

## Taukojumppalla virkeyttä päivään

Pitkäkestoinen ja runsas istuminen rasittaa tuki- ja liikuntaelimestöä sekä heikentää lihasten verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Yksipuolinen ja pitkäkestoinen kehon tukirakenteiden rasitus voi aiheuttaa myös niska- ja alaselkäkipuja. Tutkimusnäyttö istumisen vaikutuksista tuki- ja liikuntaelimestöön on kuitenkin toistaiseksi vähäistä.

Istumisella ja muulla paikallaanollolla on yhteys myös useiden pitkäaikaissairauksien, kuten ylipainon, tyypin 2 diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien ilmaantumiseen. Myös lapsille ja nuorille runsas istuminen aiheuttaa sairauksien vaaratekijöitä, kuten kohonnutta verenpainetta ja suurentunutta veren kolesterolipitoisuutta. Runsaan istumisen haittoja voi vähentää tauottamalla pitkiä istumisjaksoja tiheästi, noin puolen tunnin välein. Jo aivan lyhyetkin tauot ovat hyödyllisiä.

Istumista voi tauottaa myös vaihtelemalla työasentoja säännöllisesti ja työskentelemällä välillä seisten. On kuitenkin syytä muistaa, että myös seisominen on paikallaanoloa. **Kevyen liikkumisen ja jaloittelun lisääminen onkin seisomista suositeltavampi vaihtoehto istumisen tauottamiseksi.** Ei ole olemassa yhtä oikeanlaista istuma- tai seisoma-asentoa, johon pyrkimällä voisimme välttää staattisen paikallaanolon aiheuttamaa tuki- ja liikuntaelinten rasitusta. Tämän vuoksi on vanhanaikaista ajatella, että jokin tietty ”ryhti” ehkäisisi paikallaanolosta aiheutuvia tuki- ja liikuntaelinten kiputiloja. **Tämän hetken tutkimusnäyttö viittaa siihen, että ”hyvään” ryhtiin pyrkimisen sijaan huomio kannattaa siirtää riittävään asennon vaihteluun ja tauottamiseen.** Lisäksi rennon asennon löytäminen istuessa näyttäisi olevan oleellista sen sijaan, että jatkuvasti yrittäisi aktiivisesti ylläpitää ”hyvää” ryhtiä.

**Taukojumppa on kevyttä liikuntaa, jonka suorittaminen onnistuu lyhyessä ajassa ja pienessäkin tilassa.** Taukoliikunnan seurauksena sekä keho että mieli virkistyvät ja koettu väsymys vähenee. Vireystilan koheneminen parantaa keskittymiskykyä ja lisää tarkkaavaisuutta, mikä voi edistää myös oppimista. Lisäksi taukojumppa vilkastuttaa lihasten verenkiertoa ja parantaa niiden aineenvaihduntaa, vähentää tuki- ja liikuntaelinten rasittuneisuutta, kipuoireita ja stressiä sekä rentouttaa jännittyneitä lihaksia.

Taukoliikunnassa olennaista on aktivoida suuria lihasryhmiä, kuten alaraajojen lihaksia, jolloin verenkierto vilkastuu tehokkaammin. Myös erilaiset vartalon kierto- ja nivelten liikeratoja avaavat liikkeet ovat hyvää vastapainoa staattiselle työasennolle. **Ylipäänsä olisi tärkeämpää tehdä aktiivisia, lihasten verenkiertoa vilkastuttavia liikkeitä passiivisen venyttelyn sijaan.** Passiivisia venytyksiä voi halutessaan tehdä taukojumpan päätteeksi.

Etenkin lapsilla ja nuorilla taukoliikunnan pitäisi tuntua myös hauskalta, jotta he motivoituvat osallistumaan taukoliikuntahetkiin ja tauottamaan opiskeluaan myös itsenäisesti, esimerkiksi kotona. Liikkeiden tulee olla riittävän helppoja ja yksinkertaisia toteuttaa ja taukoliikuntahetkissä on hyvä olla rennon leikkimielinen tunnelma.

## Someniska – totta vai tarua?

- Someniska on käsitteenä enemmänkin myytti kuin tutkimustietoon perustuva fakta. Älylaitteiden käyttöön liittyvän pään, niskan ja ylävartalon etukumaran asennon on arveltu selittävän niskakipuja, mutta tutkimusnäyttö ei kuitenkaan tue tätä olettamusta.
- Tutkimusten mukaan älylaitteiden käyttöön liittyvät mahdolliset niska-hartiaseudun ja yläraajojen kivut näyttävät olevan lyhytkestoisia ja ohimeneviä, eikä niillä ole osoitettu olevan yhteyttä pidempiaikaisiin niska-, hartia- tai yläraajojen kiputiloihin.
- Huolestuttavampaa niskan sekä muun tuki- ja liikuntaelinterveyden kannalta vaikuttaisikin olevan se, kuinka paljon älylaitteiden parissa vietetty aika vähentää muuta aktiivisuutta, kuten liikkumiseen käytettyä aikaa.
- Tutkimusnäytön mukaan lasten ja nuorten niskakivut eivät johdu niinkään fyysistä kuormitustekijöistä, kuten liiallisesta älylaitteiden käytöstä tai huonosta ryhdistä. Sen sijaan on vahvaa näyttöä siitä, että riittämätön tai huonolaatuinen uni, psykososiaaliset stressitekijät, mielialaoireet (esim. masennus, ahdistus), muut kiputilat ja perimä ovat yhteydessä lasten ja nuorten niskakivun ilmaantumiseen ja ennustavat myös kivun kroonistumista.
- Lasten ja nuorten niskakipujen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa tulisikin kiinnittää huomiota kokonaisvaltaisemmin lapsen tai nuoren tilanteeseen, eikä keskittyä vain fyysisiin kuormitustekijöihin.

Lue lisää Selkäkanavalta: <https://selkakanava.fi/aiheuttaako-alylaitteiden-kaytto-niskakipuja>

## Liitteet

Liite 1: Taukojumppa toimistoon

Liite 2: Joustavuutta kehoon kepin avulla

Liite 3: Venyttellen ylävartalo vetreäksi