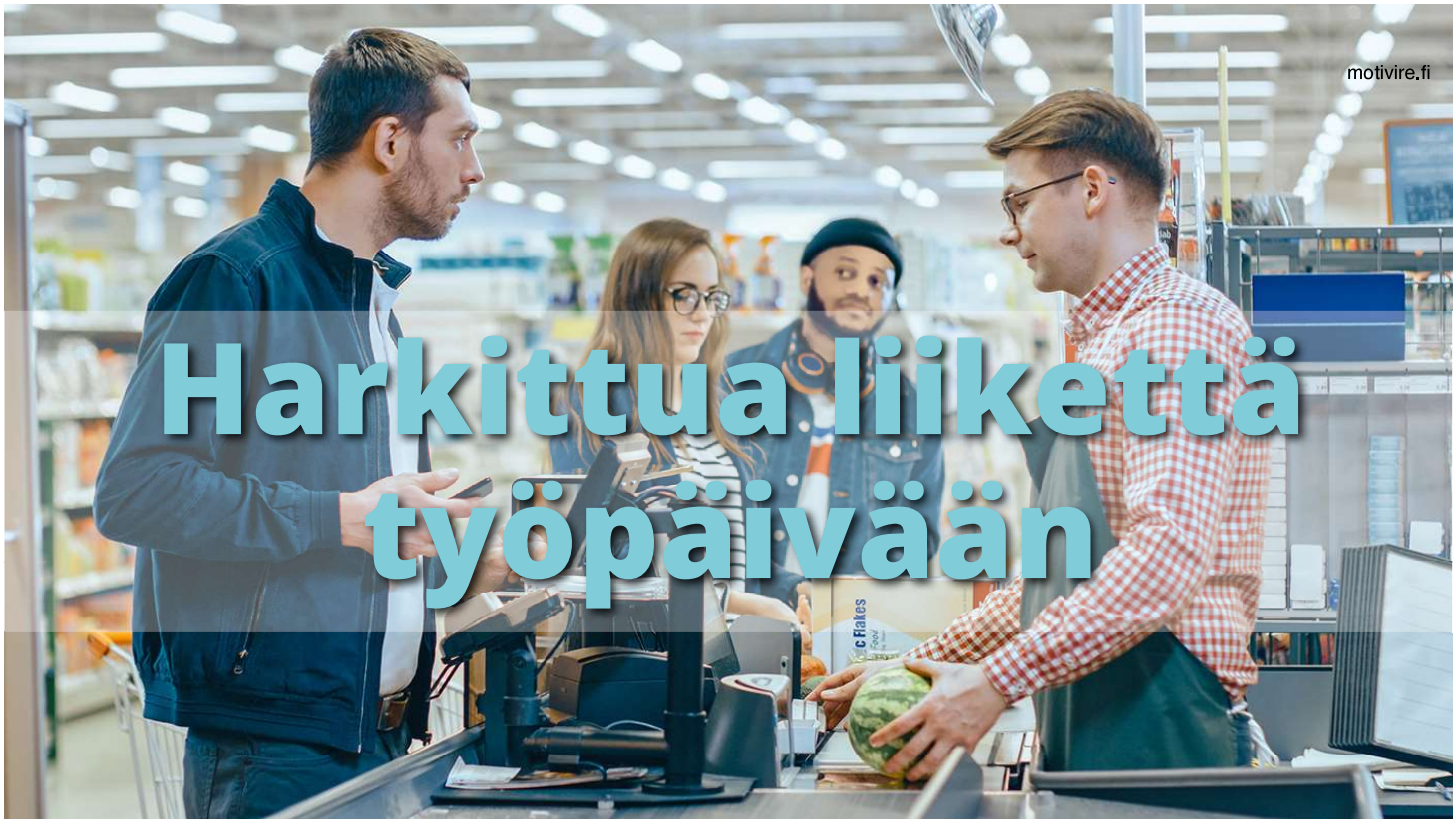


Harkittua liikettä työpäivään

Luut, nivelsiteet, jänteet, lihakset, lihaskalvot. Nämä meitä kasassa pitävät rakenteet muodostavat tuki- ja liikuntaelimistömme. Tuki- ja liikuntaelimistön kunto rakentuu notkeudesta sekä lihasvoimasta ja -kestävyydestä. TULE-sairaudet ovat Suomessa yleisin sairauspoissaolojen aiheuttaja. Mielenterveysongelmien ohella ne ovat myös yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen syy. TULE-vaivoja ehkäistessä avainasemassa ovat hyvä työergonomia, sopiva ja vaihteleva työkuormitus sekä optimaalinen palautuminen. Liian vähäinen kuormitus taas johtaa lihaskunnon heikkenemiseen, luukatoon ja nivelten rappeumamuutoksiin.

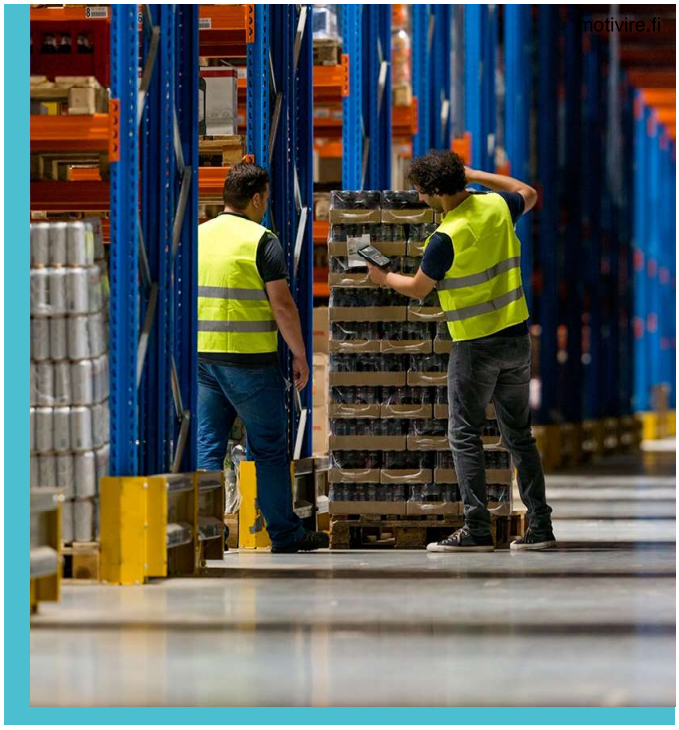
TULE-terveyden edistäminen työpaikalla avainasemassa

Töissä vietetään paljon aikaa. Ergonomian avulla työ, työvälineet ja -ympäristö suunnitellaan ja järjestetään vastaamaan työntekijöiden erilaisia ominaisuuksia, tarpeita ja mahdollisuuksia. Ergonomiset toimenpiteet parantavat työntekijöiden turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia, sekä myös työpaikan häiriötöntä ja tehokasta toimintaa. Työnkierto, työnjako, osaaminen sekä toimivat työvälineet, ovat avainasemassa ennaltaehkäistäessä ja helpottaessa TULE-vaivoja.

motivire

Mieti omia toimintatapojasi työssäsi

- Onko taakkojen nostaminen aina tarpeen?
- Voisinko käyttää nostamisessa jotain apuvälinettä tai voisinko pyytää työkaveria avuksi?
- Voisinko käyttää taakkojen siirrossa vaunua tai kärryä?
- Onko työtuolini ja -pöytäni säädetty oikein?
- Voisinko tehdä työtäni välillä istuen ja välillä seisten?
- Pystynkö vaikuttamaan työympäristöni, -välineideni ja -asustukseni käytettävyyteen?
- Miten pystyn vapaa-ajallani edesauttamaan tuki- ja liikuntaelimistöni kuntoa, jotta ergonomiset työasennot mahdollistuisivat ja jaksamiseni töissä paranisi?



Miten aktiivista työsi on – valitse vastaliikettä toistuvalle työlle

Kiinnitä huomiota siihen, kuinka paljon istut päivittäin. Muista kuitenkin, että jos teet työtä, jossa seisot paljon, on myös istuminen välillä suositeltavaa. Kannattaa pyrkiä vaihtelemaan työasentoja mahdollisimman paljon työpäivän aikana, oli työsi pääasiassa sitten istumista tai seisomista.
Liikkumattomuuden terveyshaitat nousivat esille väestötutkimuksissa parikymmentä vuotta sitten. Työmme on entistä passiivisempaa, ja televisio, tietokone ja mobiililaitteet ovat omiaan altistamaan paikallaanololle vapaa-ajallakin. Eurooppalaisen selvityksen mukaan aikuiset istuvat keskimäärin 5 – 6 tuntia päivässä, ja noin 20% väestöstä istuu päivittäin yli 7,5 tuntia. Vapaa-ajan istuminen on vielä työssä istumista haitallisempaa terveydelle. Kotona istuskelu on tavallisesti passiivisempaa, ja siihen saattaa sisältyä myös napostelua.

Vaikka seisomatyö ei olekaan ihan yhtä vaarallista kuin istumatyö, liittyy pitkäaikaiseen seisomiseenkin omat terveysriskinsä. Seisomatyöläisten onkin syytä pitää hyvää huolta asentoa ylläpitävistä lihaksista. Lihasten väsyessä seisoma-asento yleensä pettää ja saattaa pitkäkestoisena aiheuttaa mm. alaselkäkipuja. Kevyen liikkumisen ja jaloittelun lisääminen onkin seisomista suositeltavampi vaihtoehto istumisen tauottamiseksi.

Työn kuormittavuuden vähentämiseen voi vaikuttaa jokainen itse, mutta työkavereiden tuella voitte päästä parempiin tuloksiin:

- Sitoutukaa yhdessä terveyttä edistävämpään arkeen
- Kyseenalaistakaa totuttuja tapoja – voitte löytää yllättäviä, uusia, helposti toteutettavia ja edullisiakin ratkaisuja
- Muuttakaa yhdessä asennetta ja koko kulttuuria

Näistä voisitte yhdessä sopia seisomatyön ja liikkuvan työn helpottamiseksi:

- Panosta hyviin työkenkiin – vähennä näin jalkojesi ja alaselän rasittumista ja väsymistä
- Istahda pieneksikin hetkeksi aina, kun se on mahdollista
- Nosta jalat kahvihuoneen pöydälle tai tuolille ja elvytä jalkojasi tauolla
- Vaihtele painoa jalalta toiselle, nojaa pöytään, tai nosta toinen jalka korokkeelle, jos mahdollista
- Oikaise ryhtisi säännöllisesti
- Tauota työtäsi pienillä jumppaliikkeillä työn ohessa – venytä, vahvista, kurkota, oikaise

Nämä asiat voitte yhdessä työyhteisön kanssa tehdä istumisen vähentämiseksi:

- Katkaise pitkät istumisjaksot pitämällä tauko ja nouse seisomaan
- Valitse aina portaat hissin sijaan
- Seiso tauolla istumisen sijaan
- Haukkaa päivittäin happea, erityisesti ruokailun jälkeen
- Istu jumppapallolla
- Säädä säätöpöytää ja vaihda tuolia useita kerto- ja päivässä
- Harrasta työmatkaliikuntaa