



Kehonhuolto

Merja Kalaja

Istumisen perusteet ja istumatyön ergonomia

(Sandström & Ahonen 2017; Philman, Luomala, Mäkinen 2018)



Istumisen perusteet

- Istuma-asento selälle rasittavimpia asentoja
- Istujan hyvä olla liikkeessä mahdollisimman usein (lannerangan aineenvaihdunta ja verenkierto)



Optimaalinen

- Istuinkyhmyjen päällä tasaisesti, jolloin lantio on omassa keskiasennossaan ja selkäranka voi säilyttää normaalit kaarensa
- Tämä istumisen neutraaliasento sallii suhteellisen rennon istumisen
- Selän ryhtilihasten kestävyys on ratkaiseva selkärangan keskiasennon ylläpitämiselle.



Perusasento-liike

- Kun selän ryhdin kannatus on hyvä, myös hartiarengas asettuu oikealle kohdalleen ilman suurta jännitystä
- Ensin hyvä lähtöasento, jonka jälkeen asentoa kannattaa vaihtaa usein
- Seisten työskentely 15-20 min kerrallaan (tasapainolaudat ym.)



Lonkkakulma

- Jos lonkat ja polvet ovat 90 asteen kulmassa lantioon kohdistuu vääntö, jossa lantio pyrkii posterioriseen tilityn (välilevypaine)
- Reiden ja vartalon (pystyasennossa) välinen kulma tulisi olla 135 astetta tai enemmän
- Oikean kulman saavuttamiseksi vie toista jalkaa tuolin alle tai kallistu suoralla selällä selkänojaan



Työpisteen ergonomia

- Näytön yläreuna silmien tasolla
- Olkapääystävällinen asento:
 - Olkavarsi vartalon vierellä
 - Kyynärnivelen kulma 90 astetta



Tuolilta nousu

- Hallitussa tuolilta nousussa jalat, polvet ja lonkat ovat edestä katsottuna samalla linjalla
- Paino jakautuu tasan molempien jalkojen keskelle
- Toinen jalka voi olla myös edessä, taaempi tuolin alla.
- Selkäranka säilytetään keskiasennossa eli neutraalissa
- Pakarat ja reidet työskentelevät
- Tuolille istuminen tapahtuu samalla