

Millä keinoilla voidaan vähentää työaikaista istumista?



TULOKSET

Fyysiset työympäristön muutokset

- o Korkeussäädettävät työpöydät (GRADE C) ^a vähensivät istumista keskimäärin 100 min / työpäivä kolmen kuukauden seurantaan asti
- o Keskipitkän aikavälin seurannassa (> 3–12 kk) korkeussäädettävät työpöydät vähensivät istumista 57 min / työpäivä
- o Korkeussäädettävät työpöydät vähensivät kokoaikaista istumista (mukaan lukien työ ja vapaa-aika) sekä työpaikalla vähintään 30 min kestäviä istumisjaksoja (D)
- o Aktiivisia työasemia (aktiivisilla työasemilla tarkoitetaan esimerkiksi työpöytään yhdistettyä juoksu- tai kävelymattoa) koskevat tutkimustulokset olivat

keskenään ristiriitaisia, jolloin ei voitu tehdä johtopäätöksiä vaikutuksista työaikaisten istumisen määrään

Toimintaperiaatteiden muutokset (kävelytaut ja taukojen pituudet)

- o Kävelytauoilla ei ollut vaikutusta työaikaisten istumisen määrään (C)
- o Lyhyet tauot (1–2 min puolen tunnin välein) vähensivät työaikaista istumista keskimäärin 40 min päivässä verrattuna kahteen pidempään (15 min) taukoon (C)

Tiedonanto, palaute ja neuvonta

- o Ko. interventiot eivät muuttaneet työaikaisten istumisen määrää lyhytaikaisessa seurannassa (< 3 kk), mutta keskipitkän aikavälin (3–12 kk) seurannassa ne vähensivät työaikaista istumista keskimäärin 28 min / päivä (C)

- o Tietokonemuistutukset eivät muuttaneet työaikaisten istumisen määrää lyhytaikaisessa seurannassa (C), mutta keskipitkän aikavälin seurannassa ne vähensivät istumista keskimäärin 55 min / päivä.

Useiden toimenpiteiden yhdistelmät

- o Useiden toimenpiteiden yhdistelmät vähensivät istumisaikaa (D) ja pitkäkestoisten istumisjaksojen määrää (D) lyhyessä seurannassa
- o Näyttö perustuu vain pieneen määrään tutkimuksia, ja tulokset eri tutkimusten välillä vaihtelivat

a Yksi tapa arvioida tutkimusnäytön vahvuutta on GRADE asteikko (A-D), jossa vahvinta näyttöä edustaa A ja hyvin heikkoa D.

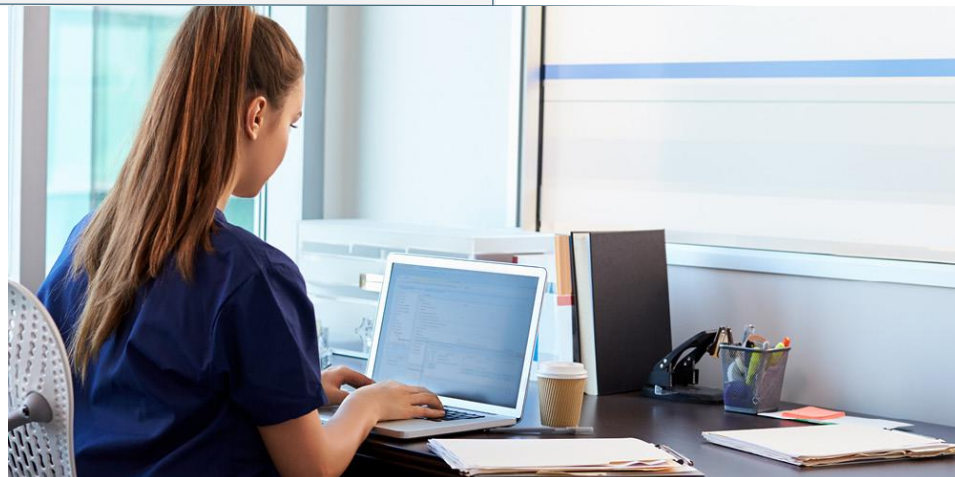
YHTEENVETO

Korkeussäädettävät työpöydät, lyhyet tauot (1–2 minuuttia puolen tunnin välein vs. kaksi 15 min taukoa), tiedonanto, palaute ja neuvonta sekä tietokonemuistutukset ja useiden toimenpiteiden yhdistelmät voivat vähentää työaikaista istumista, mutta luotettava näyttöä kaikista mainituista toimenpiteistä tarvitaan lisää, jotta luottamus tuloksiin vahvistuisi. Lisäksi epäselväksi jää, säilyykö istumisajassa saavutettu vähennys pidempään kuin vuoden.

Muita tapoja pyrkiä vähentämään istumista työpäivän aikana on esimerkiksi kokoukset seisten tai kävelykokoukset, mutta niitä käsitteleviä tutkimuksia Cochrane katsauksen* tekijät eivät löytäneet.

TAUSTA

Lihasten vähäinen käyttö tai käyttämättömyys (fyysinen inaktiivisuus) ja pitkäkestoinen istuminen töissä on yhdistetty lisääntyneeseen riskiin sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin sekä diabetekseen. Ne lisäävät myös ennenaikaisen kuoleman riskiä ja taipumusta ylipainoon¹. Riski on lisääntynyt erityisesti paljon istuvilla (6h/vrk) ja fyysisesti inaktiivisilla ihmisillä, jotka harrastavat liikuntaa vähemmän kuin 150 min viikossa. Tämä tarkoittaa sitä, että pelkkä istumisen vähentäminen ei poista riskiä, vaan tarvitaan myös fyysisen aktiivisuuden lisäämistä¹. Myös Suomessa passiivinen elämäntapa on lisääntynyt. Suomalaiset työikäiset viettävät keskimäärin 60 % valvellaoloajasta fyysisesti passiivisesti² ja liikuntasuosittelusten mukaisesti liikkui puolet väestöstä³. Fyysinen aktiivisuus, 60–75 min päivässä, vähentää passiiviseen elämäntapaan liittyvää ennenaikaisen kuoleman riskiä, mutta ei kokonaan poista sitä⁴.



Millä keinoilla voidaan vähentää työaikaista istumista?



AINEISTO JA MENETELMÄT

Näyttövinkki perustuu vuonna 2018 päivitettyyn tasokkaaseen kirjallisuuskatsaukseen ja meta-analyyysiin*. Katsauksessa selvitettiin miten työpaikalla tapahtuvaa istumista voidaan vähentää vertailemalla siihen pyrkivien eri toimenpiteiden vaikuttavuutta. Kirjallisuuskatsaukseen sisältyi 34 tutkimusta, joihin oli osallistunut 3 397 työntekijää korkean elintason maista. Kuusitoista katsaukseen sisällettyä tutkimusta arvioi fyysisen työympäristön muutoksia, neljä toimintaperiaatteiden muutoksia, 10 ohjaukseen ja neuvontaan liittyviä interventioita sekä neljä moniosaisia interventioita (eri toimenpiteiden yhdistelmiä). Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisessä julkaisussa. Katsauksen laatu arvioitiin JBI:n järjestelmällisen katsauksen arviointikriteeristöllä**.

KÄYTTÖ- KELPOISUUS SUOMESSA

Istumiseen ja fyysisesti passiiviseen elämäntapaan tiedetään liittyvän paljon terveysongelmia. Siten keinoja istumisen vähentämiseksi sekä liikkumisen tehostamiseksi tulisi työpaikoilla lisätä. Näyttövinkin tutkimustuloksia voidaan hyödyntää työterveyshuollossa annettaessa ohjausta ja neuvontaa istumiseen liittyvien terveysriskien vähentämiseksi. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää työpaikoilla työympäristöjä ja -käytäntöjä kehittämällä, samoin kuin terveydenhuollon opetustyössä.

LAATIJAT

Liuska Jenni, työfysioterapeutti, TtM-opiskelija, Oulun yliopisto
Heiskanen Marika, lehtori, TtM, Oulun Ammattikorkeakoulu
Ruotsalainen Jani, MSc, tutkija, Cochrane Work
Päättalo Kati, yliopettaja, TtT, Oulun Ammattikorkeakoulu

Editoijat: Tuija Leppäkoski, tutkija, TtT ja Lotta Hamari, tutkija, ft, TtT, Hotus

ALKUPERÄINEN JULKAISU

***Shrestha N, Kukkonen-Harjula KT, Verbeek JH, Ijaz S, Hermans V, Pedisic Z.** 2018. Workplace interventions for reducing sitting at work. Cochrane Database of Systematic Reviews, 6 (6):CD010912. Published 2018 Jun 20. doi:10.1002/14651858.CD010912.pub4.
 ** **Katsauksen laatu:** hyvä (11/11), JBI: Checklist for systematic Reviews and Research Syntheses.

MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET

- Bailey DP, Hewson DJ, Champion RB, Sayegh SM.** Sitting Time and Risk of Cardiovascular Disease and Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis, 2019. American Journal of Preventive Medicine, 57(3),408-416. doi:10.1016/j.amepre.2019.04.015
- Husu P, Sievänen H, Tokola K, Suni J, Vähä-Ypyä H, Mänttari A, Vasankari T.** 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 30. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-585-3>
- Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S.** 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa, FinTerveys 2017- tutkimus. Raportti 4, 40-46. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>.
- Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al.** 2016. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women [published correction appears in Lancet. Sep 24;388(10051):e6]. Lancet, 388(10051):1302-1310. doi:10.1016/S0140-6736(16)30370-1