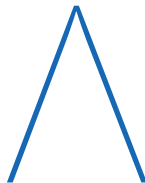


MOVE

Miks ja kuidas kasutada reguleeritava kõrgusega  
töönecessaryölaudu?



# Miks on oluline kasutada seistes ja istudes töötamise võimalusega töölauda?

Tavapärane töö laua taga on saanud paljude jaoks meist igapäevaseks normiks ja see tähendab, et suurem osa päevast veedetakse inaktiivselt. Meie kehad ega füüsis ei ole siiski loodud liikumatult olemiseks. Uuringud näitavad, et istuv asend toob kaasa sellega seotud haigused.

Seistes ja istudes töötamise võimalusega töölaud vähendab märkimisväärselt istuvat asendit ja seeläbi ka sellega seotud haiguste riske ning suurendab meie igapäevast heaolu.

Käesolev väike brošüür toob välja, miks ja kuidas reguleeritava kõrgusega töölauda tuleks kasutada. Ühtlasi esitatakse selles soovitusi, kuidas teha algust ja kaasata oma tööpäeva rohkem liikumist.

**Tõuse püsti ja naudi lugemist!**

Standard AS



## Istuv asend – *Me istume paigal suurema osa päevast*

Istuv asend tähendab, et istutakse liiga palju ja et füüsilist koormust on liiga vähe.



Me istume paigal kuni **12 tundi** päevas.

### Teadmiseks



Ärkvel olles istumist või lamamist loetakse **istuvas asendis** olemiseks. Istuv asendis võidakse olla tööl, koolis, kodus, reisisid või vabal ajal. Istuvas asendis olek nõuab väga vähest energiakulu.

## Kuidas meie tunnid mööduvad?

Enamus meie ärkvelolekuajast on veedetud istudes (ligikaudu 60–70%).



**60-70%**  
Istumine

**20–30%**  
Kerge liikumine

**<5–10%**  
Keskmisel määral liikumine –  
aktiivne liikumine

Reguleeritava kõrgusega töölauad on asendamatuks abinõuks istuvas asendis olemise vähendamisel.

## Regulaarne füüsiline tegevus ei ole piisav.

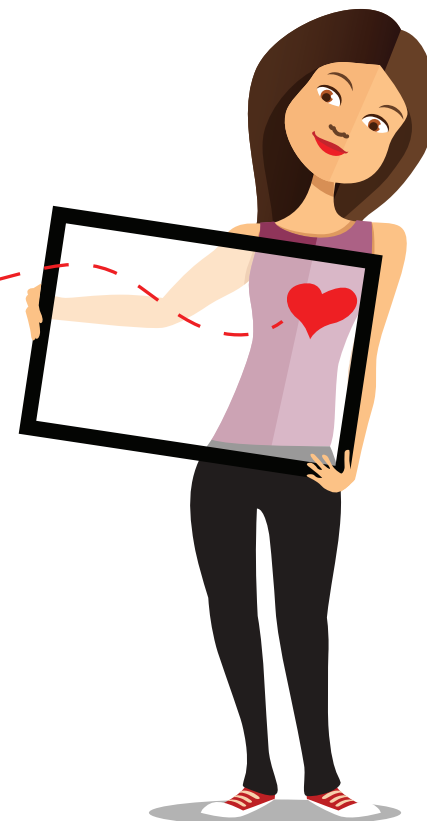
Isegi **30** kuni **60 minutit** kestev tervisejooks ei korva tundide kaupa istumist.

Hiljutised uuringud näitavad, et istuv asendis olek ei ole seotud füüsilise tegevusega. See tähendab, et ei piisa vaid regulaarsest füüsilisest tegevusest – *sul on vaja kulutada vähem aega istuvas asendis olekule.*



## Paigal olemise tagajärjed

- **30%** isheemilistest südamehaigustest on põhjustatud puudulikust füüsilisest tegevusest
- **27%** diabeedijuhtumitest on põhjustatud puudulikust füüsilisest tegevusest
- Selja- ja kaelalihastes esineb lihastelõtvus, mis aeglustab verevarustust
- Istumise vahel väikeste jalutuskäikude tegemine alandab teie veresuhkrutaset ligikaudu **30%**
- Vähene kehaline aktiivsus on suurem 4. suurim riskitegur maailmas
- **95%** kõikidest seljavaludest algavad vähesest kehalisest aktiivsusest, samas vaid **5%** kõikidest seljavaludest saavad alguse suure liikumisega seotud koormusest



## Istumine – *mis juhtub, kui me istume liiga palju?*

Päeva jooksul püsti töustes me kasutame oma rühilihaseid, mis n-ö lülitavad tööle geenid, mis on olulised hea tervise jaoks. **Kui me istume terve päeva, siis meie tervis halveneb.**

Seisvas asendis võimaldab selja loomulik kaar kehal hoida tasakaalu. **Pikaajaline istumine** põhjustab järjepidevat survet selgroolülide vahelistele ketastele, mis võib **mõjutada** nende **enneaegset kulumist**.

Lisaks koormab istumine vähem ka vereringet, kuna istudes südame tegevus ja vere voolamine aeglustuvad ja see **kiirendab lihaste väsimist**.

Teadlaste leidude kohaselt, kui me istume, siis „**ensüümid, mis vastutavad rasva põletamise eest, lõpetavad oma töö**”. See toob kaasa rasvkoe ladestumise, madalama hea kolesterooli taseme ning põhjustab üldise aeglasema metaboolse taseme.

Pikaajaline istumine vähendab keha liikumissuutlikkust, mis tähendab, et lihased võivad suurema tõenäosusega olla kanged, minna krampi või neile võib lihtsamalt liiga teha. Seda on seostatud **suuremal määral seljavalude esinemisega**, ebamugavusega alajäsemetes ning suurendatud lihaskoormusega kaela- ja õlalihastele.

Enam kui 73 000 naisega tehtud uuring näitas, et **südamehaigusesse suremise oht** on ligikaudu kolm korda suurem nende hulgas, kes istuvad rohkem nendega võrreldes, kes istuvad vähem.

## 5 sammu tervislikuma eluviisi suunas



Ära saada e-kirju – räägi näost näkku

Tööta laua taga seistes

Paiguta printer oma töölauast eemale

Tee telefonikõnesid ja koosolekuid kõndides

Puhkepausi ajal mine välja



### Alusta nüüd!

- Leia endale motiveerivaid vahendeid, mis aitavad sul töölaua taga seista
- Korraldage koosolekuruum ümber, nii et seal ei oleks toole
- Ühendage kolleegidega jõud
- Seadke reaalseid eesmärke ja premeerige end saavutuste eest

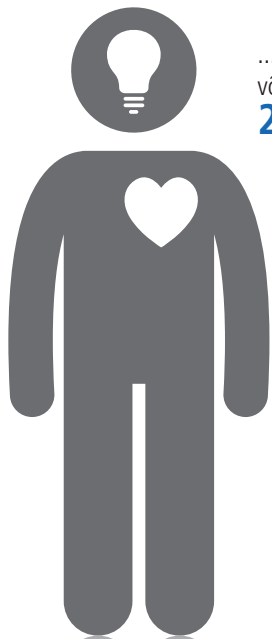
Me vajame puhkust istumisest – muutusi tuleb hakata tegema juba täna!

**Kui sa istud: VS Kui sa seisad:**

...südameveresoonehaiguste oht suureneb **40%** aja jooksul

...ensüümid, mis aitavad lõhustada rasva vähenevad **90%**

... mis kestab järjest rohkem kui **6 tundi**, siis see kõrvaldab 60 minutit kestnud treeningu mõju



...ja aktiivselt ringi liikudes, võid sa alandada vähkkasvaja **25% riski** kuni

... sa kulutad kuni **50% kcal rohkem** tunnis istumisega võrreldes

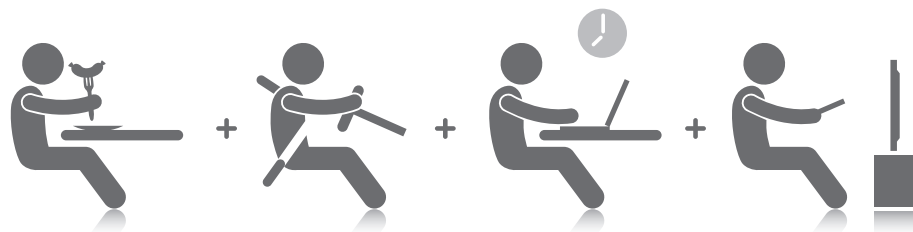
...sinu lihastegevus on peaaegu **2,5 x kõrgem** kui istudes

**Liikumine on elu võti**

Liikumine on eelistatud, seepärast varieeri oma asendit istumise ja seismise vahel.

Tõuse püsti oma tervise nimel.

Me oleme keskmiselt inaktiivsed **60–70%** iga päev.



Meil on vaja puhkust istumisest – *ja sellega on vaja alustada juba täna!*

**1 tunnis 15 minutit seismist aitab...**



...vähendab ülekaalulisust



...suurendab kaalulangust



...parandab vaimset tervist



...ja aitab põletada lisaks 20 000 kalorit aastas rohkem



...mis on sama hea, kui oleks osalenud 6 täismaratoni aasta jooksul



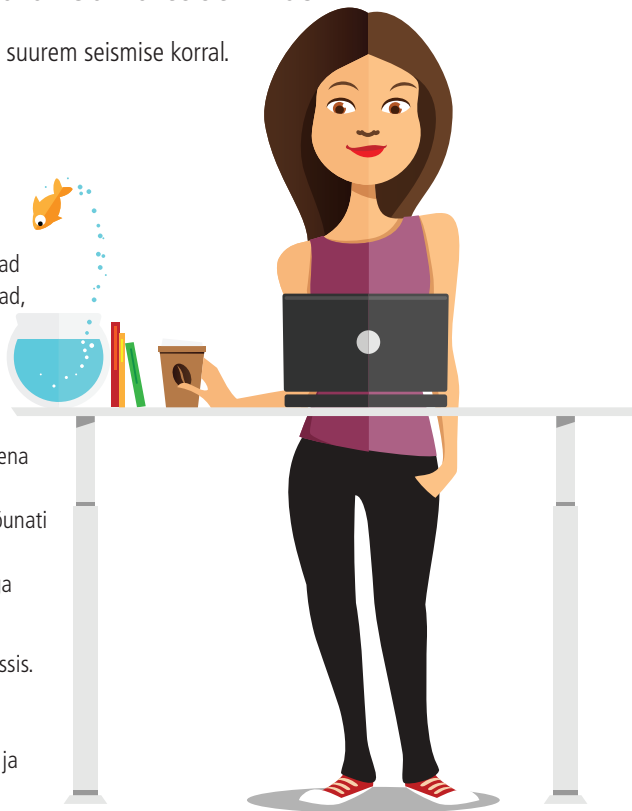
...ja see teeb sind tervemaks ja õnnelikumaks

## Tõendatud on, et seeläbi paraneb ka tootlikkus

Tootlikkus töölaua ääres on **10-20%** suurem seismise korral.

- Istuva ja seisva asendiga töölaudade kasutajad väidavad et nad on rohkem tähelepanelikumad, ülesandele keskendunud ja positiivsemad
- Uuringud näitavad otseseost hea tervisega töötajate ja paranenud töötulemuste vahel
- Koosolekuid tuleb hoida lühikeste ja tõhusatena
- Parem rüht ja vähendatud seljavalud
- Kõrgemad energiatasemed, eelkõige pärastlõunati

Töötajad, kes kasutavad reguleeritava kõrgusega töölauda on **71%** rohkem keskendunud, **66%** rohkem tootlikud ja **33%** vähem stressis. Muud uuringud tõendavad, et reguleeritava kõrgusega töölaudade kasutamine aitab kaasa paremale tootlikkusele, kvaliteedile, tõhususele ja paremale koostööle töötajate rühmades.



## Vähem haiguspäevi

Reguleeritava kõrgusega töölauda kasutamine regulaarselt vähendab haiguspäevade arvu. Tõendatud on, et füüsilise tegevuse programmide kasutamine töökohal **vähendab haiguspäevi kuni 32%**.

Näide Saksa meditsiiniettevõttest

### Dräger

Dräger Medical tegi töötajate küsitluse 3 kuud pärast reguleeritavate töölaudade kasutusele võtmist ja uuesti 6 aastat pärast seda. 3 kuu järel tehtud küsitluse tulemused näitasid, et **65%** töötajatest tundsid, et nende heaolu tööl on paranenud tänu reguleeritavatele laudadele, 3% leidsid, et nende heaolu tööl on märkimisväärselt paranenud. 6 aasta järel tehtud küsitlus näitas sarnaseid tulemusi **70%** leidsid, et rahulolu tööl on paranenud, isegi kui arvuti kasutamine on märkimisväärselt suurenenud.

### Haiguspäevade kasutamine väheneb märkimisväärselt

nende töötajate puhul, kes kasutasid regulaarselt reguleeritavaid töölaudu.



## Pikaajalist istumist ei tohi asendada pikaajalise seismisega.

Väärarusaamad reguleeritavate töölaudadega seonduvalt on põhjustanud segadust. Mõeldud ei ole, et terve päev istutaks või seistaks.

### Pikaajalise istumise mõju

- Ebamugavus alajäsemetes
- Staatilisest olekust tulenev lihaste väsimine
- Suurenenud seljalihaste töö ja selgroo ketaste vahelise surve kasv
- Suurenenud lihaskoormus kaelale ja õlalihastele
- Vähenenud lihasktiivsus, mis põhjustab valu ja/või krampe



### Pikaajalise seismise mõju

- Valu labajalgades
- Jalgade paistetus
- Veresoonte laienemine
- Staatilisest olekust tulenev lihaste väsimine
- Valu alaseljas
- Jäikus kaelas ja õlgades



**Inimesed on loodud liikuma – liikumine on elu võti**

## Vaheta oma asendit – istu ja seisa

Soovitatud on, et töölaua taga töötajad peaksid üritama saavutada järgmist:



2 t/päevas

seismist

See peaks olema jagatud osadeks, lõikudeks kestusega



15 minutit

tunnis

### Miks tuleb asendit vahetada?

Kui me vahetame asendit istuva ja seisva asendi vahel päeva jooksul, me muudame kehale rakenduvat koormust ja anname teatud kehaosadele võimaluse puhata. Seismine aitab n-ö lülitada tööle ensüüme, mille ülesandeks on hea tervise tagamine – vere liikumine väsinud lihastesse ja keha koormustasakaalu saavutamine. Isegi lihtsalt tõusmine **istumast, et seista, on hea sinu tervisele. See sunnib sinu keha tööd tegema** gravitatsiooni vastu ja aitab tugilihaistel püsida tugevatena. Seismine aitab ka **reguleerida vererõhku**.





## Kuidas alustada?

Pea meeles reguleeritava laua kasutamisel järgmist:

1.

Kui sa ei ole oma tervise seisukohast kindel, kas sa võid seista **5-15 minutit igas tunnis**, siis sa peaksid oma arstiga nõu pidama.

2.

Su keha peab harjuma sellega, et sa seisad töö käigus. **Alusta sellest, et seisad 5 minutit tunnis**

3.

Oluline on, et **seistakse ja istutakse vaheldumisi**. Kogu päev seista ei ole ka tervisele hea – vahelduvus on see, mis loeb.

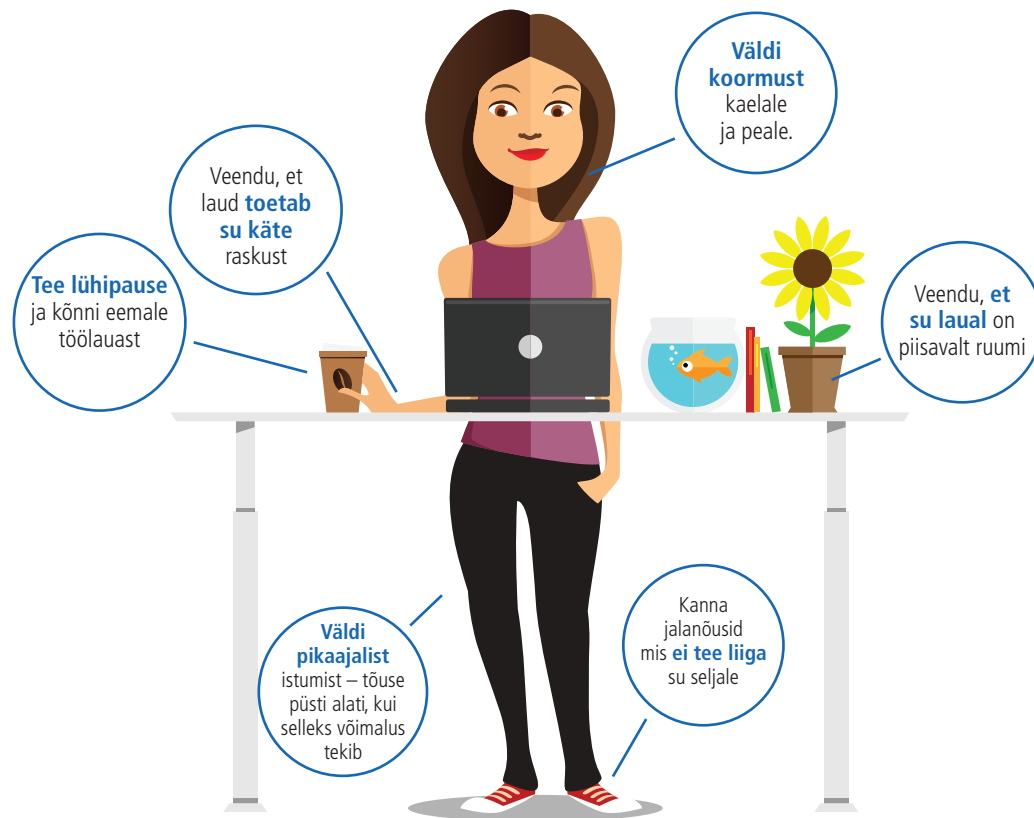
4.

Aja jooksul mine üle **15 minuti pikkusele seismisele, nii et päevas koguneks kokku 2 tundi seismist**

5.

Muuda see osaks oma **tööpäevaharjumustest, et sa vahetad oma asendit**

## 6 ergonoomilist soovitusel alustamiseks



# Tulemusi ei saavutata üksi

Reguleeritava kõrgusega laua kasutamiseks on vajalik juhendamine ja instruksioonid.

Täpsemalt:

- **Koolitus**
- **Juhendamine**
- **Töövahendid**

LINAKis me mõistame seda ja seepärast oleme loonud  
**LINAK® DESK CONTROL™**



Tarkvara



Rakendused

## Viited

**Calorie burner: How much better is standing up than sitting?**,  
Magazine, BBC

**Comfort at your Standing Desk**,  
Ann Hall, LinkedIn Pulse

**Do you have 'sitting disease'?**  
Jennifer K. Nelson and Katherine Zeratsky, MayoClinic, mayoclinic.org

**Dr. Elizabeth Joy**,  
University of Utah's Health Sciences Center (Bush 2010), University of Utah

**Ergo-plus.com**

**Executive Order on the Conditions at Permanent Places of Work**,  
Morten Bergulf, Ove Hygum Arbejdstilsynet, Denmark

**Get Off Your Duff! Sitting Is the 'New Smoking'**,  
Lorie Johnson, CBN News

**Getting employees to use their sit to stand desk**,  
Ann Hall, LinkedIn Pulse

**How Much Coworker Socializing Is Good For Your Career?**,  
Jacquelyn Smith, Forbes Leadership

**How to Power Nap at Work**,  
Sylvia Marten, Spine-Health

**Infographic: Sitting so much should scare you**,  
Ergotron

**Move a Little, Lose a Lot**,  
James Levine, Selene Yeager, Three Rivers Press 2009

**Musculoskeletal Disorders and Workplace**  
Factors, National Institute for Occupational Safety and Health National Center for Biotechnology Information, The Council for Health and Disease Prevention, American Heart Association, Center for Disease Control and Prevention

**NationalJournal.com**

**New Paper: Prevalence and Correlates of Sitting in Europe**,  
Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

**Physical Inactivity and Cardiovascular Disease**,  
Department of Health, New York State

**Sedentary behaviour – one definition to rule them all**,  
Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

**Sitting is the New Smoking- Even for Runners**,  
Selene Yeager, Runner's World

**Sitting all day – what's the research behind the risks? A research review of the risks associated with sedentary / sitting behavior**,  
Taylor, K., Green, N., Wellnoms White Paper

**Sit-stand Workstations**,  
Büro Forum für bessere Büros, www.buero-forum.de

**Stand and deliver**,  
Jonathan Swan, Executive Style

**Stand up and loose weight**,  
Hanna Tómasdóttir, LINAK

**Top 10 Trends Influencing Workplace Design**,  
HOK - Thought Leadership

**The experience of musculoskeletal discomfort amongst bank tellers who just sit, just stand or sit and stand at work**,  
Leon Staker, Andrea Roelofs, Curtin University of Technology: Perth, Western Australia

**Workspace Design Trends To Increase Your Productivity**,  
Vivian Giang, Fast Company

**10 Trends in Office Design**,  
CCIM Institute

[www.linak.com](http://www.linak.com)  
[www.movingdesks.com](http://www.movingdesks.com)

Powered by  
**LINAK**® 