

Istuminen ja nivelterveys

Noin puolella 50-vuotiaista on jo jonkinasteisia muutoksia nivelissä. Nivelrikko kehittyy ympäristön, ergonomian, ravinnon, painon, liikuntatottumusten, perimän ja muiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta yksilöllisesti. Moniin nivelongelmiin voidaan vaikuttaa istumalla oikein.

Istumisen eri tekijät ja istuma-asento vaikuttavat merkittävästi niveliin kolmella alueella: olkapäissä, selässä ja alaraajoissa. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (Tules) ovat läheisessä yhteydessä nivelrikon kehittymiseen. Esimerkiksi kerran onnettomuudessa vaurioitunut nivel on herkempi saamaan myös nivelrikon.

Olkapäät

Huonoryhtisessä istunnassa olkapäiden ja keskivartalon välille muodostuu helposti yli 30 asteen kulma. Näin suurta kulmaa pidetään olkanivelten kannalta turvattomana, varsinkin jos istuttaessa tehdään käsillä jotain pitkäaikaista työtehtävää. Tällaisessa asennossa olkapään aineenvaihdunta kärsii ja niveliin tulee herkemmin kulumia



Perinteinen istuma-asento lisää nivelongelmien riskiä. Oikea istuminen esimerkiksi satulatuolissa ehkäisee nivelvaivojen puhkeamista ja kehittymistä.

ja muita rappeutumismuutoksia. Tästä johtuvat vaivat ovat tyypillisiä esimerkiksi hammaslääkäreillä.

Selkä ja niska

Huono alaselän ryhti venyttää alaselän nikamien ympärillä olevia pehmytkudoksia, jolloin kudokset jännittyvät. Kudosjännitys heikentää ratkaisevasti pehmytkudosten verenkiertoa ja vähentää sitä kautta välillisesti myös välilevyjen, nivelsiteiden ja luiden hapen sekä ravinteiden saantia. Näillä kudoksilla ei ole omaa verenkiertoa, joten niiden ravinteiden saanti heikkenee, jos niille ravinteita tuovien pehmytkudosten verenkierto on vajavaista. Tämä lienee perussy s alaselän rappeutumismuutoksille, jotka haurastuttavat tukirakenteita ja altistavat alaselän erilaisille nivelongelmille.

Huonoryhtinen istunta ja istunnan aikaiset virheelliset, mahdollisesti hyvinkin staattiset niskan ja yläselän asennot aiheuttavat keski-ikäisille helposti nivelrikkoa yläselän ja niskan nikamiin.

Alaraajat

Tavanomaisessa istunnassa lantioon ja polviin muodostuu 90 asteen kulma. Tämä kulma on luonnoton nivelille, joiden tulisi olla suurempana ja liikkeessä. 90 asteen kulma heikentää nivelten sisäistä aineenvaihduntaa, mikä ilmeisesti nopeuttaa nivelrikon kehittymistä ja aikaistaa sen alkamista. Lisäksi istunnan passiivisiin polviin kohdis-

tuu haitallinen rasitusimpulssi, kun 90 asteen polvikulmasta nousee seisomaan. Pitkällisestä staattisesta istumisesta johtuvan alaraajojen nivelten huonovointisuuden voi huomata kuka tahansa noustessaan seisomaan pitkän auto- tai lentomatkan jälkeen.

Ennaltaehkäisy

Nivelvaivojen puhkeamista ja kehittymistä ehkäisee osaltaan istuma-asento, jossa selkä on koko ajan hyväryhtinen, pää pidetään suorassa ja lonkkiin ja polviin muodostuu vähintään 135 asteen kulma. Helpoimmin tämä asento saavutetaan keskiraolisella satulatuolilla, jossa lantio on luontevasti pystyssä kuten seistessä, eikä genitaalialueelle kohdistu haitallista puristusta. Viimeksi mainittu on tärkeää etenkin miehille. Nivelystävällisen työasennon viimeistelee sähkösäätöinen pöytä, jossa on ohjelmoitavia korkeusarvoja ja pehmeät kyynärtuet olkapäiden alapuolella, sekä laadukas ja oikealle korkeudelle (10 cm silmien alapuolella) sijoitettu monitori. Lisäksi nivelille ja lihaksille on eduksi, jos työympäristö on suunniteltu siten, että istujan pitää rullata toistuvasti poimimaan tarvikkeita tuolilta kurottaen tukijalan yli. Myös satulatuolilta nouseminen välillä on eduksi. Tämä liikehdintä aktivoi nivelien aineenvaihduntaa ja vahvistaa lihaksia vähentäen riskejä entisestään.



Veli-Jussi Jalkanen
Istuma-asiantuntija