



TERVEYS RYHTIÄ ISTUMATYÖLÄISELLE



Oikein. Istuma-asento on tuolin perällä. Selkärangan kaaret ovat luonnollisia ja hartiat rentoina. Käsivarret ovat vaakatasossa pöytään nähden ja saavat tukea käsinojista. Näytön yläreuna on katsetta alempana. Jalat ovat myös 90 asteen kulmassa ja jalkapohjat lepäävät tasaisesti maassa.



Väärin. Ristiselässä ei ole tukea, eikä istuma-asento ole istuinluiden päällä. Lanneranka pyöristyy, hartiat lysähtävät eteen ja pää työntyy eteen. Jalat ovat ristissä, mikä aiheuttaa lantioon lihasepätasapainoa. Hiiri on liian kaukana näppäimistöstä.

Ergonomiolla eroon kivuista

Moni viettää työpäivänsä näyttöpäätteen ääressä istuen. Staattisten asentojen haitat alkavat tuntua kehossa kipulina, kun tuolit jäävät säätämättä ja tauot pitämättä. Työergonomialla voidaan ennaltaehkäistä vaivoja.

teksti Satu Väisänen
kuvat Kari Kaipainen

Istumayhteiskunnassamme ihmiset on pakotettu jököttämään tuntikausia staattisissa asennoissa. Tähän meitä ei ole luotu.

– Ihmisen lihaksisto ja aivot ovat kehittyneet kivikauden tarpeiden mukaan. Meidät on luotu hyppiin, juoksemaan ja kiipeämään. Ei ihme, että nykyisin ihmiset kärsivät lihasjännityksistä, kertoo Alexander-tekniikan terapeutti **Auli Hohenthal**.

Liian usein työterveyslääkäri kutsuu työfysioterapeutin säätämään tuolit ja pöydät oikeille korkeuksille vasta, kun oireita on jo ilmaantunut. Usein myös tietokoneen näyttö on joko liian alhaalla tai ylhäällä.

– Hyvin pienillä asioilla voi olla suuri merkitys, etenkin jos istuu enemmän kuin 50 prosenttia päivästä paikoillaan. Esimerkiksi kahden senttimetrin korotus pöydässä voi muuttaa työntekijän istumiasennon, kertoo Diacorin työfysioterapeutti **Riitta Valpio**.

Jotkut onnekkait eivät koe



Nouse näin: Mieti, että päästäsi vetää naru ylöspäin. Nouse tuolilta kevyesti kädet rentoina. Oppi perustuu Alexander-tekniikkaan.



Ei näin: Käytät liikaa lihasvoimaa, kun pusket käsillä itsesi ylös.

kipuja koskaan, mutta useimmat alkavat kärsiä tuki- ja liikuntaelinvaivoista laiminlyötyään työergonomian.

Ryhdin dominoefekti

Huonoryhtisyys heikentää kehon aineenvaihduntaa ja aiheuttaa lihaksiin hapenpuutetta. Ryhdin romahtaminen alkaa yleensä pyöristyneestä lannerangasta, jos ristiselkä ei saa selkänojasta tukea. Pyöreä lanneranka aiheuttaa myös välilevyihin painetta.

Ylävartalon lysähtäessä eteenpäin rintalihakset kiristyvät, ja jos hermopunoskin puristuu, voi käsiin tulla pistely- ja puutumisoireita.

Hiiren klikkailu ilman ranteiden ja kyynärvarsiensa tukea rasittaa niska- ja hartialihaksia. Olkavarsien väärä asento aiheuttaa koko käsivarren ja ranteen kiertymisen, jolloin altistuu hiirikäsioireille. Hartioiden ”lysyn” vuoksi myös leukaa on nostettava ylös nähdäkseen eteenpäin.

– Kun ajattelee, että pää painaa noin 4–5 kiloa, niin yläniskan lihakset altistuvat ylikuormitukselle. Pitkäaikainen pään taakse kallistuminen voi aiheuttaa pään särkyä ja huimausta, Valpio muistuttaa.

Kun keho tottuu tiettyihin asenoihin, se alkaa muovautua niiden mukaan.

– Jos istumme lypsässä vuosikaudet, oikea istuma-asento alkaa tuntua vääryltä. Emme enää reagoi kipuihinkaan, koska nehan ”kuuluvat asiaan”, selittää Hohenthal sitä, miksi ihmiset sinnittelevät

TERVEYS RYHTIÄ ISTUMATYÖLÄISELLE



Rintakehän avaus. Vie olkavarret selkänöjan yli tai tee venytys seisten. Vie sormet ristiin ja koeta pitää käsivarret suorina.

”Paras
työasento
on vaihteleva”

Kaulanlihaksen venytys.

Paina peukalo aivan solisluun alle ja vedä vielä toisella kädellä alaspäin. Kallista päätä sivulle ja hieman taakse päin. Venytä 15–20 sekuntia, jotta lihas palautuu takaisin lepopituuteensa.

Lonkankoukistajan venytys. Nosta toinen jalka tuolille, pidä ylävartalo suorana ja koukista tukijalkaa hieman niin, että saat venytyksen tuntumaan lonkassa. Samalla voit vaikka hoitaa työpuheluita. Kireät lonkankoukistajat voivat aiheuttaa alaselkävaivoja.



Hiirikäden venytys.

Laita hiirtä käyttävä käsi nyrkkiin ja taita rannetta kohti kehoa. Ota toisella kädellä nyrkistä kiinni ja taivuta käsivartta niin, että tunnet venytyksen koko käsivarressa.



Rintakehän kierto.

Ota kyynärpäistä kiinni rinnan edessä ja lähde kiertämään ylävartaloa sivuille. Liike parantaa rintarangan liikkuvuutta.



oireineen niin kauan, ennen kuin hakevat apua.

Tuolin säädöt oikein

Vaikka työpaikalle hankittaisiin ergonomisesti muotoiltu tuoli, moni arastelee sen säätämistä. Liian alhaalla istuminen tai taaksepäin viettävä istuin aiheuttavat painetta nivustaipeisiin, jolloin laskimoverenkierto häiriintyy. Liian korkealla istuminen taas aiheuttaa tuolin etureunan painamisen polvitaiveisiin, mikä voi aiheuttaa jalkojen turvotusta ja pidemmällä aikavälillä suonikohjuja.

Usein yrityksiin hankitaan samaa mallia olevia työtuoleja, vaikka tuolin sopivuus on hyvin yksilöllistä.

– Tuolin sopivuuteen vaikuttaa, minkä kokoinen työntekijä on, onko hänellä pitkä vai lyhyt selkä ja millaista työtä hän tekee. Sama tuoli sopii harvoin sekä 155-senttiselle naiselle että parimetriselle miehelle, Valpio sanoo.

Suosittu satulatuolikaan ei sovi joka paikkaan. Eteenpäin kallistuva istuin toki vähentää lannselän kuormitusta avoimpien lonkkien ansiosta, mutta satulatuolia käytettäessä pöydän tulisi olla normaalia tasoa korkeammalla. Jos satulatuoli on liian matalalla, myös siinä pystyy istumaan väärin eli selkä pyöreänä.

Valitsi sitten minkälaisen tuolin tahansa, paras työasento on kuitenkin vaihteleva. Ylös olisi hyvä nousta kerran puolessa tunnissa, ja jopa minuutin parin taukojumppa kerran tunnissa vilkkaa aineenvaihduntaa, nostaa vireystasoa ja parantaa työtehoa.

Takaisin ryhdikkääksi

Jo lysähtänyttä ryhtiä voi alkaa parantaa työfysioterapeutin laatimilla täsmäliikkeillä.

Hyvän ryhdin saamiseksi tarvitaan sekä lihasvoiman kehittämistä että kireiden lihasten venyttämistä.

– Esimerkiksi kaulan ja niskan tukilihakset ovat usein heikot, eikä pelkkä niskalihasten venyttäminen silloin riitä. Periaate on sama kuin vatsa- ja selkälihasten tapainossa, Valpio neuvoo.

Avun voi saada myös Alexander-

INFO

Toimistotyöntekijän ergonomia

- ▶ Tuolista tulee säätää selkänojan korkeus ja kaltevuus sekä istuimen syvyys sopiviksi.
- ▶ Kyynärvarret ovat työpöytään nähden noin vaakatasossa.
- ▶ Näyttöpäätteen yläreuna on katseen vaakatason alapuolella.
- ▶ Näytön tavallisin katseluetäisyys on 60–75 cm.
- ▶ Näppäimistölle ja hiirelle tulee jättää pöydällä tilaa, jotta ranne ja kyynärvarsi saavat tukea.
- ▶ Hiiri on mahdollisimman lähellä näppäimistöä.
- ▶ Apuvälineinä voi käyttää erimuotoisia näppäimistöjä, rannetukea ja jalkatukea.
- ▶ Ennen työtuolin valintaa eri valmistajien tuoleja kannattaa koekäyttää.

Lähde: Työterveyslaitos, Ritva Ketola: Toimiva toimisto

tekniikasta, jonka avulla pyritään omaksumaan uudelleen ihmisen luonnollinen tapa liikkua ja olla.

– Mallia voi ottaa lapsilta, jotka eivät ole vielä oppineet haitallisia liikemalleja. Lapsi istuu vauvuissaan selkään suorassa ilman, että edes nojaa, ja ponkaisee tuoilta kevyesti ylös, Hohenthal huomauttaa.

Alexander-tekniikan kehitti australialainen näyttelijä **F.M. Alexander** 1900-luvun vaihteessa. Nykyisin tekniikan ovat löytäneet myös muun muassa tutkijat, opiskelijat ja toimistotyöntekijät.

Alexander-tekniikassa on kyse niskan, pään ja selän keskinäisistä suhteista ja vaivattomasta kehon käytöstä. Kun ne ovat kunnossa, siirtyy vaivattomuus myös ajatteluun.

– Oppiminen pois vanhoista malleista vaatii lukemattomia toistoja. Mutta sitten kun kehoa ei koko ajan kiristä, huomion voi suunnata muualle ja oppii olemaan läsnä tässä hetkessä, Hohenthal vakuuttaa. ■