

Liikkuminen istumatyössä



Tavoite

Liiallisen istumisen haittojen vähentäminen. Toimintakyvyn, terveyden ja vireystilan säilyminen istumatyössä.

Istumatyön lomassa kannattaa liikkua

Työpaikalla ja etätöissä on hyvä mahdollistaa istumisen tauottamista, tuki- ja liikuntaelimestön vahvistamista ja rentouttamista, vireystilan ylläpitämistä sekä palautumista. Istumatyössä terveyden ylläpitämiseksi riittää terveystuotesuosituksen mukainen liikunta.

Erityistä huomiota tulee kiinnittää työpäivän aikaisen liikkumisen mahdollistamiseen. Ajoittainen seisominen istumisen lomassa on hyvä, mutta jatkuvassa seisomisessa on omat terveydelliset riskinsä, esim. jalkapohjat voivat kovalla lattialla pitkään seisoessa jännittyä tai alaselkä väsyä. Aktiivinen liikkuminen ja asentojen vaihtelu aktivoi kehoa.

Työvuoron jälkeinen liikunnan aktiiviseen harrastamiseen ei välttämättä riitä kumoamaan täysin yhtäjaksoisen istumisen epäedullisia terveysvaikutuksia - siksi on tärkeää tauottaa työn aikaista istumista.

Työn luonne ja työmäärä

Usein ei riitä, että työntekijää itseään kannustetaan tauottamaan istumistaan. Työpaikalla tai yksin työskennellessä on hyvä miettiä miten työtä tai työn tekemisen määrää voi suunnitella niin, että työn voi keskeyttää ja liikkua välillä, esimerkiksi soveltamalla Pomodoro-menetelmää, jossa työskennellään 25 min ja palaudutaan 5 min.

Lue lisää Pomodoro-menetelmästä

<https://duunitori.fi/tyoelama/pomodoro-tekniikka>

Työpaikan tarjoamat mahdollisuudet (tilat, välineet) liikkumiseen

Työpaikalla voi olla esim. palauttavaan liikkumiseen tarkoitettuja taukotiloja, jossa on liikuntavälineitä ohjeineen. Työpaikalla tai etätöissä etäyhteydellä voi olla yhteisiä taukoliikunta tai kehoa huoltavan ja palauttavan liikunnan tuokioita. Työntekijät tuntevat oman työnsä hyvin ja ovat itse usein hyviä ideoimaan omaan työhönsä sopivia liikkumisen mahdollisuuksia.

Työpaikan asenneilmapiiri

Työpaikalla on hyvä olla istumisen tauottamista ja liikkumista tukeva asenneilmapiiri. Kaikilla on tiedossa, että on hyväksyttävää keskeyttää työ ja toteuttaa työn lomassa palauttavaa liikkumista/liikuntaa, esimerkiksi tehdä taukojumppa tai nousta seisomaan kokouksen aikana. Työpaikalla voidaan pitää kävelykokouksia tai seistä kokouksissa ilman, että se herättää ihmettelyä.

Tutustu tarkemmin liikkumisen ja liikunnan mahdollisuuksiin osana hyvää työpäivää:

[Liikkuminen ja liikunta osana hyvää työpäivää | Työterveyslaitos](#)

Vinkki! Mars matkalle! Terveyttä työpaikoille –suositukset ja vinkkilista liikuntaan istumatyössä

[Mars matkalle! Terveyttä työpaikoille -suositukset | Työterveyslaitos](#)