

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto

Pitkäkestoinen staattinen istuminen työpaikalla

Vaikutukset terveyteen ja hyvät käytännöt

Tiivistelmä

Laatijat: Kees Peereboom ja Nicolien de Langen (vhp human performance, Alankomaat) yhteistyössä Alicja Bortkiewiczin (Nofer Institute of Occupational Medicine, Łódź, Puola) kanssa.

Tarkistaja: Jacqueline Snijders (Panteia, Alankomaat).

Raportin tilasi Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (EU-OSHA). Sen sisällöstä sekä siinä mahdollisesti esitetyistä näkemyksistä ja päätelmistä vastaavat yksin laatijat, eivätkä ne välttämättä vastaa EU-OSHAn kantaa.

Hankkeen hallinta: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct -palvelu auttaa löytämään vastaukset EU:hun
liittyviin kysymyksiin.**

Maksuton palvelunumero (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Jotkin matkapuhelinoperaattorit eivät salli pääsyä 00 800 -numeroihin tai saattavat veloittaa tällaisista puheluista.

Lisätietoa Euroopan unionista on saatavilla internetissä (<http://europa.eu>). Luettelointitiedot ovat julkaisun kannessa.

Luxemburg: Euroopan unionin julkaisutoimisto, 2021

© Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2021

Tekstin jäljentäminen on sallittua, jos lähde mainitaan.

TIIVISTELMÄ

Johdanto

Samalla kun istumatyö yleistyy monilla työpaikoilla, lisääntyy myös näyttö istuvan elämäntavan ja terveysongelmien välisistä yhteyksistä. Näin ollen on entistäkin tärkeämpää välttää pitkäkestoista staattista istumista työpaikalla. Tämän raportin aiheena on pitkäkestoinen istuminen työpaikalla. Raportissa tarkastellaan mm. työpaikalla istumisen yleisyyttä, pitkäkestoisen istumisen vaikutuksia terveyteen, suosituksia istumisajalle, sekä hyviä käytäntöjä työssä tapahtuvan pitkäkestoisen istumisen vähentämisestä sekä työn aktiivisuuden ja dynaamisuuden lisäämisestä. Raportti sisältää myös päätelmiä ja neuvoja päätöksentekijöitä varten. Raportissa pyritään ottamaan huomioon mikro- ja pienyritysten tarpeet ja tarkastellaan sekä toimisto- että muuta työtä, tasa-arvokysymyksiä ja ikääntymiseen liittyviä kysymyksiä sekä pitkäkestoista istumista kouluympäristössä. Raportin määritelmän mukaan yhtäjaksoisesti yli kaksi tuntia kestävä istuminen on pitkäkestoista istumista.

Tämän raportin kirjallisuusviitteissä on mm. raportti pitkäkestoista seisomisesta⁽¹⁾, sekä kolme OSHwiki-artikkelia⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ pitkäkestoisesta istumisesta ja seisomisesta sekä liikunnan edistämisestä työpaikalla.

Taustaa

Vaikka Euroopan unionissa (EU) ei ole erityisiä työpaikalla istumiseen liittyviä työsuojelun- ja terveyden toimintaohjelmaa, EU:n työsuojelustrategiassa tunnustetaan työperäisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien (tule-sairauksien) aiheuttamat yleiset haasteet ja priorisoidaan niitä⁽⁵⁾. EU:ssa on myös säädetty työsuojeludirektiivejä, joita EU:n jäsenvaltiot panevat täytäntöön ja jotka koskevat myös pitkäkestoisen istumisen aiheuttamien riskien ehkäisyä. Istumatyön lisääntymiseen liittyen EU on antanut toimintasuosituksia, jotka koskevat liikunnan edistämistä myös työpaikoilla⁽⁶⁾. Nämä suositukset sisältävät muun muassa indikaattoreita työympäristössä toteutettavista jäsenvaltioiden toimista, jotka perustuvat EU:n liikuntaa koskeviin suuntaviivoihin⁽⁷⁾.

Mitä pitkäkestoinen istuminen tarkoittaa?

Pitkäkestoinen istuminen voidaan määritellä istumiseksi, joka kestää yhtäjaksoisesti vähintään kaksi tuntia. Sille ovat ominaisia seuraavat kolme peruspiirrettä:

- vähäinen energiankulutus;
- istuva työasento;
- staattinen kuormitus (fyysinen rasitus saman asennon ylläpitämiseksi).

Kuinka paljon työelämässä yleensä istutaan?

Vuoden 2013 Eurobarometri-tietojen⁽⁸⁾ mukaan 18 prosenttia EU:n aikuisväestöstä istuu yhteensä yli 7,5 tuntia päivässä. Skandinavian maissa tämä luku on yleensä suurempi, mutta esimerkiksi Italiassa, Portugalissa ja Espanjassa pienempi. Ranskassa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että aikuiset istuivat

⁽¹⁾ EU-OSHA (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto), *Prolonged constrained standing at work: Health effects and good practice advice*, 2021. Saatavana osoitteessa: <https://osha.europa.eu/fi/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Euroopan komission tiedonanto Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja alueiden komitealle ”Turvallisempi ja terveellisempi työ kaikille – EU:n työterveys- ja työturvallisuuslainsäädännön uudistaminen” COM(2017) 12 final, 10.1.2017, s. 9. Saatavana osoitteessa <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>

⁽⁶⁾ EU:n (Euroopan unionin) neuvoston suositus (EY) N:o 2013/C 354/01 monialaisesta terveyttä edistävän liikunnan lisäämisestä. Saatavana osoitteessa <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:FI:PDF>

⁽⁷⁾ EU (Euroopan unioni), *EU physical activity guidelines*, 2008. Saatavana osoitteessa https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf

⁽⁸⁾ Luyen, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J. ja Lakerveld, J., ”European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States”, *PLoS ONE*, Vol. 11, No 3, 2016, e0149320. Saatavana osoitteessa <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Perustuu vuonna 2013 kerättyihin Eurobarometri-tietoihin.

päivittäin keskimäärin 7,5 tuntia, joista 4 tuntia ja 10 minuuttia oli istumista työpaikalla ⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾. Eurostatin vuoden 2017 tietojen mukaan 39 prosenttia EU:n työntekijöistä tekee työtä istuma-asennossa ⁽¹¹⁾. Heihin kuuluvat muun muassa tietokoneita käyttävät toimistotyöntekijät, puhelinpalvelukeskusten työntekijät ja ajoneuvojen kuljettajat. Vuoden 2015 Euroopan työolotutkimuksen ⁽¹²⁾ mukaan 28 prosenttia työntekijöistä ilmoitti istuvansa lähes koko ajan ja 30 prosenttia ilmoitti istuvansa yhdestä kolmeen neljäsosaa työajasta. Yhteensä 31 prosenttia naisista ilmoitti istuvansa lähes koko työajan, kun miehillä vastaava osuus oli 25 prosenttia. Tietokoneiden, kannettavien tietokoneiden tai näppäimistöjen ääressä koko tai lähes koko työajan työskentelevien työntekijöiden osuus nousi siten, että vuonna 2000 se oli 17,6 prosenttia ja 30,3 prosenttia vuonna 2015. Eurooppalaisille yrityksille uusista ja kehittyvistä riskeistä vuonna 2019 tehdyssä kyselytutkimuksessa toiseksi yleisimmin (61 prosentissa organisaatioista) mainittu riskitekijä EU:n 27 jäsenmaassa oli pitkäkestoinen istuminen ⁽¹³⁾.

Altistuvat työntekijät

Työtehtävät Toimistotyöntekijät ovat eniten alttiina pitkäkestoiselle istumiselle. Pitkäkestoista istumista esiintyy lisäksi muun muassa kuljettajilla, lentäjillä, nosturinkuljettajilla, teollisuusompelijoilla, vaihetyöntekijöillä sekä palvelupisteiden ja laboratorioiden, puhelinpalvelukeskusten ja valvomoiden työntekijöillä. Kotoa käsin työskentelevien voi olla houkuttelevaa tehdä töitä pidempään ilman taukoa. Usein töitä tehdään kotona ergonomisesti huonommissa olosuhteissa.

▪ Naiset

Naisia, jotka ilmoittavat istuvansa työssä lähes aina, on enemmän kuin miehiä ⁽¹³⁾. He ovat yliedustettuina joissakin pääasiallisesti istuen tehtävissä töissä, kuten toimistotyössä ja mikrokokoonpanotyössä, jotka ovat myös matalapalkkaisia. He eivät mahdollisesti voi vaikuttaa siihen, miten he työskentelevät eli milloin he voivat pitää taukoja noustakseen seisomaan ja liikkumaan. Raskaana olevien naisten on vältettävä pitkäkestoista istumista. Heidän on pidettävä usein taukoja, nouseva seisomaan ja liikuttava etenkin raskauden edetessä.

▪ Ikääntyneet työntekijät ja kroonisista tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsivät työntekijät

Pitkäkestoinen istuminen on erityisen ongelmallista työntekijöille, joilla on pitkälle kehittyneitä kroonisia sairauksia, kuten selkäsärkyä ja reumasairauksia. Pitkät istumisjaksot voivat laukaista tällaisiin sairauksiin liittyvää särkyä. Työvoiman ikääntyessä näitä tule-sairauksia ilmenee aikaisempaa enemmän. Koska istumatyö lisääntyy ja virallinen eläkeikä nousee, nykyiset työntekijät voivat olla elinaikanaan alttiina istumatyölle pidemmän ajan kuin edelliset työntekijät sukupolvet. Pitkäkestoisen istumisen välttäminen on kestävä työnteon kannalta tärkeä tavoite.

Pitkäkestoisen istumisen vaikutukset terveyteen

Raportissa esitetään lyhyen kirjallisuuskatsauksen perusteella pitkäkestoisen istumisen syyt ja vaikutukset terveyteen havainnollisen mallin avulla. Pitkäkestoisella istumisella on muun muassa seuraavia vaikutuksia terveyteen:

- alaselkäkipu;
- niska- ja hartiavaivat;

⁽⁹⁾ Saidj, M. et al., "Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study", *BMC Public Health*, Vol. 15, No 379, 2015. Saatavana osoitteessa <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

⁽¹⁰⁾ Debrosses, K., "Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?", *Hygiène et sécurité du travail*, No 252, 2018. Saatavana osoitteessa <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>

⁽¹¹⁾ Eurostat, "Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc_hch06]", päivitetty viimeksi: 24. helmikuuta 2020 Saatavana osoitteessa <https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>

⁽¹²⁾ Eurofound, *Kuudes Euroopan työolotutkimus — yleisraportti (vuoden 2017 päivitetty versio)*, Euroopan unionin julkaisutoimisto, Luxemburg, 2017. Saatavana osoitteessa <https://www.eurofound.europa.eu/fi/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ Eurofound, *Kuudes Euroopan työolotutkimus — yleisraportti (vuoden 2017 päivitetty versio)*, Euroopan unionin julkaisutoimisto, Luxemburg, 2017. Saatavana osoitteessa <https://www.eurofound.europa.eu/fi/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

- tyypin 2 diabetes ja sydän- ja verisuonitaudit;
- lihavuus;
- tietyt syöpätyypit, erityisesti rintasyöpä ja paksusuolen syöpä;
- mielenterveysongelmat;
- ennenaikainen kuolema.

Diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien osalta on todettava, että suurten jalkalihasten lihastoiminta on tärkeää verenkierrolle, mutta jalkalihaksia käytetään istuttaessa vain hyvin vähän.

▪ Istuminen ja tule-sairaudet

Altistuminen koko kehoon kohdistuvalle värinälle istuttaessa esimerkiksi ajoneuvossa lisää alaselän ongelmien ja muiden tule

-sairauksien riskiä erityisesti, jos asento on väkinäinen, hankala tai huono.

Istuma-asennossa tehtävä työ voi alaselkävunlisäksi johtaa yläraajojen toimintahäiriöihin, jos siihen yhdistyy toistotyötä, staattista lihaskuormitusta, hankalia asentoja, voimankäyttöä tai kurkottamista.

Säädökset ja ohjeet

▪ Säädökset

Vaikka eurooppalaiset työsuojelusäädökset eivät erityisesti kata pitkäkestoista istumista, EU:n direktiivien mukaan kaikilla EU:n työnantajilla on yleisiä velvoitteita arvioida riskejä ja toteuttaa arviointeihin perustuvia ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä⁽¹⁴⁾. Työnantajien olisi toimenpiteitä valitessaan vältettävä riskejä mahdollisuuksien mukaan ja mukautettava työtä työntekijän mukaan. Kaikki työntekijät, jotka tavallisesti käyttävät näyttöpäätettä merkittävänä osana normaalia työtään, kuuluvat näyttöpäätteitä koskevien säädösten⁽¹⁵⁾ soveltamisalaan. Niiden mukaan heillä on oltava sopiva työpiste ja -tuoli. Lisäksi näytepäätetyöskentelyn kestoa tulee pienentää säännöllisin väliajoin pidettävillä tauoilla tai vaihtamalla työtehtäviä. Työvälineitä,⁽¹⁶⁾ koneita⁽¹⁷⁾, värinää⁽¹⁸⁾ ja käsin tapahtuvaa taakkojen käsittelyä⁽¹⁹⁾ koskevilla direktiiveillä voi olla merkitystä istumatyön terveellisyys- ja ergonomian parantamisessa.

▪ Istumatyötä koskevia ohjeita

Raportissa tarkasteltujen ohjeiden perusteella suositellaan seuraavaa:

Työpaikalla:

- Vietä enintään puolet työpäivästä istuma-asennossa.
- Vältä pitkään jatkuvaa yhtäjaksoista istumista - pyri nousemaan ylös vähintään 20 - 30 minuutin välein.
- Nouse ylös vähintään 10 minuutiksi kahden tunnin istumisen jälkeen - vältä istumista aina kun mahdollista.
- Istu enintään viisi tuntia päivässä.
- Vaihda asentoa ja liiku työssäsi. Istu, seiso ja kävele vuorotellen.

Mahdollisimman ”ryhdikkään” asennon jatkuvaa ylläpitämistä ei enää pidetä tavoiteltavana. Sen tilalle on tullut ”dynaamisen istumisen” -käsite, joka tarkoittaa istuma-asennon jatkuvaa muuttamista. Istumisen vastakohtana ei myöskään enää pidetä seisomista vaan liikkumista. Työpöytä, jonka ääressä voi istua ja seistä vuorotellen, voi olla hyödyllinen. Se ei kuitenkaan riitä, koska siinä vuorotellaan kahden staattisen asennon välillä.

⁽¹⁴⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽¹⁵⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/5>

⁽¹⁶⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/3>

⁽¹⁷⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽¹⁸⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/19>

⁽¹⁹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/6>

Ennalta ehkäisevät toimintatavat

On tärkeää vaihtaa asentoa mahdollisimman usein. Yleisenä tavoitteena on edistää dynaamista ja aktiivista työskentelytapaa, jossa liikutaan enemmän ja istutaan vähemmän. Työntekijöiden olisi voitava työskennellä monissa eri asennoissa ja mieluiten istua, seistä ja liikkua vuorotellen.

▪ Pitkäkestoista istumista ehkäisevä strategia

Kuten kaikilla riskienhallinnan aloilla, myös pitkäkestoisen istumisen välttämiseen tähtäävät toimet olisi toteutettava järjestelmälliseen lähestymistapaan perustuvan strategian puitteissa, käyttämällä riskinarviointia ja noudattamalla ennaltaehkäisevien toimenpiteiden periaatteita. Ennaltaehkäisystrategian avulla olisi huolehdittava hyvästä työpaikkaergonomiasta ja työntekijöiden osallistumisesta. Strategiassa olisi oltava erityisiä toimenpiteitä, joilla rajoitetaan pitkäkestoista istumista ja edistetään liikkumista työpaikalla. Organisaation tasolla tarvitaan strategiaa tukevia työpaikan toimintalinjoja ja käytäntöjä. Työympäristön tasolla työtilaan tehtävillä muutoksilla voidaan vähentää istumista ja lisätä liikkumista. Yksilötasolla työntekijöitä kannustetaan työskentelemään dynaamisemmin ja liikkumaan enemmän esimerkiksi käyttämällä mikrotauvoja venyttelyyn ja kulkemalla portaita. Raportissa oleva kuva auttaa päättämään, pitäisikö työ tehdä istuma- vai seisoma-asennossa.

Ehkäisystrategiaan olisi sisällyttävä seuraavat toimet:

- Lähtökohtana on, että työntekijälle tarjotaan **sopiva ergonominen työpiste** ja sopivat työympäristön olosuhteet, kuten asianmukainen tuoli, pöytä tai kuljettajan istuin. **Säädettävyys** on tärkeää, jotta työntekijä voi vaihtaa asentoa ja työskentely on vaivatonta. Voidaan esimerkiksi käyttää säädettäviä tuoleja, jotka helpottavat myös asennon vaihtamista ja ”dynaamista istumista”, säädettävää työpisteen korkeutta, istumisen ja seisomisen mahdollistavia työpisteitä ja kääntyviä ohjaamoja.
- **Työn organisoinnissa pyritään rajoittamaan istumista ja edistämään liikkumista:** arvioidaan henkilön työtehtävien kokonaisuutta ja tarjotaan mahdollisuuksia liikkuvaan työhön, tehtäväkiertoon, työn rikastamiseen, lyhyihin taukoihin sekä yksilölliseen työhön vaikuttamiseen. Valitaan liikkuvaan/dynaamiseen työntekoon tähtäävä lähestymistapa. Annetaan työntekijöille riittävästi mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhönsä siten, että he voivat muuttaa työskentelytapansa ja pitää taukoja tarpeen mukaan.
- **Järjestetään työympäristö ja -kulttuuri liikkumista edistäväksi** esimerkiksi viemällä jätteastiit ja tulostimet yhteiselle alueelle ja varaamalla aikaa venyttelyyn kokousten aikana.
- Edistetään työntekijöiden kuulemistä ja **työntekijöiden aktiivista osallistumista**, mikä on tärkeää strategian kaikkien osa-alueiden kannalta. Yhteistyön avulla työnantajat ja työntekijät voivat löytää käytännön keinoja liikunnan lisäämiseksi työpaikoilla.
- **Edistetään terveellisiä elämäntapoja** esimerkiksi lisäämällä tietoisuutta pitkäkestoiseen istumiseen liittyvistä ongelmista ja tarjoamalla niitä koskevaa koulutusta. Tämä toimenpide on tehoton, jollei sitä toteuteta yhdessä muiden edellä mainittujen toimien kanssa.
- **Otetaan käyttöön organisatorisia toimintaperiaatteita ja käytäntöjä**, joilla varmistetaan strategian käytännön toteutus.

On tärkeää arvioida kaikki riskitekijät, kuten pitkäkestoinen istuminen, ergonomisesti huonot asennot, toistuvat liikkeet, taakkojen käsittely käsin sekä altistuminen koko kehon värinälle, ja torjua niitä yhdessä ja kokonaisvaltaisesti.

▪ Vinkkejä ja esimerkkejä työpaikan käytännöistä

Raportissa on monia vinkkejä liikunnan lisäämisestä työpaikoilla. Niihin kuuluu esimerkiksi kävelykokousten pitäminen ja matkapuhelinten käyttö, jonka ansiosta työntekijät voivat kävellä puhuessaan. Työntekijöitä motivoidaan pitämään taukoja, liikkumaan ja venyttelemään sekä käyttämään tietokoneiden taukoliikuntasovelluksia. Raportti sisältää myös vinkkejä kuljettajille (esim. asennon vaihtaminen ajon aikana mahdollisimman usein) ja etätyöntekijöille (esim. lyhyiden liikuntataukojen pitäminen ja istumatyön keskeyttäminen pienten kotiaskareiden tekemisen ajaksi).

Työpaikan toimenpiteet ovat usein yksinkertaisia, ja niiden kustannukset ovat pienet. Raportissa esitetyissä käytännön esimerkeissä ja alakohtaisissa ohjeissa on muun muassa seuraavia toimenpiteitä:

- Valintamyymälöiden kassat: kassatyöntekijöille annetaan mahdollisuus vaihdella tarpeen mukaan istuma- ja seisoma-asennon välillä.
 - Kasinoiden pelipöydän hoitajat: 45 minuutin pelipöydän ääressä työskentelyssä annetaan mahdollisuus enintään 15 minuutin istumiseen ja 30 minuutin seisomiseen ja tämän jälkeen 15 minuutin lepoon.
 - Huoltoasemien kassat: työntekijöille annetaan mahdollisuus vuorotella istuma- ja seisoma-asennon välillä ja heille annetaan säädettävät tuolit ja kuvaruudut.
 - Tehtaan tuotantolinjat: otetaan käyttöön mikrotaukoja ja tehtäväkierto.
- **Ergonomia ja liikunnan edistäminen kouluissa**

Alemman perusasteen oppilaat viettävät 30 tuntia viikossa pöydän ääressä istuen⁽²⁰⁾. Tähän lisätään aika, jonka he viettävät istuma-asennossa muualla kuin koulussa, esimerkiksi kotona kuvaruudun ääressä. Alaselkikipuun yhdistetty koulujen kalusteiden ominaisuuksiin. Koulut voivat kuitenkin kannustaa oppilaita liikkumaan enemmän. Kannustustoimenpiteisiin kuuluvat liikkumiseen perustuvien menetelmien käyttö koulutuntien aikana, liikkumaan kannustavat tilat ja koulujen piha-alueet sekä liikunnan edistäminen koulumatkoilla.

Työpaikkoja koskevat päätelmät

Pitkäkestoinen staattinen istuminen kytkeytyy erilaisiin vakaviin terveysongelmiin, joita ovat muun muassa sydän- ja verisuoni-ongelmat, tyypin 2 diabetes ja alaselkikipu. Ihmiskeho tarvitsee liikuntaa, ja välttämällä staattisia asentoja parannetaan työssä jaksamista. Monilla Euroopan työpaikoilla tehdään työtä pitkäkestoisessa staattisessa istuma-asennossa. Tilannetta voidaan parantaa organisoimalla työtä siten, että rajoitetaan pitkäkestoista istumista ja edistetään liikkumista ja liikuntaa työpaikalla. Näin huolehditaan hyvästä ergonomiasta ja lisätään istumatyön dynaamisuutta. Tässä raportissa tuodaan esille muun muassa seuraavat tärkeät tekijät:

- Jatkuvan istumisen enimmäiskestona pidetään yhteensä kahta tuntia, koska terveyshaittoja voi ilmetä erityisesti, jos kahden tunnin raja ylittyy säännöllisesti. Kaksituntisen istumisen aikana on tärkeää nousta seisomaan aina 20–30 minuutin välein.
- Paras asento on aina seuraava asento. Tämä tarkoittaa istumisen, seisomisen ja kävelyn vuorottelua. Se tarkoittaa myös istuma-asennon muuttamista mahdollisuuksien mukaan eli niin sanottua dynaamista istumista sekä venyttelyliikkeiden tekemistä satunnaisesti joko istuen tai ylös nosten.
- Pitkäkestoista istumista ei pitäisi vain korvata pitkäkestoisella seisomisella, koska myös pitkäkestoinen seisominen kytkeytyy vakaviin terveysvaikutuksiin. Lähestymistapa voidaan kiteyttää seuraavasti: "istu tarvittaessa, seiso, kun on mahdollista ja liiku, kun voit"⁽²¹⁾.
- Yleisenä lähestymistapana pitkäkestoisen istumisen välttämiseksi työssä tulisi olla ennaltaehkäisystrategia, jolla huolehditaan hyvästä ergonomiasta työpaikalla ja työntekijöiden osallistumisesta. Strategiaan pitää sisältyä erityisiä toimenpiteitä pitkäkestoisen istumisen rajoittamiseksi ja työssä liikkumisen edistämiseksi.
- Kuten kaikissa TULEtule-sairauksissa, varhainen reagointi pitkäkestoiseen istumiseen liittyviin ongelmiin on tärkeää.

Neuvoja päätöksentekijöille

- **Yleistä**
 - Monet työpaikan toimenpiteet ovat yksinkertaisia eivätkä maksa paljon. Työnantajille on kuitenkin tarjottava tietoja, jotta he voivat ymmärtää perusasioita.

⁽²⁰⁾ BaUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), *The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere*, BaUA, Dortmund, 2008. Saatavana osoitteessa

https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2

⁽²¹⁾ IWH (Institute for Work and Health), "Sitting or standing? Which is best?", 2018. Saatavana osoitteessa:

<https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

- Tarvitaan työpisteitä ja liikkuvaa työskentelyä koskevia, mieluiten alakohtaisia, ohjeita. Niitä ovat muun muassa yksinkertaiset alakohtaiset aineistot mikro- ja pienyrityksille.
- Pitkäkestoisen istumisen ehkäisyyn muussa kuin toimistotyössä on kiinnitettävä enemmän huomiota.
- Tarvitaan entistä parempia tutkimuksen apuvälineitä, erityisesti kyselylomakkeita, joiden avulla arvioidaan ja tutkitaan pitkäkestoista istumista.
- **Työsuojelu ja työpaikkaterveyden edistämisen toimintalinjat**
 - Pitkäkestoinen istuminen olisi sisällytettävä kaikkiin työsuojeluun liittyviin riksinarvionteihin.
 - Pitkäkestoisen istumisen välttäminen olisi otettava osaksi kaikkia työpaikkaterveyden edistämiseen tähtäviä kampanjoita.
- **Tasa-arvokysymykset ja ikääntyminen**

Naisia, jotka ilmoittavat työnsä olevan lähes koko ajan istumatyötä on enemmän kuin miehiä. Naiset ovat yliedustettuina joissakin pääasiallisesti istuen tehtävissä töissä (toimistotyö, mikrokokoonpanotyö), jotka ovat myös matalapalkkaisia.

- Naisten suorittamien työtehtävien osalta tarvitaan lisää tutkimustyötä ja ohjeita pitkäkestoisen istumisen vaikutuksesta terveyteen ja riskien ehkäisystä. Tämä käsittää pitkäkestoisen istumisen, johon kytkeytyy muita tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskejä.
- Naisten tekemiin erilaisiin istumatöihin on kiinnitettävä enemmän huomiota.

Tutkimuksien mukaan tule-sairauksien esiintyminen lisääntyy iän myötä. Esiintyminen määräytyy osittain sen mukaan, miten pitkään kumulatiivinen altistuminen tule-sairauksiin liittyville riskitekijöille on jatkunut koko työuran aikana.

- Yli 65-vuotiaiden työntekijöiden osalta on selvitettävä pitkän työuran mittaan kasautuneen pitkäkestoisen altistumisen vaikutuksia.
- On myös tutkittava tarkemmin ikääntyneiden työntekijöiden siirtämistä fyysisesti vähemmän vaativiin, etupäässä istuma-asennossa tehtäviin töihin altistamatta heitä kuitenkaan pitkäkestoiselle istumiselle.
- **Kansanterveyden toimintalinjat**
 - Tarvitaan kokonaisvaltainen lähestymistapa, jolla pyritään vähentämään istumisaikaa sekä työssä että kotona ja lisäämään liikuntaa. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi tarvitaan vahvempaa työsuojelun ja kansanterveyden välistä yhteistyötä..
 - Kansallisiin terveysohjelmiin olisi sisällytettävä työpaikoille annettavia neuvoja työn muuttamisesta dynaamisemmaksi ja pitkäkestoisen istumisen rajoittamisesta. Terveydenhuollon ammattilaisten olisi saatava koulutusta tästä aiheesta, ja heillä olisi oltava tietämystä, jotta he voivat antaa asianmukaisia neuvoja.
 - Istumisen ja terveysvaikutusten syy- ja seuraussuhteita ei tunneta täysin. Tällä alalla tarvitaan lisää tutkimustyötä.
- **Koulut**
 - Kouluissa olisi annettava opetusta pitkäkestoisesta istumisesta ja sen rajoittamisesta.
 - Luokkahuoneiden ergonomiaan on kiinnitettävä enemmän huomiota.

Yleiset päätelmät

Ehkäisemällä pitkäkestoista istumista työpaikalla parannetaan työurien pituutta ja torjutaan istuvaa elämäntapaa. Työssä olisi tarjottava hyvät ergonomiset työskentelyolosuhteet, mahdollistettava vuorottelu istumisen, seisomisen ja kävelemisen välillä ja mahdollistettava dynaaminen istuminen, jossa istuma-asentoa on mahdollisuus vaihdella, sekä edistettävä liikkumista työpaikalla. Tämän olisi oltava osana yhdistettyä ennaltaehkäisyyn ja terveyden edistämiseen tähtäävää strategiaa. On monia yksinkertaisia ja kustannuksiltaan edullisia toimia, joita mikro- ja pienyritykset voivat toteuttaa helposti pitkäkestoisen istumisen vähentämiseksi työpaikalla ja liikunnan lisäämiseksi.

Muistettavaa:

Paras asento on aina seuraava asento! Seiso, kun on mahdollista , istu tarvittaessa ja liiku, kun voit.

**Euroopan työterveys- ja
työturvallisuusviraston (EU-OSHA)**

tehtävänä on turvallisuuden, terveyden sekä tuottavuuden lisääminen Euroopan työpaikoilla. Virasto tutkii, kehittää ja jakaa luotettavaa, tasapuolista ja puolueetonta työterveys- ja työturvallisuustietoa sekä järjestää Euroopan laajuisia tiedotuskampanjoita. Viraston on perustanut Euroopan unioni vuonna 1994, ja sen toimipaikka on Bilbaossa Espanjassa. Virasto kokoaa yhteen Euroopan komission, jäsenvaltioiden hallitusten sekä työnantaja- ja työntekijäjärjestöjen edustajia ja EU:n jokaisen jäsenvaltion ja muiden maiden johtavia asiantuntijoita.

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto

Santiago de Compostela 12, 5th floor

48003 Bilbao, SPAIN

Puhelin +34 944794360

Faksi +34 944794383

Sähköposti: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>



Publications Office