

## Terveellisen ruuan verotusta kevennettävä

■ Tällä hetkellä aikuisista miehistä jo kaksi kolmasosaa ja naisista yli puolet ylittää normaali-painon rajan. Erityisen voimakasta lihavuuden yleistymisen on lapsilla ja nuorilla.

Valtiovalan on verotuksellisilla ja muilla keinoilla tuettava lihavuuden ehkäisyä. Ravitsemussuosituksen mukaisia ruokavalintoja voidaan tukea esimerkiksi alentamalla terveellisten elintarvikkeiden ja henkilöstöravinteiden ja henkilöstöravinteiden tarjottavan terveellisen ruuan arvonlisäveroa. Ravitsemusterapeuttien palvelut pitäisi sisällyttää Kelan sairausvakuutuskorvausten piiriin.

Näin todetaan konsensuslausumassa, joka on syntynyt Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Akatemian järjestämän konsensuskokouksen pohjalta.

## Avuksi vaaka ja mittanauha

■ Painon ja vyötärön ympäryksen mittauksen tulee olla kiinteä osa terveydenhuoltoa samaan tapaan kuin verenpaineen mittaus. Aikuisen on myös itse otettava vastuu terveyskäyttäytymisestään. Jokaisen on hyvä tietää oma painoindeksinsä ja vyötärömittansa ja seurata niiden muutoksia sekä tuntea lihavuuden aiheuttamat terveysriskit.

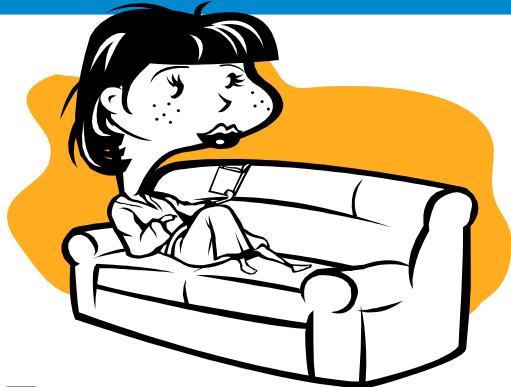
## Jo 5-10%:n painonpudotus auttaa

■ Metabolisessa oireyhtymässä, diabeteksessa, kohonneessa verenpaineessa, uniapneassa ja muissa lihavuuteen liittyvissä sairauksissa laihduttaminen on ensisijainen hoito. Useimmissa sairauksissa jo 5 – 10 prosentin painon vähentyminen antaa merkittävän tuloksen.

Lähde: Duodecim

## Oikea istuma-asento

■ - Istu istumakymyjesi päällä  
- Älä päästä alaselkääsi pyöristymään  
- Säilytä vartalon luonnolliset notkot  
- Älä taivuta päätä ja ylävartaloa eteenpäin  
- Nouse ylös ja jaloittele



Hae kahvikupponen, kurkista lämpömittaria, kävele tulostimelle:

## Ihmistä ei luotu istumaan

■ Ihmisen fysiologia ja tämän päivän istuva elämäntapa eivät ole samaa paria. Ihmisen koko elimistö toimii parhaiten silloin, kun se saa liikettä. Pitkäaikainen istuminen on yksinkertaisesti hengenvaarallista, totesi professori Osmo Hänninen Selkäräivien alustuksessaan. Vältä siis pitkäkestoista paikallaan istumista tapahtui se sitten kotisohvalla, näyttöpäätteen ääressä tai lentokoneessa.

lä. Huom! Istumakymyjät toimivat tehtävässään vain, jos ne kohtaavat riittävän kovan pinnan. Pehmeällä istuimella selkä pyöreänä istuva ei hyödynnä istumakymyjään.

### Lonkkien kulma

Ergonomisten tuolien tarkoitus on tehdä istumisesta aktiivisempaa ja helpottaa optimaalisessa asennossa istumista. Huomiota kiinnitetään mm. lonkkien

yleensä korkeammalla kuin tavallisessa toimistotuolissa. Tarkista, että työpisteesi pöydän korkeus on säädetävissä, jotta uusi tuoli ja pöytäsi sopivat yhteen.”

### Virheasento 1:

Istut pitkiä aikoja paikallasi alaselkä pyöreänä. Haitat: Selkä kuormittuu, välilevy paine kasvaa. Myös pää ja ylävartalo painuvat eteenpäin. Korjaaminen: Kiinnitä huomiota



Tämän päivän ihminen joutuu istumaan paljon. Miten istua niin, että istumisen huonot vaikutukset jäävät mahdollisimman vähäin? Istumaklinikalla kävi kuhina, kun fysioterapeutit Katja Valkama (kuvassa edessä) ja Marjo Jännes opastivat Selkäräivien yleisöä.

## Alaselän asennosta se lähtee

Hyvä istuma-asento lähtee alaselästä ja lantion asennosta: selän luonnollisten notkojen tulisi säilyä istuttaessa samanlaisina kuin seisoma-asennossa. Jos tuolissa on selkätuki, sen tulisi tukea alaselkää ja lantionseutua. Kun alaselän ja lantion asento on oikea, myös yläselkä, niska, kaula ja pää asettuvat oikeaan asentoon.

## Käytä istumakymyjäsi

Ihmisellä on istumakymyjät, jotka muistuttavat rakenteeltaan hieman kantapäitä ja kestävät siten kuluuttavaakin istumista. Etsi istumakymyjäsi istu tuolille (ei liian pehmeälle), suorista ryhtisi ja laita kädet takapuolesi alle: tunnet luiset istumakymyjäsi. Istu vartalo keskiasennossa niin, että painosi on istumakymyjä-

kulmaan. Kun se on yli 90 astetta niin, että polvet ovat lonkkia alempana, alaselän oikean asennon ylläpitäminen ja selän luonnollisten notkojen säilyttäminen on helpompaa kuin tavallisessa tuolissa, jossa istujan on keskiasennon löytäväksi kiinnitettävä asentoonsa tietoista huomiota.

Fysioterapeutin vinkki: ”Ergonomisessa tuolissa istuminen on aktiivista: se vaatii ja kehittää lihasvoimaa ja lihasten hallintaa erityisesti silloin, jos käytössä on selkäräivien malli. Moni luopuu ergonomisen tuolin käytöstä liian helposti lihasten väsymisen takia. Aktiiviseen, selän luonnollista asentoa tukevaan istumiseen kannattaakin siirtyä asteittain. Älä siis vie entistä työtuoliasi heti pois, vaan istu aluksi vain osa päivästä ergonomisessa tuolissa, jotta lihaksesi saavat tottua ja vahvistua. Kiinnitä uutta tuolia hankkiessasi huomiota istumakorkeuteen. Ergonomisessa tuolissa istutaan

alaselkäsi ja lantiosi asentoon. Selän tulisi olla istuessa samanlaisessa asennossa kuin seisotessa. Selän luonnollisten notkojen tulee säilyä. Tämä ns. keskiasento on helpointa säilyttää, kun istut istumakymyjäsi päällä. Vältä liian pehmeitä istuimia. Kotisohvalla voit sijoittaa esim. pyyherullan alaselkäsi tukemaan ja selän pyöristymistä estämään. Ergonomisissa tuoleissa keskiasennon löytäminen on helpompaa.

### Virheasento 2:

Kallistat näyttöpäätteen ääressä päätäsi ja hartiansoutuasi eteenpäin. Haitat: Selkä ja niska väsyvät ja kipeytyvät.

Korjaaminen: Kiinnitä huomiota alaselkäsi ja lantiosi asentoon. Kun asento on oikea, ylävartalo ja pää lepäävät lantion päällä. Kuvittele naru, joka kulkee pääläel-

**Ihmiset kysyvät, fysioterapeutit neuvoivat, Selkäräivien istumaklinikka kiinnosti**

## Master-care-konsepti



Mastercare-pöytä on hoitolaite, joka on suunniteltu selän, niskan ja hartioiden kipujen, sekä nivelkipujen lievitykseen ja hoitoon.

Sovellusalueita mm:

- \* Iskias
- \* Lonkkakivut
- \* Kaulan särky
- \* Lantion rasiustila
- \* Hartioiden kireys
- \* Lihasjäykkyys
- \* Jännitysniiska
- \* Nilkkojen, polvien ja lonkan alueen toimintahäiriöt
- \* Nivelten jäykkyys ja tulehdustilat
- \* Hermojuuriin kohdistuva paine
- \* Alaselän jäykkyys- ja kiputilat

Myynti:

[www.mastercare.se](http://www.mastercare.se)

JHA Trading

Mustionkatu 10, 20750 Turku

Puh. 02-251 6930, fax 02-251 6931

sähköposti: [jha@co.inet.fi](mailto:jha@co.inet.fi)

Tuoteohjelmaamme kuuluvat myös esim:

- \* Rainer Rajala Oy:n DELTA-hoitokalusteet
- \* DITER-sähköhoitolaiteet
- \* TECH-MED-aerobiset kuntoutuslaitteet
- \* GYMLECO-kuntosalilaitteet -ja tarvikkeet

si suoraan kattoon. Tarkista, että hiiri ja näppäimistö eivät ole liian kaukana. Näytön tulisi sijaita vaakataso alapuolella. Jos sinulla on silmälasit ja luet lasiesi alaosalla, näytön tulisi sijaita vielä normaaliakin alempana. Tarkista muutenkin, että näet hyvin ja että tietokoneesi näyttö on sopiva silmälaseillesi. Kutsu työfysioterapeutti katsomaan, onko työpisteesi ergonomialaan.

Pyydä ohjeita ja ota hyvät käytännöt tietoisesti käyttöön niin, että niistä tulee ennen pitkää rutiinia.

**Asiantuntijat: fysioterapeutti Marjo Jännes ja fysioterapeutti, TiM Katja Valkama**

**Professori Osmo Hänninen ja assistentti Reijo Koskelon alustus Selkäräivillä**

