



Työterveyslaitos

Esa-Pekka Takala, Dos., apulaisylilääkäri, Työterveyslaitos

Nouse ja liiku – onko istuminen haitallista terveydelle?

Jatkuvaan istumiseen liittyvinä terveyshaittoina mainitaan usein toimistotyössä niska-hartia- ja selkävaivat, koululaisten huono ryhti, sekä selän kipeytyminen. Verenkiertoelimistöön liittyvinä haittoina ovat jalkojen turvotukset, laskimoiden vaivat ja peräpukamat. Kansanterveyden kannalta tärkeimpiä liikkumattoman elämäntavan seurauksia ovat ylipainoon liittyvät sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet, diabetes ja muut aineenvaihdunnan häiriöt sekä eräät syöpätaudit.

"Työ ja terveys Suomessa" -haastattelututkimuksessa v. 2009 ilmoitti 36% vastaajista työn olevan pääasiassa istumista, 32% seisomista ja kävelyä ja 32% vaihtelevasti istumista, seisomista ja liikkumista.

Selkävaivojen syitä selvittävässä tutkimuksessa on yhtenä mahdollisena tekijänä usein ollut mukana istuminen. Joissakin tutkimuksissa on paljon istuvilla todettu olevan muita enemmän selkävaivoja, mutta on myös mahdollista, että selkävaivaiset ovat hakeutuneet selkää rasittavista töistä istumatyöhön. V. 2009 julkaistiin luotettavimmat tutkimukset kokoava katsaus istumisen osuudesta selkävaivojen synnyssä (Chen ym. Int Arch Occup Environ Health 2009, 82:797). 15 tutkimusta selvitti selkävaivoja henkilöillä, joilla ei tutkimuksen alussa ollut vaivoja. Vain yhdessä koululaisilla tehdyssä tutkimuksessa runsaasti istuville ilmaantui enemmän selkävaivoja kuin vertailuryhmän jäsenille.

Näyttää siis siltä, että istuminen sinänsä ei ole selkävaivojen syy. Silti istuva elämäntapa ja ennen muuta liikkumattomuus heikentää liikuntaelinten kuntoa ja kestävyttä, jolloin erityisesti raskaiden taakkojen käsittelyyn liittyvä vammautumisen riski kasvaa. Elimistö sopeutuu muutamassa kymmenessä minuutissa tiettyyn asentoon siten, että tukikudokset lyhenevät ja jäsenet jäykistyvät. Jos tällaisesta tilanteesta lähdetään verryttelemättä äkkiä raskaaseen ponnistukseen, lisääntyy virheliikkeiden mahdollisuus ja vammautumisen riski kasvaa.

On ilmeistä, että hyväkään tuoli ei riitä estämään pitkän istumisen haittoja. Fyysisen kunnon säilyttämiseksi tarvitaan liikuntaa. Tauotuksen on useissa tutkimuksissa todettu lisäävän työn tuottavuutta, vaikka työhön käytetty aika vähenisi.

Esa-Pekka Takala, apulaisylilääkäri, LKT, Dos.

Työhön liittyvät sairaudet -tiimi

Työterveyslaitos

Topeliuksenkatu 41

00250 Helsinki

p. 030 474 2508

fax 030 474 2008

esa-pekka.takala@ttl.fi

www.ttl.fi