



# Istu hyvin!

- tietoa istumisesta ja ergonomiasta

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



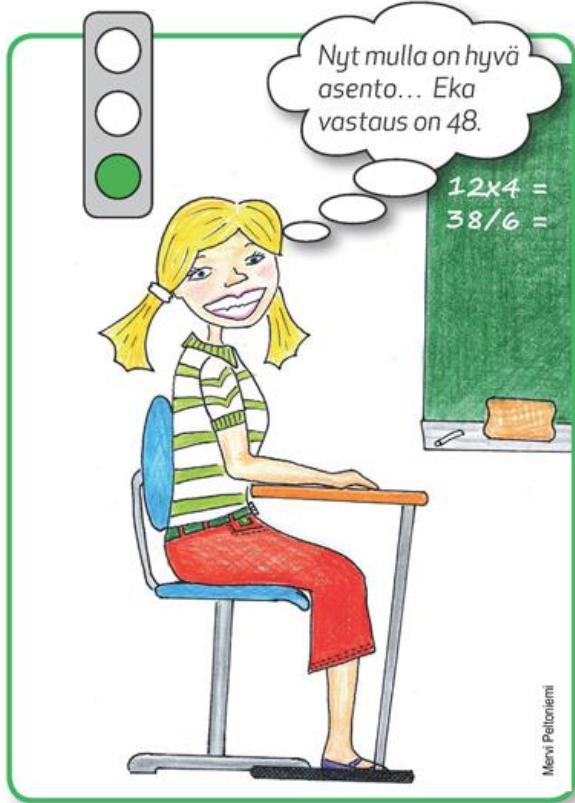
SUOMEN URHEILULIITTO



# Vinkkejä kalvosarjan käyttöön

- Kalvosarjassa käsitellään istumisen määrää ja hyvää istumisergonomiaa.
- Kalvosarjan sisältö sopii alakoulun 5.–6. luokille ja heidän vanhemmilleen.
- Kalvosarja on muokattu fysioterapian opiskelija Mervi Peltoniemen opinnäytetyön osana valmistuneesta kalvosarjasta (Tampereen ammattikorkeakoulu 2012).
- Jos poimit kalvosarjan sisältöjä omiin esityksiisi, pidä lähdeviittauksissa mukana
  - H-Hetki ja Terve koululainen -hanke SEKÄ
  - verkko-osoitteet: [h-hetki.net](http://h-hetki.net) ja [tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)

# Kun istut, istu hyvin!



# Hyvän istuma-asennon tunnusmerkit



- ❑ Selkä on suorana.
- ❑ Takapuoli on tuolin perällä.
- ❑ Jalat tukevat alustaan.
- ❑ Kyynärvarret on  $90^\circ$  kulmassa pöydällä.
- ❑ Niska ja pää ovat vartalon jatkeena.  
(ei kallistuneena taaksepäin, eikä liiaksi eteenpäin)
- ❑ Ranteet ovat mahdollisimman suorana työskenneltäessä.  
(ei pitkäkestoisesti yli  $15^\circ$  kulmassa)

# Sopivat kalusteet

– 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  $90^\circ$  kulmaan.

## Pöytä on sopiva kun,

- ❑ kädet voivat levätä n.  $90^\circ$  kulmassa pöydällä.
- ❑ käyttäjän ei tarvitse istua selkä pyöreänä tai esimerkiksi polvillaan.



Mervi Peltoniemi

/

✓



**OK**



**ei näin...**



**...eikä näin**



# Kuinka paljon päivässä saa istua?

- Kerrallaan ei kannata istua pitkiä aikoja putkeen.
- Ruudun ääressä ei pitäisi viettää aikaa yli kahta tuntia päivässä.
- Koulussa istutaan helposti kuusikin tuntia päivässä.
- Autossa ja kotona istumista tulisi koettaa minimoida.
- Istumisessa tulisi pitää taukoja puolen tunnin välein.

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

# Miten istumista voi vähentää koulupäivänä ja matkoilla?

- Pysy välitunnilla liikkeessä.
- Kulje koulumatkat kävellen tai pyörällä.
- Jos matkustat koulumatkat tai harrastuksiin autolla, jää kyydistä pari bussipysäkkiä ennen määränpäättä ja kävele loppumatka.
- Kävele tai pyöräile kaverin luo sen sijaan, että laitat hänelle puhelimella viestiä.



# Miten istumista voi vähentää kotona?

- Vaihtele asentoa.
  - Läksyt voi tehdä toisinaan makuulla tai seisten.
  - Välipalan voi syödä keittiön työpöydän ääressä seisten.
- Tauota istumista 30 minuutin välein.
  - Tee pieniä kotiaskareita läksyjen teon välillä.
- Vietä aikaa ruudun (tv, pelikonsolit, tietokone, puhelin) ääressä enintään kaksi tuntia päivässä.
- Kokeile olla liikkeessä myös ruudun ääressä.
  - Laita tietokone tai pelikonsoli pöydälle, jonka ääressä voit seistä.
  - Televisiota katsoessa voi istua jumppapallon päällä, taiteilla tasapainolaudalla tai polkea kuntopyörällä.
- Vietä aikaa kavereiden kanssa istumisen sijaan puuhailen.
- Lisää liikunnallisia harrastuksia ja ulkoilua.

# Kokeile!



Kuvat: Mervi Peltoniemi



# Miksi istumista pitäisi rajoittaa?

## Liiallinen istuminen lisää

- niska-, hartia- ja selkäsärkyjä sekä näihin yhteydessä olevaa päänsärkyä ja väsymystä
- ylipainoa
- aikuistyyppin diabetesta
- sydän- ja verisuonisairauksia

# Miksi istumista tulisi rajoittaa jo lapsena?

- Lasten koulupäivässä kertyy paljon istumista. Kotona ei kannata kerryttää turhia lisätunteja.
- Lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat viime vuosina lisääntyneet räjähdysmäisesti. Syynä tähän ovat liiallinen istuminen ja liian vähäinen liikunta.
- Lapsi potee samoja liikkumattomuudesta ja istumisesta aiheutuneita vaivoja myös aikuisiässä.
- Lapsena ja nuorena on helpompi omaksua ja ottaa käyttöön uusia tapoja ja asentotottumuksia.