



Vältä pitkäkestoista istumista työssä

Pitkäkestoinen istuminen työssä on lisääntynyt. Tähän ovat vaikuttaneet erityisesti teknologian kehittyminen ja etätöiden yleistyminen. Aiempaa enemmän istutaan myös vapaa-ajalla. Istumisen aiheuttamia haittoja voi vähentää aktiivisella liikunnalla.

Pitkäkestoisella istumisella tarkoitetaan sitä, että ihminen istuu yhtäjaksoisesti yli 2 tuntia tai yhteensä yli 8 tuntia päivässä. Suomalaiset istuvat keskimäärin 9 tuntia päivässä.

Pitkäkestoisen ja runsaan istumisen on havaittu olevan yhteydessä muun muassa seuraaviin:

- sydän- ja verisuonitaudit
- tyypin 2 diabetes
- ylipaino
- tuki- ja liikuntaelinsairaudet (niska-hartiavaivat ja alaselkäkiput)
- tietyt syövät (rintasyöpä ja paksusuolen syöpä)
- mielenterveysongelmat
- ennenaikaiset kuolemat.

Toimisto- ja etätöitä tekevien lisäksi vaarassa ovat erityisesti työntekijät, jotka työskentelevät kassoilla, kuljettajina, puhelinkeskuksissa, tuotantolinjoilla, laboratorioissa ja muissa pitkäkestoista istumista vaativissa tehtävissä.

Työnantajan on vaarojen selvityksessä ja arvioinnissa huomioitava myös pitkäkestoinen istuminen yhtenä terveyshaittana.

Työnantaja: toimi näin

- Suunnittele työ ja työympäristö niin, että työssä on mahdollista myös seistä ja liikkua (mm. sähköiset työpöydät, kävelykokoukset).
- Tarjoa työntekijöille istuimia, joissa on mahdollista vaihtaa asentoa.
- Suunnittele työtehtävät monipuolisiksi ja järjestä työhön työnkiertoa ja taukoja.
- Tarjoa työntekijöiden käyttöön tauko- ja venyttelysovelluksia muistuttamaan tauoista.
- Opasta työntekijöitä terveellisiin työtapoihin ja kannusta työntekijöitä pitämään taukoja ja kävelemään työpäivän aikana.
- Kannusta työntekijöitä aktiivisuuteen myös vapaa-ajalla.

Ratkaisut istumisen vähentämiseksi ovat halpoja ja helppoja toteuttaa.

Työntekijä: muista nämä

- Pyri vaihteleviin ja aktiivisiin työasentoihin työpäivän aikana. Vuorottele istumista, seisomista ja liikkumista.
- Nouse säännöllisesti ylös venyttelemään ja kävelemään.
- Käytä portaita aina, kun voit.
- Muista taukoliikunta ja hyödynnä taukoliikuntaan kannustavia sovelluksia.
- Käytä työnantajan tarjoamia ratkaisuja istumisen vähentämiseksi.
- Voit vähentää istumisen aiheuttamia haittoja aktiivisella liikunnalla.

Istumisen vastakohta ei ole seisominen vaan liikkuminen.

Lisätietoa

- > [Tyosuojelu.fi](https://tyosuojelu.fi):
[Fyysinen kuormitus](#)

