



Undvik långvarigt sittande i arbetet

Långvarigt sittande i arbetet har ökat, särskilt i och med att teknologin har utvecklats och distansarbetet har blivit vanligare. Sittandet har ökat även på fritiden. Det är möjligt att minska de olägenheter som sittandet orsakar genom aktiv motion.

Med långvarigt sittande avses sittande i mer än två timmar i sträck eller sammanlagt mer än åtta timmar sittande per dag. Finländarna sitter i genomsnitt cirka nio timmar per dag.

Forskning visar att långvarigt och rikligt sittande har ett samband till bland annat:

- hjärt- och kärlsjukdomar
- typ 2-diabetes
- övervikt
- sjukdomar i stöd- och rörelseorganen (besvär i nacken och skuldrorna och smärtor i ländryggen)
- vissa cancerformer (bröstcancer och tjocktarmscancer)
- psykisk ohälsa
- förtida dödsfall.

Förutom för kontors- och distansanställda är stillasittande under längre perioder även ett hot för kassapersonal och receptionister, personal på telefoncentraler, i produktion, vid laboratorier, för chaufförer och i andra uppgifter som kräver långvarigt sittande.

Arbetsgivaren ska i utredningen och bedömningen av riskerna på arbetsplatsen också beakta långvarigt sittande som en hälsorisk.

Arbetsgivare: gör så här

- Planera arbetet och arbetsmiljön så att det också är möjligt att stå och röra sig i arbetet (bl.a. elektroniska skrivbord, promenadmöten).
- Erbjud de anställda sitsar där det är möjligt att byta ställning.
- Planera arbetsuppgifterna så att de är mångsidiga och ordna arbetsrotation och pauser i arbetet.
- Erbjud arbetstagarna paus- och stretchningsapplikationer för att påminna om pauserna.
- Vägled arbetstagarna till sunda arbetssätt och uppmuntra arbetstagarna att ta pauser och gå under arbetsdagen.
- Uppmuntra de anställda att vara aktiva även på fritiden.

Lösningarna för att minska sittandet är billiga och enkla att genomföra.

Arbetstagare: kom ihåg dessa saker

- Sträva efter varierande och aktiva arbetsställningar under arbetsdagen. Alternera sittande, stående och rörelse.
- Stig upp regelbundet för att stretcha och gå.
- Använd trapporna alltid när du kan.
- Utnyttja pausgymnastik och pausapplikationer.
- Använd de lösningar som arbetsgivaren erbjuder för att minska sittandet.
- Genom aktiv motion kan du minska de olägenheterna som sittandet orsakar.

Motsatsen till att sitta är inte att stå utan att röra sig.

Mer information

> [Tyosuoje.fi](https://tyosuoje.fi):
[Fysisk belastning](#)

