

## ERGONOMIA

Kukkakaupassa tehdään pitkää päivää jalkojen päällä. Kun työskennellään seisosten, tulisi pystyasennon ja koko kehon hyvinvoinnin olla tasapainossa. Kengät kannattaa valita erityisen huolellisesti.

Teksti: Marja Kallioniemi

Kuvat: Marianna Soini

**S**eisten tehdään usein liikumista, ulottuvuutta ja voimankäyttöä vaativia työtehtäviä. Pulmana on kehon kuormittuminen paikallaan olevissa asennoissa. Seisominen rasittaa etenkin jalkoja.

Optimaalisessa pystyasennossa seisovan ihmisen päältaalta vedetty luotisuora kulkee lattiaan jalkaterän läpi. Asento on hienoisesti kumartunut eteenpäin.

Hyvällä pystyasennolla on lukuisia positiivisia vaikutuksia. Kun niska ja olkapäät eivät jumita eikä alaselkää vihlo, voi ihminen paneutua työtehtäviin ja jaksamiseen. Itsetuntokin kehenee. Hyvän seisoma-asennon ”hakeminen” on oman terveyden vaalimista.

Optimaalisessa pystyasennossa keho kannattelee 5–6 kilon painoista päätä. Jos pää onkin noin kolme senttiä luotisuoran etupuolella, joutuvat kaulan lihakset kannattelemaan kolminkertaista, noin 15 kilon taakkaa. Kantapäiden päällä seisominen taas todennäköisesti siirtää lantiota sivuun ja kuormittaa polvia. Vähitellen virheasennon tuntuvat kipuina.

Keho osaa hakeutua luontaisesti hyvään seisoma-asentoon kuunnellen eri aistien, kuten sisäkorvan tasapainoelimen viestejä.

### Pehmennä alustaa

Seisonta-alustana ei saisi olla kova lattia, vaan sitä kannattaa pehmentää maton, kumisen seisonta-alustan tai seisontatyynyn avulla. Arkea keventävät myös istahdamistuoli, seisomisoja tai satulatyypinen istuin, jossa voi tilaisuuden tullen lepuuttaa kehoa.



# Työtä seisten

Työ kukkakaupassa on jatkuvaa seisomista. Hyvät työkenkät ovat olennainen osa ergonomiaa, ja niitä tulee olla käytössä ainakin kahdet saman työpäivän aikana.

Jos teet työtä työtason äärelä, seis mahdollisimman lähellä pöytää. Kyynärpäiden tulisi olla suorassa kulmassa. Säädä mahdollisen näytön korkeus siten, että sen yläreuna on silmien tasolla. Jos laitteet tai pakkaat seisten, työtason hyvä korkeus on 0–10 senttiä kyynärkorkeutta alempana.

Seisomatyö lisää energiakulutusta istumiseen verrattuna noin 13 prosenttia. Huolehdi siis riittävästä energian saannista ja juo säännöllisesti.

Seisomatyön kuormitusta vähentävät myös taukoliikkeet. Esimerkiksi marssi reippaasti paikallaan, jolloin jalkojen verenkierto vilkastuu. Myös lihasten aineenvaihduntaa elvyttävät venytysliikkeet virkistävät: kurota vaikkapa kädet mahdollisimman ylös – kyljet venyvät – ja taita sitten vyötäröltä kurottaen käsiä kohti lattiaa, jolloin jalkojen lihakset venyvät.

Jalkojen mahdollista turpoamista, laskimovaivoja tai väsymistä voidaan ehkäistä kevyiden tukisukkien avulla. Hoitosukat puolestaan helpottavat suonikohjuista kärsiviä muun muassa parantamalla laskimoiden paluuvirtausta.

### Kehonhallinta avuksi

Seisomiseen vaikuttaa lihasten, nivelten sekä keskivartalon hal-

linta. Tilanne kohenee liikuntaa harrastamalla. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi pilates ja jooga. Jos ryhmiä ei järjestetä lähistöllä tai sopivina ajankohtina, voi myös kotona jumpata. Kirjastosta tai netistä voi löytää hyviä ohjeita osviitaksi. Iän karttuessa kehon kunnon vaaliminen on aina vain tärkeämpää.

Älä välitä, jos keskivartalon lihakset tuntuvat aluksi heikoilta – kyseessä on varsin yleinen ilmiö. Sännikkäästi yrittämällä ja lempeästi kuormitusta lisäämällä lihakset vähitellen ”löytyvät”. Positiivisiin vaikutuksiin eli sairauspoissaolojen ja kipujen vähentämiseen on ylletty, kun lihaskuntoa on kohennettu kolme kertaa viikossa, puolen tunnin pituisina tehokkaina jumppatuokioina.

### Kengät vaalivat kehoa ja hyvinvointia

Kenkien hankinnassa säästämisen tai muodin mukaan valitut kengät voivat aiheuttaa ikäviä kolotuksia. Mitä pitempään kenkiä käytetään, sitä tärkeämpää on valita kehon ja jalkojen terveyttä vaalivat kengät.

Seisomatyöhön suositellaan kenkiä, joissa on kunnan pohja ja korkoa enintään kaksi senttiä. Aivan ohutpohjaisia kenkiä ei suositella. Korko on kantapään laajuinen ja takaa viistottu. Isku-



Kuminen seisontamatto sidontapöydän ääressä keventää rasitusta.

ja vaimentava pohja tai irtopohjallinen säästää kehoa.

Jalkineen kärki vastaa jalkaterän muotoa, jolloin varpailla on tilaa toimia. Käyntivaraa löytyy 1–1,5 senttiä. Kengän kiinnitys ulottuu jalkapöydän päälle. Liukkailla keleillä pohjasta löytyy pitoa, tarvittaessa liukuesteen avulla.

Nykyisin suositellaan, että työpäivän aikana tulisi olla käytössä vähintään kaksi paria työjalkineita, sillä erilaiset kengät virkistävät, aktivoivat niveliä ja lihaksia.

Kirjoittaja on tutkija Luonnonvarakeskuksessa.

Työsuojelusarjassa on kerrottu nostamisesta numerossa 18/2017, melusta 1/2018, nuorista työntekijöistä 6/2018 ja kuumuudesta numerossa 9/2018.