



Turun Työterveystalo

Etätöiden ergonomiaa

Pidä itsestäsi huolta myös kotitoimistolla!

- Pidä kiinni säännöllisestä ruokailu- ja taukorytmistä, vaihda myös ”työvaatteet” eli pidä rutiineista kiinni
- Kotona työskennellessä työmatkat jäävät pois, huolehdi siis liikkumisesta ulkona (valtioneuvoston rajoitteet huomioiden)- jo vartin happihyppy ennen ja jälkeen työpäivän virkistää ja rajaa työpäivää
- **Älä unohda työn tauotuksen tärkeyttä**, vaihda työasentoa kun mahdollista ja hoida esimerkiksi työpuhelut seisten
 - Tarvittaessa aseta herätyskello muistuttamaan tauotuksesta, kotona ei työkaveri tule hakemaan lounaalle

Näyttöpääte-ergonomian peruspilarit

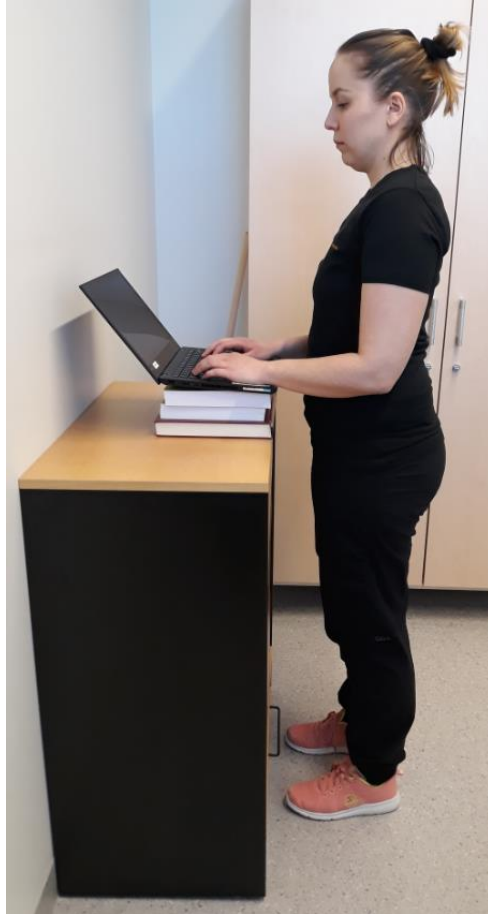


©Physiotools

- Mikäli mahdollista, käytä kannettavan kanssa erillistä näppäimistöä ja hiirtä
- Työtuolin tulisi olla korkeudella jolla jalat yltävät maahan mutta reuna ei paina reiden takaosaa
 - Tarvittaessa voit asettaa tyynyn tai pyyherullan tukemaan alaselkää
 - Kannettavaa konetta voit kohottaa esimerkiksi kirjapinolla
- Kyynärvarsien tulisi olla mahdollisimman pitkältä tuettuna pöytään tai tuolin käsinojiin
- Pidä hartiat rentona, älä nosta korviin

- Muista vaihtaa työasentoa ja älä unohda tauottaa työtäsi!

Vinkit seisomatyöskentelyyn



Matalakin työtaso soveltuu seisomatyöhön
kun kohotat esimerkiksi kirjapinolla
näyttöpäätettä

Pidä paino molemmilla jaloilla ja ryhti hyvänä

Ergonomiset ratkaisut kotitoimistolla



©Physiotools

- Tunnista epäergonomiset asennot ennen oireita
 - Etukumara pään asento aiheuttaa kuormitusta niskan rakenteille
 - Tukematon/pyöreä lanneselän asento aiheuttaa kuormitusta lanneselän rakenteille
 - Tukemattomat yläraajat /jännittyneet hartiat aiheuttavat kuormitusta niska-hartiaseudulle



©Physiotools

Jo tyynyn asettaminen kannettavan alle helpottaa ergonomiaa, tässä voit tukea myös lanneselän tyynyn tai pyyherullan avulla



©Physiotools

Kansio on myös oivallinen väline ergonomian kannettavan nostamiseksi

Älylaitteiden kanssa työskentely



Vältä tabletin ja kännykän käyttöä niska pitkään kumartuneena tai kiertyneenä. Lyhyistä hetkistä tuskin saat oireita mutta jo päivittäin toistuen niskan rakenteet kuormittuvat



Käsien kohoasento aiheuttaa jännitystä niska-hartiaseudulle sekä yläraajoille



Tyyny niskan alla tukee niskarangan asentoa ja sylissä kohottaa älylaitetta eikä sinun tarvitse kannatella laitetta käsilläsi



Seisten pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, niska suorana ja yläraajat tuettuna vartaloon. Älä ole pitkiä aikoja kerrallaan älylaitteella, etenkin epäergonomisessa asennossa.

©Physiotools