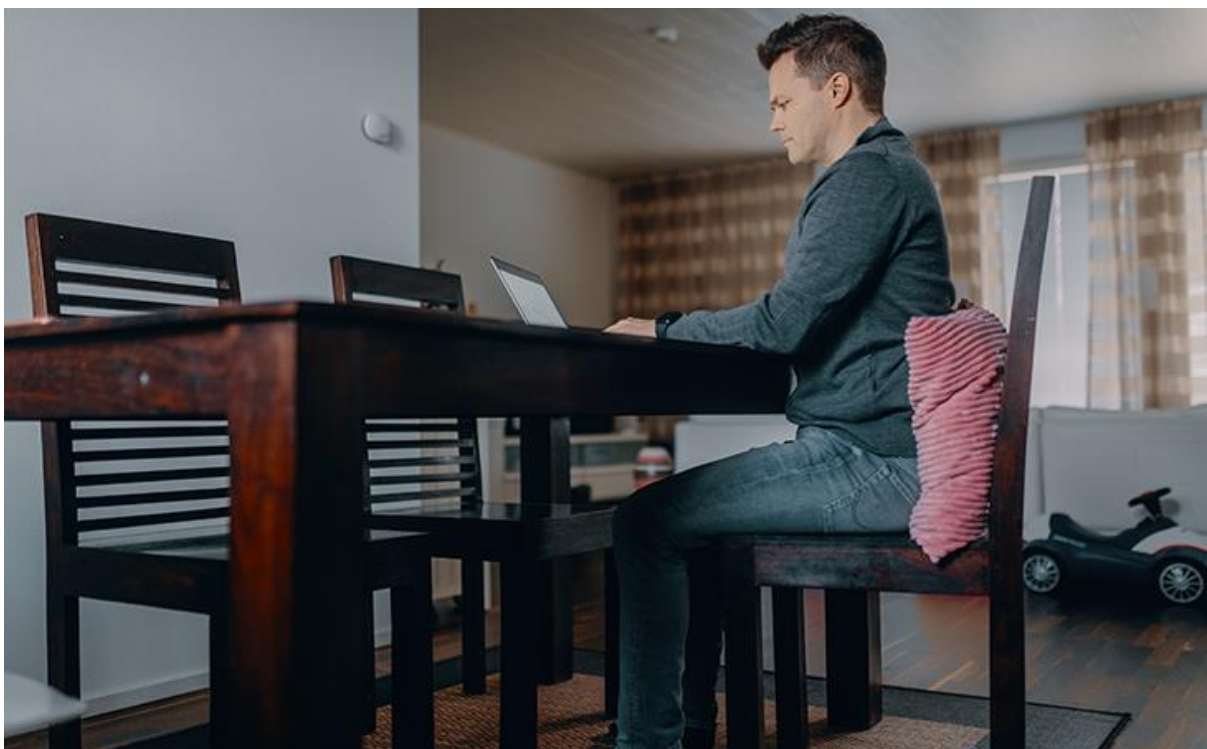


Terveystalon työfysioterapeutti Anna Gustafssonin vinkit työasentoihin



1. Istuessasi sohvalla tue asentoa selän takaa tyynyillä. Aseta tyyny myös tietokoneen alle, niin että se on sopivalla korkeudella. Käsien tulisi levätä rennosti tyynyn päällä.



2. Kun istut keittiöpöydän ääressä, tue selkää tyynyllä. Näin ryhti pysyy suorana, etkä lyszähdä makaamaan tuolille. Huomioi myös jalkojen tukeva asento.



3. Seisominen tekee hyvää! Loihtit seisomatyöpisteen korkean lipaston tai tason avulla. Voit säätää korkeuden sopivaksi asettamalla kirjapinon tietokoneen alle.

Tauko tehostaa työntekoa

Asennon vaihtelun lisäksi onnistunut etäpäivä sisältää taukoja. Kotitoimistolla saattaa helposti uppoutua työntekoon ja unohtaa työn tauotuksen. Monet ovat liiankin tunnollisia ja puurtavat koko päivän ilman taukoja.

– Suomalaisissa istuu hyvin vahvasti ajatus, että tauko olisi työstä lintsamista. Olisi jo aika tiedostaa, että kenenkään keho tai mieli ei kykene jatkuvaan tehokkaaseen työskentelyyn ilman taukoja, Gustafsson muistuttaa.

– Ajatustyössä sekä keho, että mieli kaipaavat vaihtelua. Tauolla tulisi siirtyä pois näytön ääreltä ja saada verenkierto käyntiin. Ulkoilma ja liikunta tekevät hyvää. Esimerkiksi 10 minuutin happihypelyn jälkeen olet kuin uudestisyntynyt ja valmis tarttumaan töihin.

Aktiivisuus saattaa jäädä etäpäivänä hyvin pieneksi, kun työmatkojen askelmäärät jäävät väliin. Etätyöstä saa eniten irti, kun sen suunnittelee jo etukäteen, aivan kuten tavallisen toimistopäivän.

– Lyhyt kävelylenkki ennen työpäivää tai lounastauon jälkeen lisää aktiivisuutta ja saa ajatukset hetkeksi muualle. Voi myös miettiä olisiko Skype-palaverin aikana mahdollista kävellä lähimetsässä tai korttelin ympäri. Etätyössä on monenlaisia mahdollisuuksia ja siitä kannattaa muokata omaa hyvinvointia edistävä tapa tehdä töitä.

Lähde: Kuinka huomioida ergonomia etätyössä? Työfysioterapeutin neuvot kotitoimistolle.

(<https://www.terveystalo.com/fi/Tyoterveys/Ajankohtaista/Blogit/Kuinka-huomioida-ergonomia-etatyossa-Tyofysioterapeutin-vinkit-kotitoimistolle/>)