

# ERGONOMIA ETÄOPISKELUSSA

Johanna Häkkinen  
Fysioterapeutti YTHS



Y · T · H · S

YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

# Ergonomia ja ryhti

”Nosta aina selkä suorana!”

”Kännykän käyttö lisää niskakipuja”

”Selkäkipu johtuu väärästä istuma-asennosta”

”Säilytä alaselän notko istuessa, istu ryhdikkäästi!”

”Vedä napa sisään kun nostat! ”

**”Hyvä” ja ”huono” ryhti, tai ”hyvä ergonomia” ovat yleisesti hyväksytyjä käsitteitä > niille ei kuitenkaan ole yleistä määritelmää!**

# Milloin sitten ergonomia on ongelma?

- Vietät suuren osan ajasta samassa asennossa > HUOM! Ei pelkästään ergonomiaongelma, vaan **staattisen asennon tuoma epämukavuus ja liikkeen puute**
- **Hyvä ergonomia ≠ kivuttomuus**, varsinkin jos asennot ovat yksipuoliset
- Iän myötä ryhti "huononee", kuitenkin vain harvalla ikääntyneelle kehittyä toimintaa ja elämänlaatua rajoittava ryhdin häiriö

# Ryhti

- **Ei ole** vahvaa tutkimusnäyttöä sille, että olisi olemassa yksi **hyvä ryhti**, tai **”huonon” ryhdin ja asentojen** välttäminen ennaltaehkäisisi kipuja
- Ryhdeissämme ja rangan mutkissa on **paljon luonnollista vaihtelua**
- Tietyntyyppinen ryhti, tai vaikkapa lannerangan notkon suuruus ei ole yhteydessä kipuihin =normaalia variaatiota, ei siis pitäisi syyttää kivuista.
- Ryhti on joka kerta katsoessa erilainen kun olemme paikoillaan
- Arjessa selän asento saattaa olla täysin eri kun terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolla ”valvovan silmän alla” tarkastellessa.
- **Ryhtiin ja kehon asentoihin vaikuttavat mm. vireystila, mieliala, edeltävän aktiivisuuden määrä, kellonaika**

# Ryhti seistessä ja istuessa

- "Hyvä ryhti" = vähemmän kuormitusta? vähemmän tuki- ja liikuntaelinten kipuja?
  - > Kuorma on aina sama asennosta riippumatta, toki voimme vaihtaa kuormituksen paikkaa.
  - > Kannattaisiko kuitenkin vain vaihtaa asentoa eikä ryhtiä?
- Lyhyellä istumisella lysähtäneessä asennossa ei ole osoitettu olevan haittavaikutuksia selkärangan liikkuvuuteen ja asentotuntoon
- Istuminen ilman selkänojan tukea > lisääntynyt vartalolihashasten jännitys voi lisätä selkäkipuja
- Yli puolen tunnin istuminen samassa asennossa ei ole vaarallista, eikä sitä tarvitse aina välttää jos se tuntuu itselle miellyttävälle
- Jos selkä on kipeä, usein silloin istuminen tuntuu epämukavalta
- Liikkuminen ja asennon vaihtaminen saattaa auttaa jo olemassa oleviin kipuihin, jolloin se on erityisen suositeltavaa
- Kuitenkin: fyysinen aktiivisuus on tärkeää terveyden kannalta: **suosi asennon vaihtelua ja etsi itsellesi mukavia asentoja!**

# Ryhti ja tuki- ja liikuntaelinvaivat

- **Tutkimuksissa olkapää- niska- ja alaselkäkipupotilaiden-** ja kivuttomien henkilöiden ryhdeissä ei ole eroa
- **”Someniska”:** etukumarat mobiililaitteiden käyttöasennot lisäävät niskan rakenteiden kuormitusta, kuormitus ei kuitenkaan ole niin suurta että rakenteet vahingoittuisivat
- Mobiililaitteiden käyttöön mahdollisesti liittyvät TULE-ongelmat eivät välttämättä johdu pelkästään asennosta:
  - > muun fyysisen aktiivisuuden vähäisyys?
  - > unen häiriintyminen (sinivalo)?
  - > uniajan lyheneminen?
  
  - > tutkimus vielä vajavaista!

# Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (KOTT) 2016

- Mediaani istumisen tuntimäärille oli **10,75** tuntia. Vain 16 % opiskelijoista istui päivän aikana alle 8 tuntia. **Miehistä 45 % ja naisista 34 % arvioi istuvansa yhteensä 12 tuntia tai yli.**
- Runsas istuminen oli ammattikorkeakouluopiskelijoilla yleisempää kuin yliopisto-opiskelijolla



# AIKUISTEN LIIKKUMISEN SUOSITUS



- Huomioidaan **koko valveillaoloaika, paikallaanolon ja nukkumisen määrä**, ei pelkästään kuntoliikunnan harrastaminen

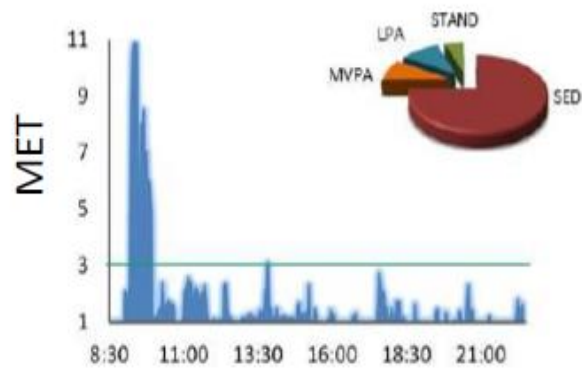
Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

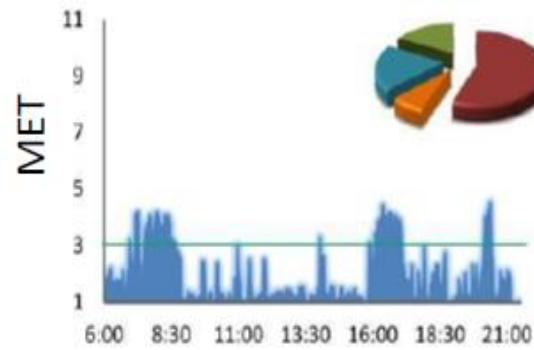


# Liike vs. Liikunta

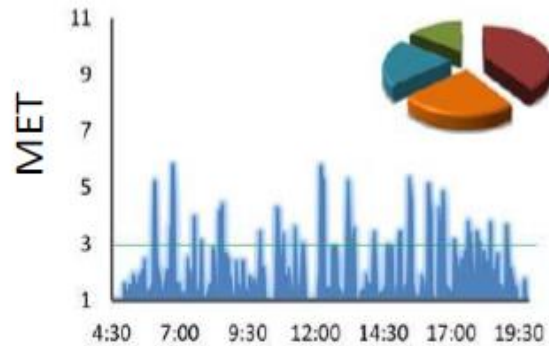
Lenkkeilijä



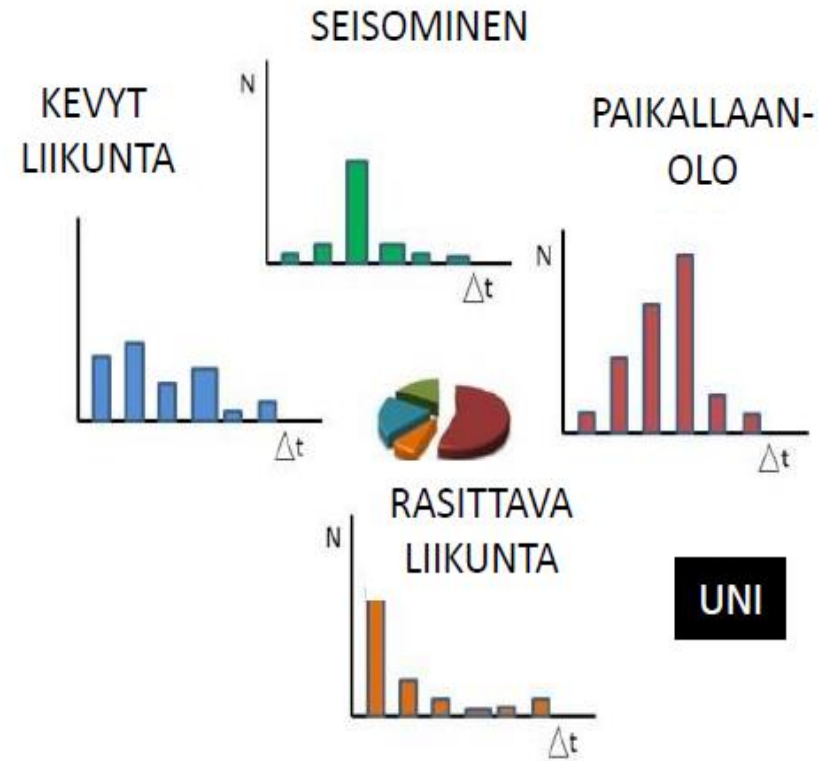
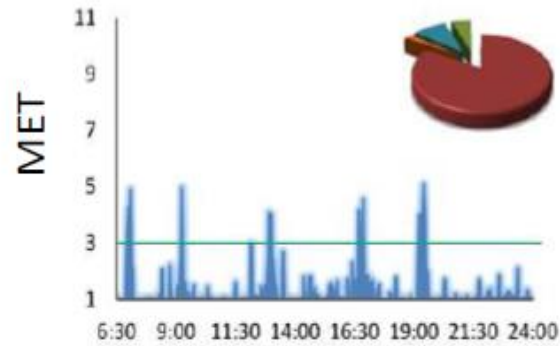
Pyöräilevä toimistotyöntekijä



"Puuhailija"



Autoileva toimistotyöntekijä



Kuva: UKK-instituutti

# Käytännön vinkit - Ergonomia

- Etsi ja löydä itsellesi mukavia ja monipuolisia asentoja > vaihda asentoa kun sen hetkinen asento alkaa tuntua epämiellyttävälle
- Mieti, kuinka paljon älylaitteiden käyttö vie aikaa aktiivisena olosta?
- Kuinka paljon olet päivästä liikkeessä vs. paikoillaan?
- "HYVÄ" ERGONOMIA EI PELASTA, JOS LIIKETTÄ TULEE LIIAN VÄHÄN!

# Käytännön vinkit – liikkeen lisääminen

- Kävele aamulla ja iltapäivällä ”yliopistolle”
- Tauotuksen ja työasennon vaihdon ajastin puhelimeen 30-60min välein
- Tee taukojumppaa
- Kuuntele luentoja seisten tai venytellen
- Kuuntele luentoja kävelylenkillä
- Huolehdi riittävästä ja monipuolisesta liikunnasta  
= ole riittävässä kunnossa arjen vaatimukseen nähden

