

Heltin työfysioterapeuttien suositukset etätööhön



Etänä työskenneltäessä saattavat fyysisen ergonomian haasteet korostua, koska käytettävät kalusteet eivät välttämättä mahdollista ergonomisesti optimaalisia työasentoja. Toisaalta etänä työskentely esimerkiksi kotoa antaa hyvät mahdollisuudet työn tauottamiseen, taukoliikunnan suorittamiseen ja liikkeen lisäämiseen päivän aikana. Pitkät työraupeamat rasittavat tuki- ja liikuntaelimiä hyvästä ergonomiasta huolimatta.

**Ergonomiassa tärkeintä on
asentojen vaihtelu ja työn tauottaminen**

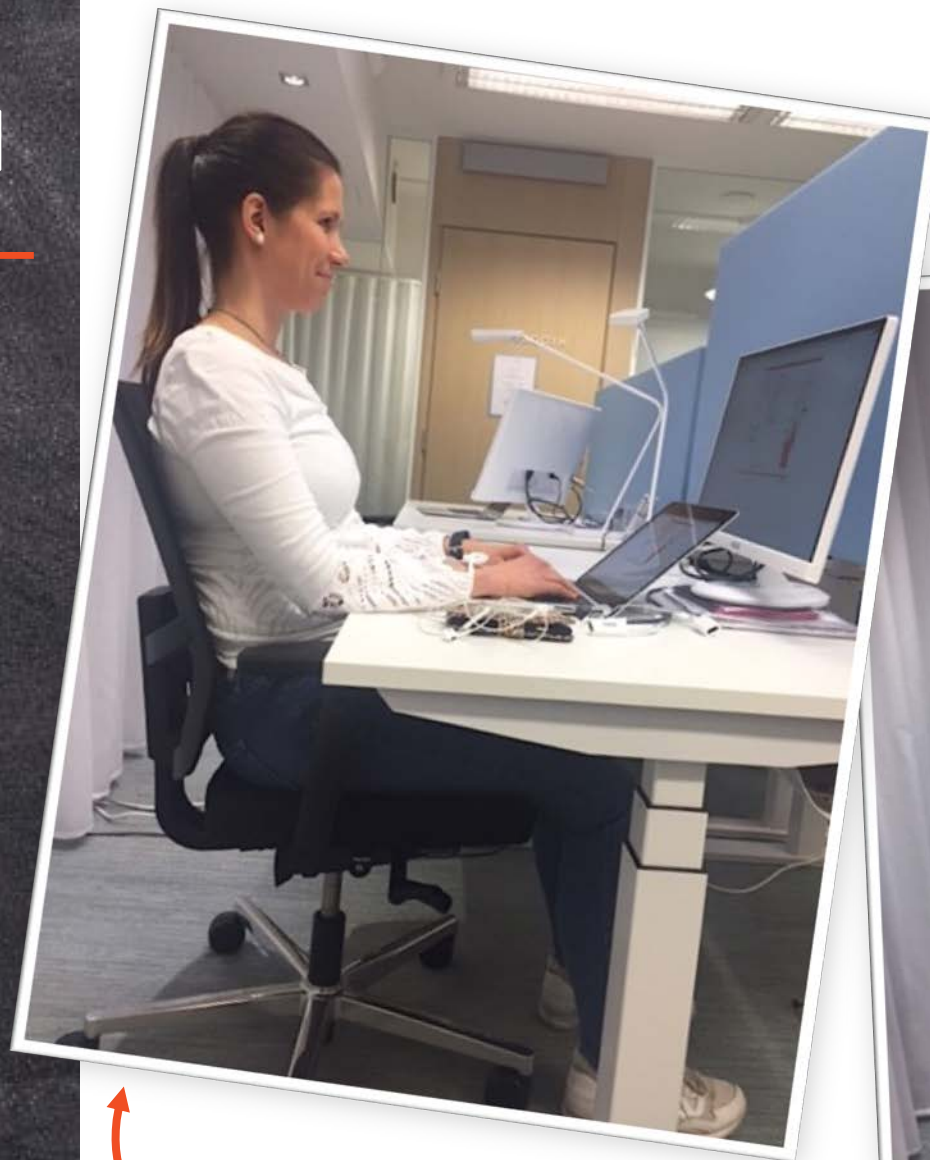


Vaihtelu istuma- ja seisoma-asentojen välillä sekä säännöllinen työn tauottaminen edistävät kehon ja mielen hyvinvointia. Kotona tai muualla mobiilisti työskennellessä työasentojen vaihtelu voi olla haastavaa, mutta taukojen pitäminen on mahdollista.

Pidä huolta kehostasi ja nouse ylös penkistä vähintään 30 minuutin välein. Jo 2-3 minuutin tauko istumisesta elvyttää kehoa.

Kotityöpisteellä

- *Säädä pöydän korkeus 1-2 cm korkeammalle kuin kyynärpään alareuna*
- *Tue kyynärvarret pöytään tai tuolin käsinojiin*
- *Säädä näytön yläreuna nenän korkeudelle, jolloin katse tulee hieman alaviistoon*
- *Pidä näppäimistö ja hiiri vartalon edessä keskilinjassa*



Istu tuolin perällä ja tue selkä tukevasti selkänojaa vasten

Ota leveä haara-asento ja pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla



Kotona

- *Tue selkä tuolin selkänojaan*
- *Jos saatavilla on tyynyjä, saat niistä lisätukea alaselälle*
- *Tue kädet pöydän päälle tai tyynyjen avulla syliisi*
- *Pidä taukoja työskentelystä 30 minuutin välein*



Terveyttä ja hyvää oloa arkiliikunnasta

- Ihmisen liikunnasta suurin osa kertyy päivän askareiden yhteydessä arkiliikuntana. Päivittäin puolen tunnin ajan tehtävä reipas arkiliikunta kehittää kestävyyskuntoa ja auttaa hallitsemaan painoa
- Etänä työskennellessä on tärkeä huolehtia riittävästä aktiivisuudesta päivän aikana. Liiku päivän aikana ulkoillen ja tehden arkiaskareita.

Kyykkyliike 10 kertaa



Taukojumppa

Hiihtoliike käsillä
eteenpäin ja taaksepäin
20 - 30 s. ajan



Käsien pyöriykset
eteenpäin ja taaksepäin
20 - 30 s. ajan



Kyynärvarren
koukistajien venytys.
Venytä 20 - 30 s.



Kyynärvarren
ojentajien venytys.
Venytä 20 - 30 s.





Katso etätöyön ergonomiavideo ja vinkit kotona työskentelyyn

<https://youtu.be/EDeFoJzbSQs>