

UUTISET > TERVEYS

Terveys 21.2.2014 klo 11:18 | päivitetty 22.2.2014 klo 8:53

Patsastelu saattaa sairastuttaa seisomatyöläisen

Seisomapöydät yleistyvät toimistoissa, koska liika istuminen tukkii verenkiertoelimistön, rappeuttaa selkää ja on monien sairauksien taustalla. Seisoskelussakin on omat riskinsä. Ne välttää vain liikkumalla, toteavat asiantuntijat.

Suositttele 111 henkilöä suosittellee tätä. Rekisteröidy ja näe, mitä kaverisi suosittellevat.



Fysioterapeutti Marko Grönholm neuvoo, miten seistään oikein. Kuva: Yagmur Özberkan / Yle

Seisominen on istumista parempi työasento, koska se lisää selän liikkuvuutta, vilkastuttaa verenkiertoa ja parantaa vireystilaa. Siksi seisomapöydät yleistyvät toimistoissa. Pelkkä seisominen ei kuitenkaan pane pistettä kivuille ja kolotuksille.

Fysiopulssin fysioterapeutti Marko Grönholm ja työhyvinvoinnin asiantuntija ja entinen fysioterapeutti Päivi Rauramo Työturvallisuuskeskuksesta neuvovat seisomatyöläisiä kuuntelemaan omaa kehoa. Hyvä asento löytyy harjoittelemalla.

Seisominen vapauttaa selän, mutta kuormittaa jalkoja. Grönholmin mukaan polvia ei saisi ojentaa liikaa, mutta niitä ei saisi pitää koukussakaan. Rento keskiasento rasittaa vähiten. Polvet lukossa seisominen saattaa aiheutua riskejä rustorakenteelle, mikä taas edistää nivelrikkoa.

Rauramo suosittellee tarkistamaan työkengät ennen seisomisen aloittamista. Kenkien pohjan pitäisi olla pehmeä ja joustava. Kengissä pitäisi myös olla tilaa, sillä jalat turpoavat päivän aikana.

- Työpöydän alle voi myös laittaa kumimaton, jos lattia tuntuu liian kovalta.

Istuminen ei ole kiellettyä

Vaikka työkaverit ympärillä seisoisivat koko päivän, itse ei tarvitse jaksaa, jos kroppaa kolottaa. Väliillä keho käskää istumaan. Rauramo kehottaa istumaan ennen kuin uupuu.

- Pitäisi mieluiten istua alas ennen kuin alkaa tuntua pahalta. Kipua ei pidä jäädä odottamaan.

Rauramo suosittellee luomaan jonkinlaisen järjestelmän, jotta työhön uppotunutkin muistaa väliillä vaihtaa asentoa. Kaveri voi nykäistä hihasta. Puhelimeen voi tallentaa hälytyksen. Väliillä voi käväistä hakemassa lasin vettä tai kahvikupposen. Alkuun voi tähdätä siihen, että vaihtaa asentoa kahdesti ennen lounasta ja kahdesti iltapäivällä.

- Jos olen koko päivän toimistolla, istun aamupäivisin ja seison iltapäivästä. Iltapäivisin on usein väsynyt ja seisominen virkistää.

Grönholm muistuttaa, että vähän pitäisi kuitenkin jaksaa pinnistää. Hänen mukaansa suurin osan työpäivästä kannattaa viettää seisten. Seisominen ei kuitenkaan tarkoita jäykistelyä.

- Jos seisoo pitkään vasemman jalan varassa, on hyvä vaihtaa asentoa oikean jalan varaan.

Jumppa ja apuvälineet auttavat jaksamaan

Seisominen, istuminen tai edes näiden kahden asennon vuorottelu eivät kuitenkaan ratkaise toimistojen ongelmia. Sekä Grönholm että Rauramo muistuttavat, että paikallaan työskentely on toimistotyöläisen pahin vihollinen.

Etenkin selän välilevyt kaipaavat liikettä pysyäkseen kunnossa. Avuksi voi ottaa satulatuolin, jumppapallon tai vanhan kunnan taukojumpan.

- Liika istuminen ei ole hyväksi, eikä ole liika seisominenkaan. Fakta on se, että ihmisen keho on suunniteltu liikkumaan. Samassa asennossa pitkään viipyminen kuormittaa kehoa eniten, sanoo Marko Grönholm.

Jumppa kannattaa aloittaa varovasti, jos unohtaa itsensä istumaan tai seisomaan tuntikausiksi. Hyväkuntoinenkin reväyttää itsensä helposti pitkän paikoillaan olon jälkeen.

- Liikkeiden pitäisi olla monipuolisia. Pehmeitä taivutuksia. Silmien ja aivojen kannalta olisi hyvä tuijottaa kaukaisuuteen, vaikka ulos ikkunasta, jumppaliikkeitä tehdessä, Rauramo ohjeistaa.

LUE MYÖS

[Työasentoa vaihdetaan liian harvoin – pelkkä seisominenkaan ei riitä](#) 12.12.2013 44

[Keskustele: Mikä mättää toimistojen työympäristössä?](#) 12.12.2013 44



Sarita Blomqvist
@Sariblom
Yle Turku

Yagmur Özberkan
Yle Turku