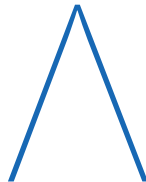


MOVE

Miksi ja miten korkeussäädettäviä pöytiä käytetään



Työpöydän nostaminen ja laskeminen kannattaa!

Useimmat meistä istuvat aamusta iltaan työpöydän ääressä ja liikkuvat aivan liian vähän. Kehoaamme tai ruumiinrakennettamme ei ole kuitenkaan suunniteltu paikallaanoloon, ja liikkumattomuus johtaa todistetusti elintapasairauksiin.

Korkeussäädettävän työpöydän käyttäminen voi vähentää paikallaanoloa huomattavasti ja pienentää siten elintapasairauksien riskiä sekä lisätä yleistä hyvinvointia.

Tässä esitteessä kerromme, miksi ja miten korkeussäädettäviä työpöytiä käytetään. Lisäksi neuvomme, kuinka pääset alkuun ja saat lisää liikettä työpäiviisi.

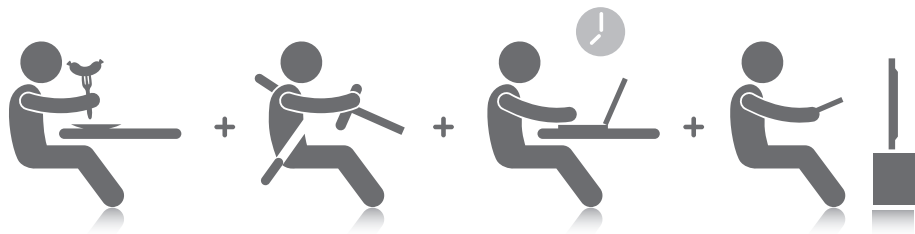
Nouse seisomaan ja vietä mukava lukuhetki.

Suomen Sähköpöytäpalvelu



Olemme paikoillamme suurimman osan ajasta

Kun istumme liikaa, liikumme automaattisesti liian vähän.



Saatamme istua päivän aikana jopa **12 tuntia**



FAKTA

Paikallaanolosi lasketaan istuminen ja makoilu hereillä. Paikallaan voi olla niin töissä, koulussa, kotona, matkoilla kuin vapaa-ajallakin. Paikallaanolo kuluttaa vain vähän energiaa.

Näin käytämme aikamme

Vietämme suurimman osan (noin 60–70 %) hereilläoloajastamme paikallaan.



60–70%
Paikallaan

20–30%
Kevyttä liikuntaa

< 5–10%
Aktiivista liikuntaa

Korkeussäädettävä työpöytä on oiva keino vähentää paikallaanoloa.

Säännöllinenkin liikunta ei riitä

Edes **30–60 minuutin** päivittäinen juoksulenkki ei pysty kumoamaan tunti-kausien istumisen vaikutuksia.

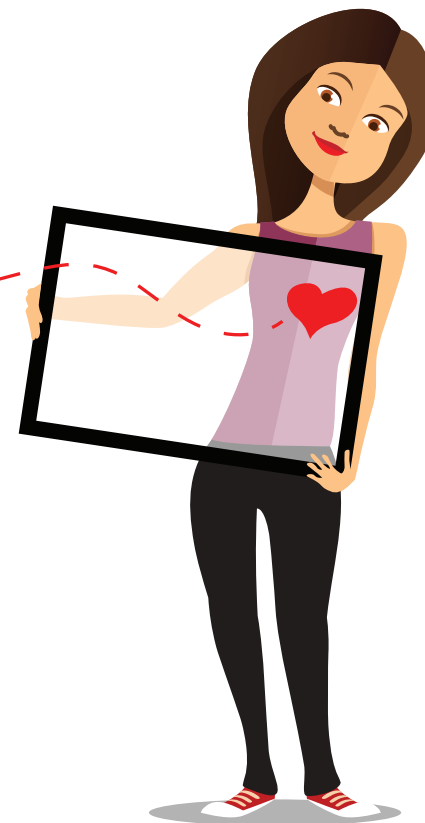
Uusimpien tutkimusten mukaan paikallaanoloa ja fyysistä aktiivisuutta pitää tarkastella erikseen.

Pelkkä säännöllinen liikunta ei siis riitä – **lisäksi on rajoitettava istuallaan vietettyä aikaa.**



Paikallaanolon seuraukset

- **30%** iskeemisistä sydänsairauksista johtuu liikunnan puutteesta
- **27%** diabetestapauksista johtuu liikunnan puutteesta
- Verenkierroksen hidastuminen väsyttää selän ja niskan lihaksia
- Lyhyt kävelytuokio istumisen lomassa voi alentaa verensokeritasoa noin **30%**
- Liikunnan puute on koko maailman mittakaavassa neljänneksi merkittävin kuolemaan johtava riskitekijä
- **95%** kaikista selkäviviuista saa alkunsa paikallaanolosta ja vain **5%** liian rankasta liikunnasta



Liiallisen istumisen haittavaikutukset

Tuolilta nouseminen ja kävelytuokiot pitkin päivää aktivoivat ryhti- ja lihaksia, jotka saavat terveyden kannalta tärkeitä geeneit toimimaan. **Istumisen aamusta iltaan heikentää terveydentilaa.**

Seisoessa selkärangan luonnollinen kaari auttaa kehoa tasapainottamaan kuormitusta. **Jatkuva istuminen** puristaa välilevyjä ja **aiheuttaa osaltaan niiden ennenaikaista rappeutumista.**

Syke ja verenkierto hidastuvat istuessa, kun elimistöä ei rasiteta. Tämä voi **lisätä väsymystä.**

Tutkijoiden mukaan **rasvanpoltosta vastaavat entsyymit lakkaavat yksinkertaisesti toimimasta istuessa.** Se voi johtaa rasvan kertymiseen, alentaa hyvän kolesterolin määrää ja hidastaa aineenvaihduntaa.

Paikallaanolo voi rasittaa lihaksia ja aiheuttaa krampeja. Lisäksi runsas istuminen on liitetty **selkävaivojen lisääntymiseen**, alaraajakipuihin sekä niska- ja hartialihasten kuormittumiseen.

Eräs yli 73 000 naista kattanut tutkimus osoitti, että **riski kuolla sydänsairauksiin** oli eniten istuvilla lähes kolme kertaa suurempi kuin vähiten istuvilla.

5 askelta terveempään arkeen



Älä viestittele –
lähde juttelemaan
kasvokkain



Nosta
työpöytäsi



Sijoi ta tulostin
kauemmas
työpöydästäsi



Kävele
puhuessasi
puhelimessa



Vietä tauot
ulkona



Näin pääset alkuun

- Hanki työkaluja, jotka motivoivat työskentelemään seisoen
- Järjestä kokoushuone uudelleen ja kannata tuolit pois
- Tsemppaa yhdessä kollegoiden kanssa
- Aseta realistisia tavoitteita ja palkitse onnistumisista

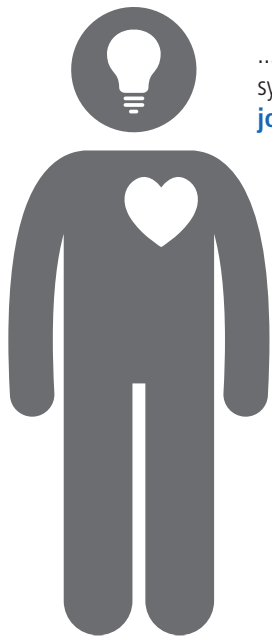
Istumista on pakko vähentää – nyt heti!

Istuessa VS. Seisoessa

... sydän- ja verisuonitautien riski kasvaa **40%** ajan myötä

... rasvaa pilkkovien entsyymien määrä laskee **90%**

... yhteen menoon yli **6 tuntia** kumoat 60 minuutin liikunnan hyödyt



... ja aktiivisesti liikkuen syöpäriski voi pienentyä jopa **25%**

... kuluu kaloreita jopa **50% enemmän** kuin istuessa

... lihastesi aktiivisuustaso on lähes **2,5 x korkeampi** kuin istuessa

Liikkuminen on elämistä

Istu ja seiso vuorotellen, niin saat tarpeellista liikuntaa.

Nouse seisomaan terveytesi vuoksi

Vietämme keskimäärin **60–70 %** päivästä paikallaan.



Istumista on pakko vähentää – **nyt heti!**

Jos seisot 15 minuuttia joka tunti...



... ylipainoriski pienenee



... painonpudotus vauhdittuu



... mielenterveys paranee



... poltat 20 000 ekstrakaloria vuodessa



... mikä vastaa kuutta maratonia



... ja tekee sinusta terveemmän ja iloisemman

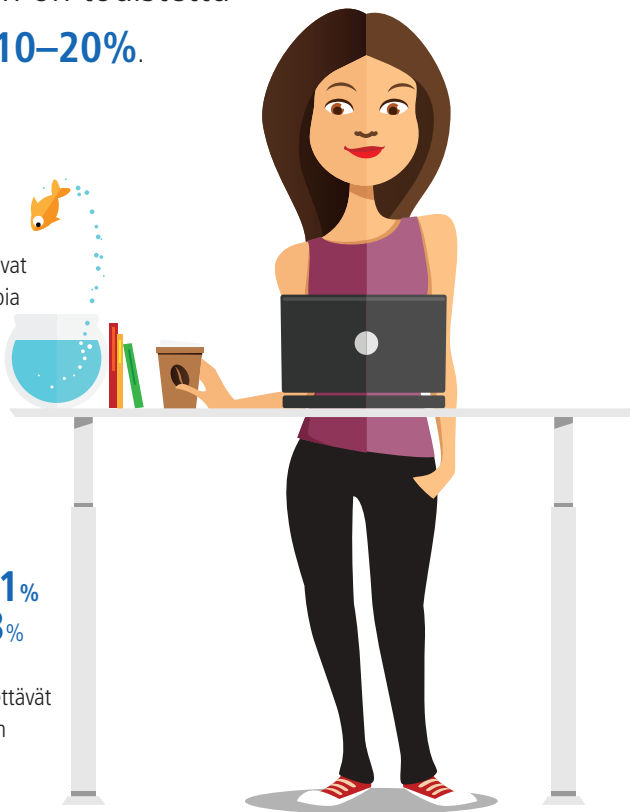
Tuottavuuden lisääntyminen on todistettu

Seisaallaan työskentely lisää tuottavuutta **10–20%**.

- Korkeussäädettäviä työpöytiä käyttävät tuntevat olevansa virkeämpiä, tehtäväorientoituneempia ja myönteisempiä
- Tutkimukset osoittavat, että työntekijöiden suorituskyky on suoraan riippuvainen heidän terveydestään
- Kokoukset pysyvät lyhyinä ja tehokkaina
- Parempi ryhti ja vähemmän selkäkipuja
- Energisempi olo erityisesti iltapäivisin

Korkeussäädettäviä työpöytiä käyttävät ovat **71%** keskittyneempiä, **66%** tuotteliaampia ja **33%** vähemmän stressaantuneita.

Muut tutkimukset todistavat, että korkeussäädettävät työpöydät lisäävät tuottavuutta, parantavat työn laatua ja tehokkuutta sekä vahvistavat työntekijäryhmien välistä tiimihenkeä.



Vähemmän sairauspoissaoloja

Korkeussäädettävän työpöydän säännöllinen käyttö vähentää sairauspoissaoloja. Työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta lisäävien hankkeiden on todettu **karsivan sairauspoissaoloja jopa 32%**.

Saksalaisen lääketeollisuusyritys **Drägerin** tapausesimerkki

Dräger Medical toteutti henkilöstökyseilyn kolme kuukautta ja kuusi vuotta uusien työpöytien käyttöönoton jälkeen. Kolmen kuukauden jälkeen

65% henkilöstöstä ilmoitti työhyvinvointinsa parantuneen korkeussäädettävien työpöytien ansiosta, ja 3% sanoi parannuksen olleen huomattava. Tulokset olivat samansuuntaisia myös kuuden vuoden jälkeen: **70% sanoi työhyvinvointinsa parantuneen, vaikka tietokoneiden käyttö oli samassa ajassa lisääntynyt merkittävästi.**

Myös **sairauspoissaolot vähenivät tuntuvasti** korkeussäädettäviä työpöytiä säännöllisesti käyttävien parissa.



Älä korvaa jatkuvaa istumista jatkuvalla seisomisella

Korkeussäädettävien pöytien idea on usein ymmärretty väärin. Tarkoituksena ei ole siirtää pelkästä istumisesta pelkkään seisomiseen.

Jatkuvan istumisen vaikutukset:

- Epämukava tunne alaraajoissa
- Staattinen lihasväsymys
- Selkärankaa ympäröivien lihasten aktivoituminen ja välilevyihin kohdistuva paine
- Niska- ja hartialihasten kuormittuminen
- Lihasten käyttämättömyydestä johtuvat kivut ja/tai krampit



Ihmiset on luotu liikkumaan – liikkuminen on elämistä

Jatkuvan seisomisen vaikutukset:

- Jalkasäryt
- Säärien turpoaminen
- Suonikohjut
- Staattinen lihasväsymys
- Alaselkikipu
- Niskan ja hartioiden jäykkyys

Istu ja seiso vuorotellen

Työpaikalla vietetty aika kannattaa jakaa seuraavasti:



seisomista

Ja tämä kokonaisaika osiin ja seiso



joka tunti

Asentojen vaihtelusta koituvat hyödyt

Asentoa vaihtamalla voi säätää eri kehonosiin kohdistuvaa kuormitusta ja huolehtia siitä, että lihakset saavat välillä myös lepoa. Seisominen aktivoi terveyttä edistäviä entsyymejä, kiihdyttää verenkiertoa, tekee hyvää väsyneille lihaksille ja tasapainottaa eri kehonosiin kohdistuvaa kuormitusta. Jo pelkkä **seisomaan nouseminen on mainio terveysteko, sillä se pakottaa kehon työskentelemään** painovoimaa vastaan ja pitää selkärankaa ympäröivät lihakset vahvina. Lisäksi se auttaa **säätelämään verenpainetta**.



Näin *pääset alkuun*

Ohjeita korkeussäädettävän työpöydän käyttöön:

1. Keskustele lääkärisi kanssa, jos epäilet, ettet pysty terveellisistä syistä **seisomaan 5–15 minuuttia tunnissa.**

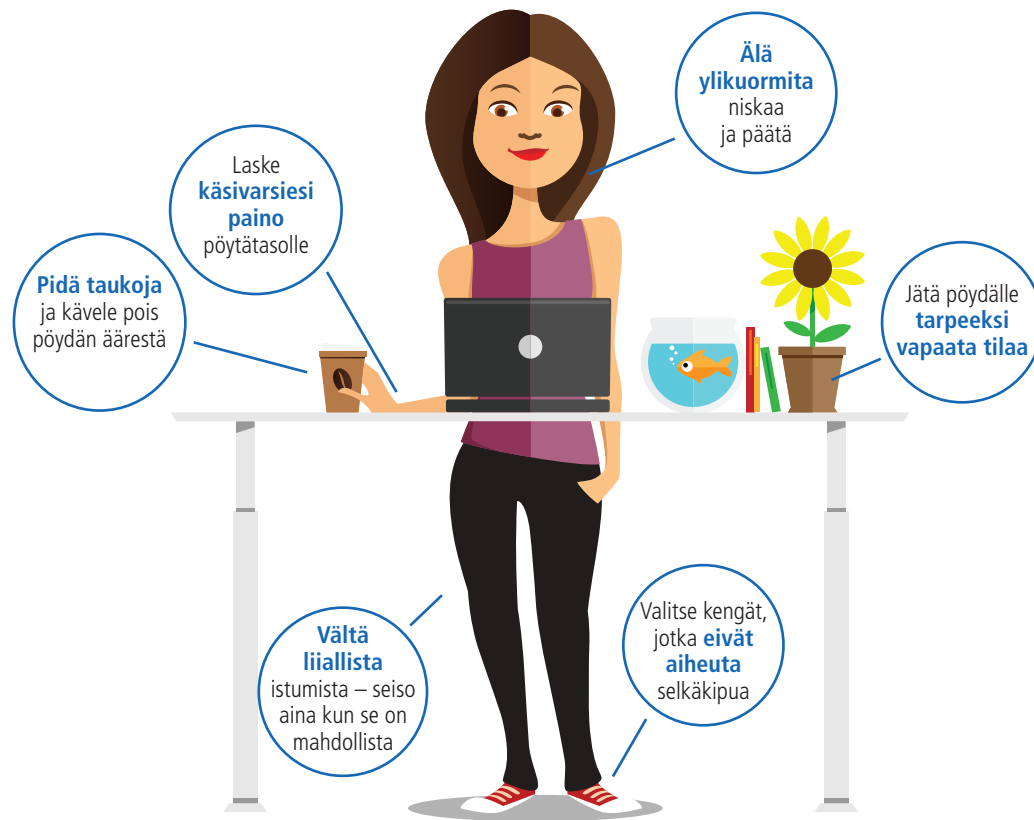
2. Anna kehosi sopeutua seisomatyöskentelyyn vähitellen. **Seiso aluksi vain 5 minuuttia kerrallaan.**

3. **Istu ja seiso vuorotellen.** Pelkkä seisominen ei ole sen terveellisempää kuin istuminenkaan – avainsana on vaihtelu.

4. **Pidennä seisoma-aikaa vähitellen 15 minuuttiin tunnissa ja yhteensä kahteen tuntiin päivässä.**

5. **Ota asentojen vaihtelu tavaksi.**

6 ergonomiavinkkiä aloittelijoille



Tuloksia ei synny ilman apua

Korkeussäädettävän työpöydän käyttämiseen tarvitaan ohjeita ja opastusta.

Tarkkaan ottaen:

- **Koulutusta**
- **Valmennusta**
- **Työkaluja**

LINAK tietää tämän ja on siksi kehittänyt
LINAK® DESK CONTROL™



-ohjelmiston



-sovelluksen

Lähteet

Calorie burner: How much better is standing up than sitting?, Magazine, BBC

Comfort at your Standing Desk, Ann Hall, LinkedIn Pulse

Do you have 'sitting disease'?, Jennifer K. Nelson and Katherine Zeratsky, MayoClinic, mayoclinic.org

Dr. Elizabeth Joy, University of Utah's Health Sciences Center (Bush 2010), University of Utah

Ergo-plus.com

Executive Order on the Conditions at Permanent Places of Work, Morten Bergulf, Ove Hygum Arbejdstilsynet, Denmark

Get Off Your Duff! Sitting Is the 'New Smoking', Lorie Johnson, CBN News

Getting employees to use their sit to stand desk, Ann Hall, LinkedIn Pulse

How Much Coworker Socializing Is Good For Your Career?, Jacquelyn Smith, Forbes Leadership

How to Power Nap at Work, Sylvia Marten, Spine-Health

Infographic: Sitting so much should scare you, Ergotron

Move a Little, Lose a Lot, James Levine, Selene Yeager, Three Rivers Press 2009

Musculoskeletal Disorders and Workplace Factors, National Institute for Occupational Safety and Health, National Center for Biotechnology Information, The Council for Health and Disease Prevention, American Heart Association, Center for Disease Control and Prevention

NationalJournal.com

New Paper: Prevalence and Correlates of Sitting in Europe, Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

Physical Inactivity and Cardiovascular Disease, Department of Health, New York State

Sedentary behaviour – one definition to rule them all, Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

Sitting is the New Smoking- Even for Runners, Selene Yeager, Runner's World

Sitting all day – what's the research behind the risks? A research review of the risks associated with sedentary / sitting behavior, Taylor, K., Green, N., Wellnoms White Paper

Sit-stand Workstations, Büro Forum für bessere Büros, www.buero-forum.de

Stand and deliver, Jonathan Swan, Executive Style

Stand up and loose weight, Hanna Tómasdóttir, LINAK

Top 10 Trends Influencing Workplace Design, HOK - Thought Leadership

The experience of musculoskeletal discomfort amongst bank tellers who just sit, just stand or sit and stand at work, Leon Staker, Andrea Roelofs, Curtin University of Technology: Perth, Western Australia

Workspace Design Trends To Increase Your Productivity, Vivian Giang, Fast Company

10 Trends in Office Design, CCIM Institute

www.linak.fi
www.movingdesks.com

Powered by

