



Nästa arbetsställning är den bästa!

- Undvik att sitta stilla länge.
- Ta pauser i arbetet.
- Variera ställningen under dagen.
- Sträck på benen.

SITT INTE!

Att sitta belastar kroppen. Lantbruksföretagarens arbete är rörligare och kräver mindre sittande jämfört med många andra yrkesgrupper, men periodvis är sittandet en belastning också för lantbruksföretagare.

Att sitta har liknande hälsorisker som tobaksrökning, överdrivet alkoholbruk och övervikt.

Sitt mindre och må bättre

En orörlig livsstil är ett problem. Social- och hälsovårdsministeriet har gett nationella rekommendationer om att minska sittandet. Rekommendationerna innehåller inte några exakta timgränser för hur mycket man kan sitta, men mer än sju timmar anses vara för mycket. En arbetsdag då man suttit i åtta timmar har konstaterats höja dödsrisken med 15 procent jämfört med dem som sitter mindre.

Att sitta mer än sju timmar i ett sträck innebär en så märkbar hälsorisk att inte ens en två timmars löp-runda efter arbetsdagen motverkar belastningen av att ha suttit hela dagen. Däremot har man nytta av att ta pauser i sittandet. Att sträcka på benen också bara en kort stund hjälper.

Om du sitter mer än 7 timmar per dag

- Musklerna försvagas.
- Benstommen blir skör.
- Nack- och ryggsmärtorna ökar.
- Ryggslutet belastas.
- Benen svullnar.

Men om du ställer dig upp

- Du blir piggare.
- Pulsen ökar en aning och blod-cirkulationen får fart.
- Musklerna och energiförbränningen aktiveras.
- Du får smidiga leder av att byta ställning då och då.

Ta pauser i arbetet

Lantbruksföretagare rör på sig rejält mer i sitt arbete och sitter alltså mindre än andra. Enligt ett motionstest gick en lantbruksföretagare 84 kilometer, en sjukskötare 9 kilometer och en kontorsarbetare 7 kilometer under en arbetsvecka.

Maskinerna och anordningarna som underlättar arbetet och vardagen har bidragit till att sittandet ökat. En fjärdedel av mjölkbönderna kör mer än 1 000 timmar traktor per år. Körtimmarna har ökat klart under det senaste årtiondet och andelen som kör mer än tusen timmar har fördubblats. Då du själv sitter i traktorn ser du väl till att ta pauser och sträcka på benen.

Variera din arbetsställning

Det ökande pappersarbetet har lett till att man sitter mer. Kontorsarbete kan också göras stående förutsatt att bordshöjden är justerbar eller färdigt på lämplig ståndhöjd. Det bästa är att variera arbetsställningen.

Enligt rekommendationerna borde tillgänglighet och gynnande av fysiskt aktiva val beaktas redan då byggnader planeras och inreds. Uppmärksamhet bör också fästas vid mångsidiga arbetssätt så att arbetsställningen och funktionssätten varierar. Det rekommenderas att i praktiken undvika sittande och orörlighet alltid när det är möjligt.

Sitt dig inte sjuk

Det framgår av rekommendationerna att för finländare som sitter över nio timmar om dagen har sittandet samband med fetma, otillräcklig sömn och fler läkarbesök.

Det är skäl att röra på sig också på fritiden. Att sitta mycket på fritiden har ett ännu kraftigare samband med hälsoproblem än att sitta i arbetet.

Dagligt sittande utan avbrott och annan orörlighet har samband med

- förhöjd dödsrisk
- hjärt- och kärlsjukdomar
- diabetes typ två
- depression
- cancersjukdomar
- sjukdomar i andningsorganen
- problem i stöd- och rörelseorganen.

Håll dig i rörelse

Regelbunden motion och måttligt sittande ger färre besvär i rörelseapparaten, förebygger övervikt och stöder också i övrigt hälsan och välbefinnandet på många sätt.

Det går att sköta många sysslor stående eller i lätt rörelse i stället för att sitta. Det är nyttigt att röra på sig också helt lätt. Genom att variera ställningen håller man sig pigg till kropp och själ eftersom hjärtat och blodcirkulationen aktiveras och kroppen syresätts.

Men måttlighet i allt. I tunga arbeten är det på sin plats att emellanåt sitta eller rentav ligga ner under vilopauserna.

Läs mer om arbete och hälsa på www.lpa.fi

