

Paikallaanolon vähentäminen: osa 1  
**Runsaan paikallaanolon  
terveydellinen merkitys**

# Opetuspaketti terveyden ja liikunnan ammattilaisten käyttöön

- Paketti sisältää kolme osaa.
- Tutustu myös osien 1 ja 2 muistiinpano-osuuksiin.  
Löydät ne UKK-instituutin verkkosivulta:  
<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/paikallaanolon-vahentaminen>
- Tarkista aina ennen paketin käyttöä, että sinulla on uusin versio paketista käytössäsi. Pakettia pidetään ajan tasalla em. verkkosivulla.
- Opetuspaketin sisältöasiantuntijat
  - Minna Aittasalo, vanhempi tutkija, TtT, ft
  - Pauliina Husu, vanhempi tutkija, TtT







## Paikallaan seisominen

- Alaraajojen lihakset ja muut asentoa ylläpitävät lihakset aktiivisempia kuin istuessa.
- Saattaa kuitenkin lisätä tuki- ja liikuntaelimistön vaivoja, mm. alaselkävaivoja.
- Parasta on vaihdella asentoa ja tauottaa paikallaanoloa

# ISTU VÄHEMMÄN - nouse ja jaloittele välillä



## Pitkäaikaisen istumisen haitat

- Istuminen kuormittaa kehoa yksipuolisesti ja voi aiheuttaa särkyä ja kireyttä niska-hartia-seudussa, selässä ja (etenkin ikääntyneillä) lonkissa, polvissa ja nilkoissa.
- Liian vähäinen kuormitus rappeuttaa nivelrustoja ja haurastuttaa luustoa.
- Vähäinen lihastyö pienentää lihasmassaa, heikentää lihasvoimaa ja jänneiden lujuutta.
- Istuva elämäntapa kuormittaa alaselän rakenteita ja hidastaa niiden aineenvaihduntaa.
- Pitkäaikainen istuminen turvottaa jalkoja, koska veren virtaus laskimoista sydämeen hidastuu.


Tuntikausia kestävä, yhtäjaksoinen istuminen ja paikallaanolo lisäävät riskiä:

- liikapainoon
- valtimosairauksiin
- tyyppin 2 diabetekseen
- ennenaikaiseen kuolemaan.

- Valikoi TV-ohjelmat.
- Rajoita viihdemedian käyttöä.
- Vaihtelee työasentoja.
- Tauota istumatyö jaloittelemalla.



Istumisen ja työn tauottaminen virkistää ja antaa aivoille muuta ajateltavaa. Seisomaan nousu ja liikuskelu aktivoivat lihaksia ja vilkastuttavat energia-aineenvaihduntaa.

 UKK-instituutti

Tilaa julisteena: [ukkinstituutti.fi/aineistot/](https://ukkinstituutti.fi/aineistot/) | Interaktiiviset kuvat: [ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/)

[Katso interaktiivinen versio julisteesta](#)





# Paikallaanolon tauottaminen

- aktivoi lihaksia
- vilkastuttaa energia-  
aineenvaihduntaa
- virkistää kehoa ja mieltä.





# Erityisen tärkeää paikallaanolon tauottaminen on ruokailun jälkeen.