



# Ergonomia ei ole vain suoraa selkää ja jaloilla nostamista – myös aivotyö vaatii järjeistämistä

*Tuntuuko tutulta?  
Kuva Anja, lähde Piabay*

Etenkin kylmään, märkään ja pimeään vuodenaikaan moni kyseenalaistaa hevosenpidon mielekkyyttä. Herää kysymys, voisiko helpommallakin päästä. Ergonomiasta on totuttu monesti puhumaan vain fyysisten seikkojen, kuten askelmäärien, nostamistekniikan tai talikon varren pituuden kautta. Helposti unohtuu, että hevosenpitoon liittyy myös merkittävä määrä aivotyötä, joka syö energiaa.

**E**rgonomialla tarkoitetaan työn muokkaamista siten, että työ on ihmisen kannalta sujuvaa, terveellistä ja turvallista. Toteutuvatko nämä kaikki sinun työskentelyssäsi?

Marie Sund on laillistettu psykologi ja erikoistunut lasten ja nuorten psykologian erikoispsykologiksi. Hän on myös psykoanalyttikko-psykoterapeutti sekä psykoterapeuttikouluttaja (IPA). Viimeisimpänä hän on suorittanut urheilupsykologian sertifiikaatin. Oman hevos- ja ratsastustaustansa ansiosta hän ymmärtää erityisesti hevosihmisen ja -urheilijan ajatusmaailmaa sekä

hevosurheiluun liittyviä psyykkisiä haasteita.

Urheilupsykologiasta keskustellessa monelle ensimmäisenä mieleen tuleva kuva on kilpailusuorituksen optimoimisessa, jännittämisen käsittelyssä, pettymyksiä sietämisessä, motivaation löytämisessä ja henkisen paineen sietämisessä.

Sitä se toki onkin, mutta jotta hienosääntöön ja huippusuorituksiin asti on mahdollista päästä, on perustan oltava vahva. Meillä on yhteiset psykologiset perustarpeet – autonomia, kompetenssi ja yhteenkuuluvuus, eikä niitä voi sivuuttaa minkäänlaisia

suorituksia tavoiteltaessa. Urheilupsykologia on myös hyvinvoinnin psykologiaa, joka näkyy jokapäiväisessä arjen toiminnassa. Psykologisten perustarpeiden riittävä täyttyminen vaikuttaa suoraan jokapäiväiseen motivaatioon ja jaksamiseen.

Autonomialla tarkoitetaan sitä, että ihminen voi itse vaikuttaa toimintaansa. Hevoset opettavat meille paljon esimerkiksi vuorovaikutuksesta, läsnäolosta ja omasta toimijuudesta – mihin voi vaikuttaa, mihin ei, ja miten asiaan suhtautuu.

Kompetenssin tunne syntyy siitä, että ihminen kykenee kohtaamaan haasteita



*Marie Sund on laillistettu psykologi ja erikoistunut lasten ja nuorten psykologian erikoispsykologiksi. Hän on myös psykoanalyttikko-psykoterapeutti sekä psykoterapeuttikouluttaja (IPA). Viimeisimpänä hän on suorittanut urheilupsykologian sertifiikaatin. Oman hevos- ja ratsastustaustansa ansiosta hän ymmärtää erityisesti hevosihmisen ja -urheilijan ajatusmaailmaa sekä hevosurheiluun liittyviä psyykkisiä haasteita. Kuva: Jenny Nyman*

ja kokemaan onnistumisia, luottamaan omaan pärjäämiseensä. Voidaan puhua myös pätevyyden tunteesta. Yhteenkuuluvuus taas syntyy siitä, että voi kokea kuuluvansa joukkoon. Hevosihmisten heimoon, talliyhteisöön, seuraan tai yhdistykseen kuuluminen voi olla tärkeä voimavara, joka parhaimmillaan kannattelee vaikeidenkin aikojen ylitse.

### Vain vahvan perustan päälle voi rakentaa

– Ravinnon, unen ja levon määrä sekä laatu vaikuttavat suoraan kaikkien toiminnanohjaukseen, etenkin ajatteluun ja suunnittelemiseen, Sund muistuttaa.

Elämäntaparemonttia kuitenkin kannattaa lähteä tekemään mieluummin pienin, saavutettavissa olevin askelin, kuin yrittää muuttaa kaikkea kerralla. Muutoin se on vaarassa olla vain yksi epäonnistunut uudenvuodenlupaus lisää.

### Älä sivuuta näitä varoitusmerkkejä

Sund nostaa esiin kaksi selvää väsymyksen ja loppuun palamisen merkkiä: mielekkyy-

den katoamisen sekä univaikeudet.

Kun ylikuormitustilaan liittyy erinäisiä tunne-elämän oireita, kuten matalaa mielialaa, ärtymystä ja itsetunnon ongelmia, puhutaan loppuunpalamisesta. Loppuunpalanut ei koe enää toimintaa mielekkääksi tai tärkeäksi, vaan suhtautuminen muuttuu välinpitämättömäksi ja jopa kyyniseksi. Loppuunpalamiseen voivat vaikuttaa monet erilaiset tekijät ja syy-seuraussuhteet eivät aina ole kovin selkeitä. Loppuunpalamiseen liittyy usein fysiologinen ylikuormitustila, mutta loppuunpalamista esiintyy myös ilman, että fyysinen harjoituskuorma olisi liian iso.

Muistatko, miksi teet tätä? Miksi olet halunnut tehdä tätä aiemmin? Toimitko omien arvojesi mukaisesti, oletko ylpeä omasta tekemisestäsi? Jos et, mitä korjausliikkeitä voisit tehdä?

Hevosihmiset usein puolittain vitsailevat sillä, miten todellisuus iski vasten kasvoja, kun hevoset ovat pihassa ja se lapsuuden haave hevosenpidosta oli aika ruusunpunainen. Totta kai kaikkien toimintaan liittyy enemmän ja vähemmän mukavia puolia, mutta jos oma tunnelma alkaa olla aina vaan enemmän ja useammin epämiel-

lyttävän puolella, on aika pysähtyä punnitsemaan tilannetta tosissaan.

– Myös aamuöisin heräily ja muut vastaavat unihäiriöt ovat merkkejä ylikuormitustilasta. Silloin keho ja pää jo viestivät, että täytyy pysähtyä. Mitä pidemmälle tällainen tilanne pääsee, sitä pidempään kestää myös siitä palautuminen – jos palautuminen enää edes täysin onnistuu. Pitkään jatkuva stressitila aiheuttaa muutoksia ihan aivotasolla asti, Sund muistuttaa.

### Hevosihmisen identiteetti on samaan aikaan voimavara ja riski

Enin osa hevosalalla työskentelevistä on tullut alalle hevosharrastuksen kautta, jolloin työn ja harrastamisen raja hämärtyy helposti myöhemminkin. Vaikka on hyvä asia, että työstään nauttii, jossain vaiheessa 24/7 päivystäminen myös puuduttaa, jos siitä ei lainkaan irrottaudu.

– Hevosihmiset ovat sitoutuneita, ja hevoset myös hyvin sitovia hoidettavia, toteaa Marie Sund.

Jos koko oma identiteetti rakentuu sen varaan, että minä olen hevosihminen, ja mielessä on kuva, että hevosihmiset ovat





tietynlaisia, siitä voi olla vaikeaa ottaa etäisyyttä. Kokemus hevosihmisten joukkoon kuulumisesta voi luoda juuri sitä edellä mainittua tärkeää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Omia opittuja käsityksiä ja ajatuksia voi kuitenkin olla ihan terveellistä aika ajoin myös kyseenalaistaa. Esimerkiksi, onko hyvän hevosihmisen ainoa mittari se, kuinka vähillä yöunilla, tauoilla tai vapaapäivillä pärjää?

## Hevosten liikuttava voima

Ihmisen sopivalla liikkumisella on useita hyvinvointivaikutuksia. Paitsi kehon liikkuvana ja vahvana pysymiseen, liikkumisella on suoraan vaikutuksia myös aivoterveeyteen, unen laatuun ja keskittymiskykyyn. Sanonta "liike on lääke" saa uusia ulottuvuuksia. Totta kai liian yksipuolinen, raskas ja kuultava liike vaatii parikseen palauttavaa toimintaa, lisärasitus ei hyödytä jo valmiiksi uupunutta.

Sisätiloissa päivätoita tekevälle hevonen

voi antaa synn ulkoiluun ja päivän tauotamiseen esimerkiksi päiväheiniä jaon ajaksi. Auringonvaloa olisi hyvä saada edes kymmenen minuuttia päivässä myös talvi-aikaan.

## Pienikin irtaantuminen voi tehdä ihmeitä

Aivoille tekee hyvää saada taukoja päivän mittaan, oli työskentely millaista vain. Tallityöntekijöille voidaan vaikkapa aikatauluttaa yhteinen kahvitauko, jolloin varmistetaan se, että kaikki istuvat hetkeksi alas ja irrottautuvat muusta.

Niin sanottuina pikavinkeinä voitaneen kirjata myös esimerkiksi hoitovuorojen sopiminen niin, että jokainen saa vuorollaan aamu- tai iltatallivapaan, lomitusmahdollisuuksien selvittäminen ja tontilta poistuminen niin että lomapäivä on todella vapaa. Etäisyyden ottaminen sekä henkisesti että fyysisesti voi olla alkusysäys toiminnan järkevöittämiselle isomminkin .

## Huomaa hyvä

Joulun aika ja vuodenvaihte ovat ensinnäkin rauhoittumisen, toisekseen tilinpäätösten aikaa. On hyvä tarkastella, mikä omassa tilanteessa kaipaa kohennusta, mutta myös huomata kaikki se, mikä on hyvin ja miten monta unelmaa on jo saavutettu. Myös se, että ajatuksia ja huolia voi jakaa ääneen toisen kanssa, auttaa jäsentämään omia ajatuksia sekä etsimään ratkaisuja.

Vuosi 2025 on myös SHKL:n toiminnassa hevosenomistajan hyvinvoinnin teemavuosi.

## Viivi Honkimaa

Lisälukemista: Työterveyslaitos: Aivotyötä tehdään yhdessä

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/aivotyo-sujuvaksi/aivotyota-tehdään-yhdessä>

**ihonline.fi**

PIENI PUTIIKKI TÄYNNÄ  
TUTUSTUMISEN ARVOISIA TUOTTEITA

Koodilla **JOULU24**  
ilmainen toimitus kaikkiin yli 40€ tilauksiin

**Well-Horse**  
ALL NATURAL  
**RESIN**  
**WOUND & SKIN REMEDY**  
With Echinacea & Aloe Vera  
MADE IN USA, 4 FL OZ