

Kuidas istuva töö korral tervist säästa?

«Me pole veel harjunud mõtlema, et istuv eluviis on täpselt samasugune terviserisk nagu suitsetamine, kuid paraku näitavad mitmed uuringud, et nii see on,» ütleb Fysio Centeri füsioterapeut Liis Kukkonen. «Tunnike treeningut spordiklubis ei korva täielikult kaheksatunnist pidevat arvuti taga istumist.»

KAIRE KENK

FOTO: PANTHERMEDIA/SCANPIX

Inimesed kipuvad päeva jooksul istumisele kulutatud aega alahindama.

«Healuriikides tehtud laiapõhjalisest uuringust ilmnes, et keskmiselt istutakse oma ärkvelolekuajast 9–11 tundi,» räägib Kukkonen. «Liiga palju istuvatel ja passiivse eluviisiga inimestel on aga palju suurem risk haigestuda südame-veresoonkonnahaigustesse ja teist tüüpi diabeeti, tõenäolisem on ka ülekaalulisuse tekkimine.»

Nimetatud 2013. aasta uurin- gust selgus, et istumine võib olla tervisele niisama kahjulik kui suitsetamine. «Istumisega seotud riskid kasvavad oluliselt, kui istume päevas üle kaheksa tunni,» hoiatab füsioterapeut. «Seega on pikemas perspektiivis tervisele kasu isegi pooletunnisest istunud aja lühendamisest päevas. Põhjendus «Mul pole aega» siinkohal ei kõlba! Lühemate koosolekute ja telefonikõnede ajal võib vabalt püsti tõusta.»

Tõuse iga poole tunni järele
Praeguseks tehtud uuringute põhjal võib väita, et kuni 30 minutit

järjestikust istumist kehale veel halvasti ei mõju. «Poolest tundi pikemal istumisel hakkab aga vereringe aeglustuma, kasvab koormus lülisambale ja alaseljale, eriti kui istutakse kumera seljaga ja halvasti asendis. Energiat kulutatakse vähem, kuna lihased, eeskätt reie- ja tuharalihased ei tee tööd. Järjestikune pikk istumine aeglustab ainevahetust ja koos energiakulutuse kahanemisega on see üks peamisi põhjuseid, miks kehakaal kasvama hakkab. Pika istumise tagajärjel tekivad pinged kaela- ja õlavöötmelihastes. Naistel põhjustab vähene füüsiline aktiivsus ka veenilaiendeid,» kirjeldab füsioterapeut pikaajase istumise tagajärge ja soovib kontoritöötajal seada endale eesmärgi tõusta iga poole tunni tagant vähemalt korraks püsti või töötada osa ajast püsti seistes.

Halb tool, halb asend

«Oleme harjunud füüsilise ülekoormuse põhjusteks pidama pidevat mõõdukat koormust, näiteks füüsilist tööd. Füüsilist ülekoormust põhjustab aga ka vales asendis istumine, tuues kaasa ebamäärasteid lihaskasvatusi, funktsioonihäireid

lihastes, turseid kätel-jalgadel,» nendib Liis Kukkonen. Kontoritöötaja kõige probleemsem piirkond ongi alaselg (63% kõikidest kaebustest), samuti kael (53%), õlad (38%) ja randmed (33%). Kogu maailmas on alaseljavalud kõige levinum põhjus, miks inimesed jäävad töölt koju haiguslehele.

Üldjuhul ei istu kontoritöötajad alati korrektselt, põhjuseks kas ergonoomilise kontoritooli puudumine või halb asend, ning see paneb selja valutama. Nii võivad tekkida tulevikus muutused seljalüliliste asendis, pikemas perspektiivis ka seljalüliliste vaheketta väljasõltumine. Seega tuleb tervislikult istumiseks järgida ergonoomikat. «Sageli on kontoritooli asenduseks pakutud nn füsiopalli, kuid täielikult pole soovitatav seda kontoritooli vastu vahetada. Palli esimest korda kasutades tuleks eriti vältida sellel tundide kaupa istumist. Efekt võib olla vastupidine ja seljapinged ning -valud suurenedavad, sest asend on harjumatu. Siin kehtib vana hea mõõdukuse reegel. Füsiopallil võib istuda näiteks 20–40 minutit päevas, mitte kaheksa tundi järjest,» soovib terapeut. **NE**

Vähenda igapäevast istumist!

- 1 Seisa lühikeste koosolekute ajal püsti. 20–30 minutit järjest seista peaks töövilmsel inimesel olema. Tõuse ka telefonikõnede pidamiseks kontoritooli tagant püsti.
- 2 Paiguta töövahendid nutikalt. Monotoonse töö korral on soovitatav asetada vähem kasutatavad vahendid (näiteks printer) kaugemale või ka teise ruumi, et oleks võimalik aeg-ajalt töökohalt lahkuda. Prügikasti ära hoiu laua all, vaid vii kontori kõige kaugemasse nurka. Siis oled iga kord, kui tuleb midagi ära visata, sunnitud selleks tõusma ja kõndima.
- 3 Kasuta alati lifti asemel treppe.
- 4 Võta kasutusele nutikad abivahendid, et tuletada endale meelde vajadust perioodiliselt laua tagant püsti tõusta. Selleks sobivad nii vastavad taimeriga arvutiprogrammid (nt Workrave, Time Out, Stretchly jpt), telefonirakendused kui ka aktiivsusmonitorid.
- 5 Leidke koos kolleegidega aega teha iga päev üks ühine võimlemispaus.
- 6 Ära istu toolil liikumatult, vaid vaheta asendit ja «nihele» nii sageli kui võimalik.
- 7 Käi töö ja kodu vahel jala või sõida jalgrattaga. Palu tööandjal viimaseks puhuks pesemisvõimalust ja oma jalgrattale turvalist hoiukohta.



Töökoht olgu tervishoidlik

- ◆ Kuna töölaua kõrgus pole sageli reguleeritav, on oluline hankida endale korralik ergonoomiline kontoritool. Selle põhielemendid on reguleeritavad käetoed, seljatugi ja iste, mille saab sättida õigele kõrgusele vastavalt inimese füsioloogiale. Hea tool toetab istuja lülisamba nimmeposa, seljatugi ei takista käte liikumist külgedele ega taha.
- ◆ Arvutiekraan olgu silmadega ühel joonel. Kuvar ei tohi olla silmade kõrgusest ei madalamal ega kõrgemal. Inimese loomulik vertikaalne vaatamisala istesendis on 15 kraadi silma horisontaaltasapinnast allapoole. Kuvari kaugus silmadest peaks olema keskmiselt 60 cm.
- ◆ Kontoritöötaja jaoks oluline abimees on klaviatuurialus. Selle eesmärk on kohandada klaviatuuri ja hiire kõrgust ning kaldenurka. Klaviatuur sobib kõige paremini umbes küünarnuki kõrgusele või madalamale, kuid peaaegu iga asend on lubatud, sest eelkõige on oluline töötaja mugavus. Klaviatuurialuse kaldenurk on sama tähtis kui selle kõrgus. Õige asendi korral on klaviatuur ja käsivars sama nurga all. Madalal asetseva klaviatuuri korral võib kalle olla pisut tahapoole. Klaviatuurialusel peaks olema ka randmetugi. Väga tähtis on, et klaviatuuril kirjutades oleksid randmed ja küünarvarred toetatud. Sageli paikneb töölaudadel klaviatuur lauaservaga paralleelselt ja trükkimiseks peab käsi õhus hoidma. Selline olukord koormab liigselt õlavöötmelihaseid. Samuti võib tekkida ülekoormus randmes ja nn hiirehaigus, mille tunnused on eelkõige kanged käed, sõrmed, isegi valu randmete ja peopesa ümbruses. Kõige parem on töötada, kui terve käsi on kuni küünarnukist täisnurkselt lauale toetatud.
- ◆ Töökohta aitavad ergonoomilisemaks muuta ka mõned lihtsad abivahendid: tasakaalupadi töötooli istmel, mille tuleks istuda 20–30 minutit järjest mitu korda päevas; ergonoomilised käetoed, mis kinnitatakse töötooli külge; spetsiaalne jalatugi; ergonoomiline arvutihir, mis toetab sõrmi, põialt ja rannet.

Vaevused ohustavad ka sülearvuti kasutajat

Sülearvutit tuleks kasutada spetsiaalsel alusel, vastasel juhul on nn nutikaela teke paratamatu. Inimese pea kaalub keskmiselt kuni 6 kg. Pea asend mõjutab kogu keha asendit. Sülearvuti ehitus, asetus meie keha suhtes ja suurus nõuavad, et tooksime pea õlgadest ettepoole. Selles asendis pingestuvad enim kaelalihased, need koos ülaseljaga peavad märksa rohkem töötama, et pead üleval hoida. Näiteks pea 15kraadne ette kallutamine suurendab lülisamba koormust 13,5 kg võrra, aga 45 kraadi korral juba 25 kg võrra. Pea ette kallutamisel reageerib keha suurenenud raskusele õlgade kompensatoorse ülesviimise ja ettevajade, kaela nõrguse suurenemise ning ülaselja liigse kumerdumisega. Sellises olukorras ei suuda me enam ise oma kehaasendit asend salvestatud ja kogemus õigest kehaasendist mälust kustutatud. Selle tõttu suurenevad kaela-, selja- ja õlapiirkonna luu- ning lihaskonna vaevused ja pikema perioodi vältel tekivad pöördumatud muutused.