaruoaalla. Lautasen kyytiläisiksi leipää sekä lasillinen vähärasvaista tai rasvatonta maitoa tai piimää.

Sydänystävällinen ravinto on kuitupitoista, vähärasvaista ja pehmeitä kasvirasvoja suosivaa. Suolaa lisätään niukasti, sen tilalle voi lisätä mausteita.

Ilta varataan palautumiseen

Palautumista edistää työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan. Kun vaikkapa päivän päätteeksi kirjoittaa listan muistettavista asioista seuraavaksi aamuksi, ei työasioita tarvitse illalla pohdita. Ilta varataan itselle ja palautumiselle.

Kävelevän työpäivän jälkeen nautittu kunnon ateria juomineen käynnistää palautumisen. Lisäksi venytysliikkeet, nyt pittempinä ja kehoa kuunnellen laukaisevat kehon jännityksiä ja kramppeja. Esimerkiksi UKK-instituutin nettisivuilla annetaan hyvät venyttelyohjeet kävelyn jälkeen.

Kestävyyskunnan lisäksi kehon lihaskunnan tulisi olla tasapainossa. Kävelyn rinnalle sopii hyvin vatsa- ja selkälihasten vahvistaminen, mikäli ne eivät saa harjoitusta jo työpäivän aikana. Vahva keskivartalo tukee



Elina Vuori

Tätä liikuntamuotoa saa puutarhatyössä harrastaa riittämiin.

liikkuvaa työpäivää. Lihaskuntoharjoitusten sopiva määrä on kaksi kertaa viikossa.

Mieleinen ja rentouttava tekeminen illalla edistää työpäivän rasituksista irtautumista. Lepuutaisiko sinua musiikki, läheisten ja ystävien seura, mukava harrastus tai saunominen? Uiminen on oiva vaihtoehto, sillä veden paine purkaa kuona-aineita kehosta ja huoltaa lihaksia.

Säännöllinen ja lataava uni

Paras keino palautua on säännöllinen, kunnon yöuni. Aikuinen tarvitsee 7–9 tunnin yöunet. Ollisi hyvä mennä nukkumaan puolen tunnin tarkkuudella samaan aikaan joka ilta.

Nukkumalla lataat seuraavaan päivään energiaa, purat kertynyttä kuormitusta ja annat kehon palautua. Unen aikana keho erittää kudosaaurioita korjaavia hormoneja.

Riittämätön yöuni voi lisätä verenpainetta, ylipainoa ja erilaisia kipuja. Pari tuntia ennen nukkumaanmenoa kannattaa rauhoit-

taa ilta, joten älä käytä enää älylaitteita kuten kännykkää. Hiilihydraattipitoinen iltapala edistää unen tuloa.

Ei alkoholia unilääkkeeksi

Kehosta huolehtiminen on myös tupakoinnin, alkoholin ja ylipainon välttämistä. Tupakointi esimerkiksi supistaa verisuonia ja siten kudokset saavat vähemmän ravintoa.

Alkoholia käytetään rentoutumiseen ja unilääkkeenä, mutta todellisuudessa se heikentää unen laatua. Jo pari lasillista lisää väsymystä seuraavana päivänä. Vähitellen reaktioajat pitenevät ja tapaturmariski kasvaa.

Normaalipainoon pyrkiminen yksinkertaisesti vähentää liikuttavaa kuormaa. Samalla esimerkiksi selkäkipujen riski pienenee.

Kirjoittaja on tutkija Luonnonvarakeskuksessa.

Tämä on työsuojelusta ja ergonomiasta kertovan juttusarjan kuudes osa. Jatkoa on tulossa.