



ETÄTYÖN ERGONOMIA

Jarmo Raukola
OMT ft, työfysioterapeutti
FysiOMT Raukola Oy
12.1.2021

Valaistus

- ei heijastuksia tai häikäisyä ikkunasta tai valaisimista

Näyttö

- päätte näkemisen kannalta sopivalla etäisyydellä, suoraan edessä ja silmien/katseen vaakatason alapuolella
- säännöllinen puhdistus

Hiiri ja näppäimistö

- samalla tasolla lähemmäs
- molempien käyttö vaihdellen

Työtaso

- kyynärvarret vaakatasossa
- aineistolle tilaa
- korkeuden säätö

Jalkatila

- jalat tukevasti lattialla tai jalkatuella
- ei sähköjohtoja jalkojen tiellä



Tauotus

- hyväkään ergonomia ei estä vaivoja syntymästä ellei työtä tauoteta sopivasti

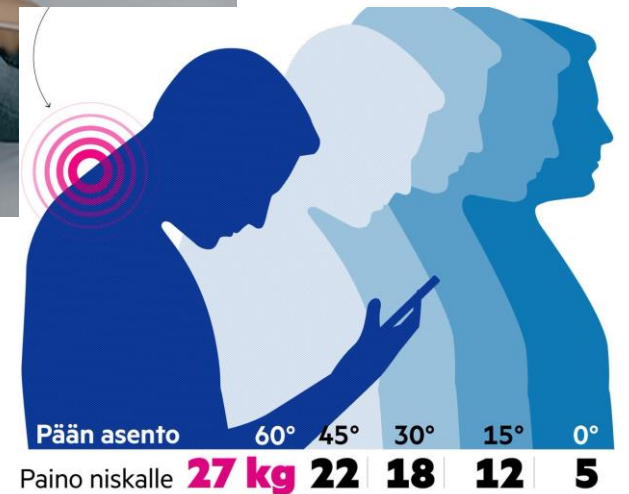
Hartiat rentoina ja niska suorassa

Työtuoli

- selkätuki tukee ristiselkää
- säädöt kunnossa
- säätöjen opastus

Kyynärvarret tukevat pöytään tai istuimen käsinojiin

Työskentelyasento istuen



Työskentelyasento seisten

Yläraajojen asento

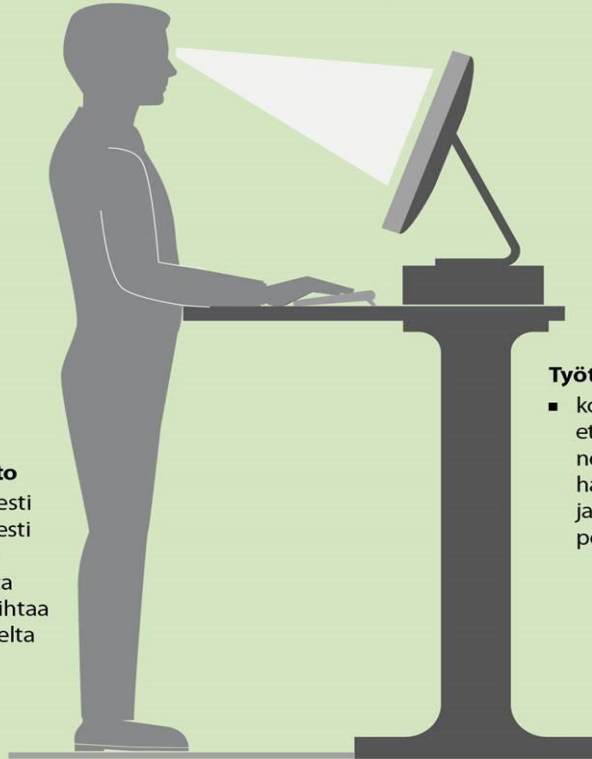
- olkavarret lähellä vartaloa, hartiat rentoina kyynärvarret tuettuna suorassa kulmassa

Näyttö

- ruudun yläreuna silmien korkeudella
- etäisyys niin, että näkee hyvin ruudulle

Jalkojen asento

- pääsääntöisesti paino tasaisesti molemmilla jaloilla, mutta välillä voi vaihtaa painoa puolelta toiselle



Työtaso

- korkeus siten, että voi työskennellä selkä suorana, hartiat rentoina ja kyynärvarret pöydällä

- työpistematto vaimentaa seisomatyössä selkärangalle ja alaraajojen nivelille kohdistuvaa painetta
- vatsa kiinni työpöydässä
- sopivissa kengissä on kunnon pohja ja muutaman sentin korko
- kannattaa istua välillä ainakin silloin, kun tulee lihastunteuksia esimerkiksi selän väsyessä



Haasteet kotona

- Staattiset ja virheelliset asennot
- Kalusteet
- Työympäristö
- Tila
- Äänet
- Valaistus
- Työvälineet

Huonon työergonomia oireet

- Alaselän väsyminen, jäykkyys ja särky
- Alaraajojen puutuminen, lihaskrampit
- Niska-hartiaseudun väsyminen, kireys, särky ja yläraajojen puutuminen
- Päänsäryt, huimaus

Vinkkejä etätöiden ergonomiaan

- Säännöllistä etätöitä varten pysyvä työpiste
- Vaihda asentoa usein, jos mahdollista
- Tunnin välein ylös
- Jos puheluja on paljon, lähde kävelemään
- 5 min. taukojummat; voi käyttää välineitäkin esim. kuminauhat, juomapullot, kepit

Apuvälineitä

- Lisätuet tai tyynyt
- Kannettavan telineet, sylimuki
- Irtonäppäimistö
- Erillinen näyttö
- Lisävalaisimet
- Kyynärtuki
- Ergomatto
- Aktivointilauta/tasapainolauta
- Jumppapallo

Taukojumppa



kuvat Mehiläinen

