



# ISTUMINEN JA ERGONOMIA KUNTOON

Mervi Peltoniemi, fysioterapian opinnäytetyö 2012

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

Mervi Peltoniemi, fysioterapian  
opinnäytetyö 2012



# Miksi istumista pitäisi rajoittaa?

## Liiallinen istuminen lisää

- niska-, hartia- ja selkäsärkyjä sekä rintarangan vaivoja
  - näihin yhteydessä olevaa päänsärkyä ja väsymystä
- ylipainoa
- aikuistyyppin diabetesta
- sydän- ja verisuonisairauksia
- Eliniän lyhenemisen riskiä

## LÄHTEET:

Bassett 2010, Currie ym. 2000, Dunstan ym. 2010, Harreby ym. 1995, Matthews ym. 2012, Rimpelä ym. 1997, Rimpelä 2000, Siivola 2003, Van der Ploeg ym. 2012, Vikat ym.2000, Vuori ja Laukkanen 2009, Weddercopp ym. 2001



# Miksi istumista tulisi rajoittaa jo lapsena?

- Lasten elämä on yhä passiivisempaa ja istumista kertyy arjessa paljon.
- Lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat viime vuosina lisääntyneet räjähdysmäisesti. Syynä tähän ovat liiallinen istuminen ja liian vähäinen liikunta.
- Edellä mainituista vaivoista kärsivä lapsi potee samoja vaivoja myös aikuisiässä.
- Lapsena ja nuorena on helpompi omaksua ja ottaa käyttöön uusia asentotottumuksia.

## LÄHTEET:

Hakala 2002, Harreby 1995, Siivola 2003, Stakes 2001, Stakes 2002, Stakes 2007, Rimpelä 2000, Vikat 2000.



# Kuinka paljon päivässä saa istua?

## Aikuisille suositeltava istumisen määrä

### LIIALLINEN MÄÄRÄ

- Istut yli 8 tuntia päivässä, usein yli kaksi tuntia yhtäjaksoisesti.

### HYVÄKSYTTÄVÄ MÄÄRÄ

- Istut enintään 8 tuntia ja enintään kaksi tuntia kerrallaan.

### SOPIVA MÄÄRÄ

- Istut vain muutaman tunnin päivässä ja enintään tunnin kerrallaan.

Virallisia istumissuosituksia ei ole toistaiseksi määritelty aikuisille eikä myöskään lapsille ja nuorille.

LÄHDE: Likes-istumiskortti 2012



# Miten istumista voi vähentää kotona?

- Vaihtele asentoa.
  - Esim. läksyt voi tehdä makuulla tai seisten.
- Tauota istumista vähintään tunnin välein.
  - Esim. tee pieniä kotiaskareita läksyjen teon välillä.
- Vietä aikaa ruudun ääressä enintään kaksi tuntia päivässä.
  - Voisiko ruutuaika olla aktiivista?
    - Ota tietokonepöytä seisomistyöpisteeksi.
    - Television edessä voi istua jumppapallon päällä tai kuntopyöräillä.
- Lisää erityisesti liikunnallisia harrastuksia ja ulkoilua.



---

# Ergonomia

- Kyllä istuakin saa ja välillä se on välttämätöntä.
- Istuessa on huolehdittava hyvästä ergonomiasta.
- Ergonomia on tietoa ja toimintaa, jonka avulla työ, työvälineet ja työpiste sopeutetaan vastaamaan käyttäjän tarpeita.
- Hyvä ergonomia edellyttää:
  - käyttötarkoitukseen ja käyttäjälle sopivat kalusteet
  - ryhdikkään istuma-asennon.

# Mistä tiedän ovatko kalusteet sopivat? – tärkeimmät huomioitavat tekijät

## Tuoli on sopiva kun,

- siinä voi istua tuolin perällä siten, että jalat ylettyvät tukevasti lattialle tai jalkatuelle eikä tuolin reuna paina polvitaiteisiin.
- selkänoja tukee selän yli 90° kulmaan.

## Pöytä on sopiva kun,

- kädet voivat levätä n. 90° kulmassa pöydällä.
- käyttäjän ei tarvitse istua selkä pyöreänä tai esimerkiksi polvillaan.



%

✓



# Hyvän istuma-asennon tunnusmerkit



- Selkä on suorana.
- Takapuoli on tuolin perällä.
- Jalat tukevat alustaan.
- Pidä kynärvarret 90° kulmassa pöydällä.
- Niska ja pää ovat vartalon jatkeena.  
(ei kallistuneena taaksepäin, eikä liiaksi eteenpäin)
- Ranteet ovat mahdollisimman suorana työskennellessä. (ei pitkäkestoisesti yli 15° kulmassa)



Pienellä asentojen vaihtelulla voit parantaa ergonomiaa ja vähentää istumisen määrää  
– vain mielikuvitus on rajana!



Lisätietoa ja tarkemmat lähteet löytyvät verkkosivulta [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi), opinnäytetyöstä  
OHJAUSMATERIAALIA KOULULAISTEN ISTUMISERGONOMIAN PARANTAMISEKSI.

Materiaalit ovat maksutta tarjolla verkkosivulla [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)

