

BLOGI 06.03.2025

Mitä sykevälivaihtelu kertoo palautumisesta?

Palautuminen on monen asian summa. Erityisen tärkeää on unen aikainen palautuminen. Sykevälivaihtelu kertoo palautumisesta, mutta onko sen mittaaminen aina hyväksi?



Kati Karhula

erikoistutkija



Hanna Jantunen

ylilääkäri



Maria Sihvola

erityisasiantuntija

Sykevälivaihtelu tarkoittaa peräkkäisten sydämenlyöntien välistä ajallista vaihtelua. Sen avulla voidaan arvioida kehon kuormittuneisuutta ja palautumista.

Vähäinen sykevälivaihtelu kertoo korkeasta stressitasosta eli heikosta palautumisesta. Suuri vaihtelu viittaa kehon hyvään palautumiseen. Sykevälivaihtelu eroaa paljon henkilöiden välillä, eikä varsinaisia viitearvoja ole.

Onko älykelloista ja -sormuksista hyötyä?

Älykellot ja -sormukset voivat mitata sykevälivaihtelua sydänsähkökäyrän (elektrokardiografia) tai pulssivälivaihtelun (fotopletysmografia) avulla. Molempia mittaustapoja hyödynnetään kuluttajille suunnatuissa laitteissa.

Käyttäjän kannattaa tiedostaa, että pulssivälivaihteluun perustuva mittaus on herkkä liikkeestä aiheutuville häiriöille ja sopii siksi paremmin sykevälivaihtelun mittaukseen levossa.

Rasituksen aikaista sykevälivaihtelua voi mitata luotettavasti älykelloon paritettavalla sykevyöllä. Sykevyö laitetaan rintakehälle, josta voidaan määrittää sydänsähkökäyrä. Älykelloa hankkiessa kannattaa tarkistaa, onko älykelloon mahdollisuus parittaa sykevyö rasituksen aikaisia mittauksia varten.

Mittaaminen on miellyttävää ja helppoa älylaitteen mittaustavasta riippumatta. Kuluttajalaitteet antavat kohtuullisen tarkan arvion terveiden henkilöiden palautumisesta.

Oman älykellon tai -sormuksen lukemia ei tule vertailla muiden laitteiden tai henkilöiden lukemiin. Esimerkiksi leposyke on keskimäärin miehillä hieman alhaisempi mutta sykevälivaihtelu levossa hieman suurempi kuin naisilla.

Yksilöllisistä tekijöistä sykevälivaihteluun vaikuttaa voimakkaimmin ikä, mutta myös muut tekijät, kuten perimä, fyysinen kunto, sairaudet ja tietyt lääkkeet vaikuttavat.

Arjen rasituksista palautuminen on yhtälö

Palautuminen arjen ja työn haasteista on monen asian summa. Esimerkiksi työstressi tai muu psyykkinen kuormittuminen heikentää usein unen laatua.

Jos univelkaa ja väsymystä alkaa kasautua, monelle on vaikeaa lähteä liikkumaan tai syödä terveellisesti. Hyvää unta siis kannattaa vaalia! Keinoja löydät Työterveyslaitoksen Työpisteverkkolehden jutusta [Hyvä uni rakentuu jo päivän aikana](#).

Unen aikainen palautuminen on ratkaisevaa palautumisen ja stressinhallinnan kannalta. Vaikka palautumista on nykyään helppo mitata, on tärkeää huomioida, että se ei välttämättä sovi kaikille.

Mittaustiedon seuranta voi esimerkiksi lisätä huolta unen laadusta ja jopa pahentaa uniongelmia.

Toisaalta palautumisen mittaaminen voi auttaa tunnistamaan, mikä omia voimavaroja kuluttaa ja mikä taas elvyttää. Parhaimmillaan mittaaminen kannustaa tekemään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä muutoksia.

Palautumista tukevia voimavaroja voi vahvistaa

Sykevälivaihtelusta keskusteltaessa korostuu se, että stressi ja työn vaatimustekijät ovat yhteydessä vähäiseen sykevälivaihteluun. Vaatimustekijöitä ovat esimerkiksi suuri työmäärä ja työroolien epäselvyys.

Voimavaroja lisäävistä tekijöistä puhutaan vähemmän ja niitä on tutkittu vähemmän. Työterveyslaitoksella on menossa Hyvällä sykkeellä töissä -hanke, jossa olemme tunnistaneet sykevälivaihtelun kannalta edullisia työn voimavaratekijöitä.

Niitä ovat erityisesti sosiaalinen tuki, työn monipuolisuus, hyvät vaikutusmahdollisuudet ja oikeudenmukaisuus työpaikalla. Miten sinä voisit edistää näiden asioiden toteutumista paremmin omalla työpaikallasi?

Keväällä 2025 julkaisemme osana hanketta työkirjan. Sen avulla yksittäinen työntekijä voi tarkastella, miten erilaiset työarjen tekijät vaikuttavat sykevälivaihteluun. Se tieto auttaa muokkaamaan työoloja niin, että ne tukevat paremmin palautumista.

Lisätietoja:

[Hyvä uni rakentuu jo päivän aikana – 15 kysymystä siitä, miten nukkuu paremmin](#)
(Työterveyslaitoksen Työpiste-verkkolehti)

[Onko palautuminen pehmoasiaa?](#) (Heli Hannosen blogikirjoitus)

[Psykososiaaliset työolot ja sykevälivaihtelu – hyvällä sykkeellä parempaa terveyttä \(Hyvällä sykkeellä töissä\) -tutkimushanketta](#) rahoittavat Työsuojelurahasto, Työterveyslaitos ja Raision kaupunki.