|  |  |
| --- | --- |
| TiedoteMaaliskuu/2011 | Taukojumppa tavaksi |
| Tule opettelemaan taukojumppaliikkeitä tiistaisin ja torstaisin kello 15.00 yläkerran aulaan.  Tiistaina hemmotellaan hiirikättä, torstaisin norjistetaan niskaa ja hartiaseutua.  Jumpan ohjaavat Essi ja Niina työterveydestä.  Tee taukojumpasta tapa! | Tietoa hiirikädestä Hiirikäsi tarkoittaa kiputilaa, jonka oireena on kova kipu kädessä, ranteessa ja/tai kyynärvarressa. Muita oireita ovat käden puutuminen, pistely ja lihas­heikkous. Hiirikäsi on rasitusvamma. Se ei kuitenkaan ole minkään tietyn tilan lääketieteellinen diagnoosi, vaan yleisnimitys erilaisille käsivarren ja käden oireille, jotka ilmaantuvat pitkäkestoisen hiirellä työskentelyn aikana tai jälkeen. Oireita voi esiintyä myös laajemmin niska-hartiaseudussa.  Toisilla vaivan kehittyminen vaatii vuosien kuormituksen, mutta se saattaa kehittyä yllättävän nopeastikin rasittavan työrupeaman jälkeen. Tässä kuten niin monessa muussakin tukielinvaivassa ennaltaehkäisy ja varhaishoito ovat ensisijaisen tärkeät. Näistä voit huolehtia mm. työpisteen ergonomialla, riittävällä tauotuksella ja palauttavalla taukojumpalla.  Lisätietoja löydät mm. Työterveyslaitoksen verkkosivulla olevasta ammattitautiluettelosta. |