



Paras asento on seuraava asento!

- välttä pitkää paikallaan oloa
- tauota työtä
- vaihtelee asentoa päivän mittaan
- jaloittele.

ÄLÄ ISTU!

Istuminen kuormittaa. Maatalousyrittäjän työ on liikkuvampaa ja vähemmän istumista vaativaa verrattuna moneen muuhun ammattiryhmään, mutta maatalousyrittäjääkin istuminen kuormittaa kausittain.

Istumisen terveyshaittoja voi verrata tupakointiin, liialliseen alkoholin käyttöön ja ylipainoon.

Liike on lääke

Liikkumaton elämäntapa on ongelma. Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi. Suositukset eivät anna tarkkoja tuntimääriä liikaistumiselle, mutta yli seitsemän tunnin istumisen katsotaan olevan liikaa. Kahdeksan tunnin istunut työpäivän todetaan nostavan kuolemanriskiä 15 prosentilla vähän istuviin verrattuna.

Yli seitsemän tunnin yhtäjaksoinen istuminen on niin merkittävä terveysriski, ettei edes parin tunnin juoksu-lenkki työpäivän jälkeen korjaa istutun päivän rasituksia. Sen sijaan istumisen tauottamisesta on hyötyä. Lyhyetkin jaloittelut istumatyön lomassa auttavat.

Jos istut päivittäin yli 7 tuntia

- lihakset heikentyvät
- luusto haurastuu
- niska- ja selkävivot lisääntyvät
- alaselkä kuormittuu
- jalat turpoavat.

Mutta jos nouset seisomaan

- vireystila paranee
- syke kiihtyy hieman ja verenkierto vilkastuu
- lihakset aktivoituvat ja energiaa palaa
- nivelet notkistuvat kun vaihdat välillä asentoa.

Tauota työtäsi

Maatalousyrittäjät liikkuvat työssään reippaasti muita enemmän ja näin ollen istuvat vähemmän. Erään liikuntatestin mukaan maatalousyrittäjä käveli työviikkonsa aikana 84 kilometriä, sairaanhoitaja 9 kilometriä ja toimistotyöntekijä 7 kilometriä.

Työtä ja arkea helpottavat koneet ja laitteet ovat osaltaan vaikuttaneet istumisen lisääntymiseen. Lypsykarjatilallisista neljäsosa ajaa yli 1 000 tuntia vuodessa traktoria. Ajomäärä on lisääntynyt selvästi vuosikymmenessä ja yli tuhat tuntia ajavien osuus kaksinkertaistunut. Maltathan tauottaa työtäsi ja jaloitella traktorissa istumisen lomassa.

Vaihteleva työasentoasi

Lisääntynyt paperitöiden määrä lisää myös istumista. Toimistotöitäkin voi hyvin tehdä seisten, kunhan pöytä on säädettävä tai valmiiksi sopivalla korkeudella. Paras työasento on vaihteleva työasento.

Suosittelujen mukaan jo rakennusten suunnittelussa ja sisustuksessa täytyisi ottaa huomioon esteettömyys ja fyysisesti aktiivisten valintojen suosiminen. Huomiota kannattaa kiinnittää myös työtapojen monipuolisuuteen niin, että asennot ja toimintatavat vaihtelevat. Istumista ja paikallaan oloa suositellaan välttämään käytännössä aina, kun se on mahdollista.

Älä istu itseäsi kipeäksi

Suosituksista käy ilmi, että yli yhdeksän tuntia päivässä istuvilla suomalaisilla istuminen on yhteydessä liikalihavuuteen, unen riittämättömyyteen ja runsaampaan lääkärisäkäyntien määrään.

Vapaa-ajallakin on hyvä pitää itsensä liikkeessä: runsas vapaa-ajalla istuminen on jopa vahvemmin yhteydessä terveysongelmiin kuin työssä istuminen.

Päivittäinen yhtäjaksoinen istuminen ja muu paikallaolo ovat yhteydessä:

- kohonneeseen kuolemanriskiin
- sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin
- kakkostyypin diabetekseen
- masennukseen
- syöpäsairauksiin
- hengityselimistön sairauksiin
- tuki- ja liikuntaelimistön ongelmiin.

Pidä itsesi liikkeessä

Säännöllinen liikkuminen ja kohtuullinen istuminen vähentävät tuki- ja liikuntaelinten vaivoja, ehkäisevät ylipainoa sekä tukevat terveyttä ja hyvinvointia monin tavoin.

Monia asioita voi istumisen sijaan tehdä seisten tai kevyesti liikkumalla. Pienikin liikkeelle lähtö on hyödyllistä. Asentoja vaihtelemalla keho ja mieli pysyvät vireänä, koska liikkumisen seurauksena sydän- ja verenkiertoelimistö aktivoituu ja happi liikkuu kehossa.

Muista kuitenkin kohtuus. Raskaissa töissä on paikallaan pitää välillä lepohetki istuen tai jopa makuulla.

Lue lisää työturvallisuudesta www.mela.fi



MAATILAN
PELLERVO