



## AJATUKSIA OPISKELUSTA

### Hyvä ergonomia on opiskelussa tärkeää

Harjoitustyön kirjoittaminen on jäänyt viimeiseen iltaan. Opiskelija on istunut monta tuntia tietokoneen ääressä. Työn valmistuttua oikea käsi on käsittämättömän kipeä. Työn kiireessä oireita ei vain huomannut. Kirjoittamisesta ei tule pariin päivään mitään. Seuraavaa kirjoitusurakkaa varten opiskelija päättää parantaa työskentelyolosuhteita.

Ergonomiset ongelmat ovat tuttuja suurelle osalle tietokoneilla työskentelevistä. Pöytäkoneiden kohdalla ergonomiaa on tutkittu varsin paljon ja niillä työskentelyä on kehitetty vuosien varrella. Hyvän työpisteen suunnitteluun löytyy helposti ohjeita.

Viime vuosina on erityisesti kehitetty hiirellä työskentelyä. Muotoillulla hiirimatolla voi tukea kättä. Vaihtamalla perinteinen hiiri rulla- tai pallohiireen voi parantaa käden ergonomiaa. Työn riittävä tauottaminen ja esimerkiksi niska-hartiaseudun lihaksiin keskittyvä taukoliikunta ehkäisee muun muassa lihasjännityspäänsärkyä.

Pöytä tietokonetyöpiste on helppo saada ergonomisesti hyväksi, mutta tilanne on toinen, kun käytetään kannettavia tietokoneita. Töitä tehdään hyvin erilaisissa työpisteissä. On vaikea löytää sellaisia paikkoja, joissa oma työasento olisi lähelläkään omalle keholle optimaalista. Oma työskentelyasentoaan voi verrata hyvään pöytä tietokonetyöpisteeseen. Toinen tapa on seurata oman kehon tuntemuksia ja pyrkiä vaihtamaan aina asentoa, kun huomaa kipeytymistä.

### Paljon aikaiseksi pienillä muutoksilla

Ilman tietokonettakin opiskelija voi saada erilaisia tuki- ja liikuntaelimestön oireita huonon ergonomian takia. Opiskelu edellyttää paljon istumista. Luentosalien tuolit ja pöydät ovat kaikille samalla korkeudella. Niitä ei voi säätää omien mittojensa mukaisesti. Osalle tuolin huono ergonomia aiheuttaa selkäkipuja, toisille tulee helposti niskahartiaseudun oireita. Niitä voi ehkäistä pitämällä omista lihaksistaan huolta liikunnan ja riittävän rentoutumisen avulla.

Opiskelijat tekevät nykyään varsin pitkiä työpäiviä. On varsin vaikea saada vältettyä erilaisia tuki- ja liikuntaelimiä oireita, kun työtä tehdään niin paljon. Pöydän vieressä tapahtuvan opiskelun lisäksi olisi hyvä keksiä itselleen muitakin työskentelyasentoja. On hyvä lukea kurssikirjaa välillä sohvalla pitkällään. Tällöin kuormitus kohdistuu eri lihaksiin kuin pöydän vieressä.

Opiskelee sitten pöydän vieressä tai muualla, hyvä valaistus on myös tärkeää. Opiskelijan silmät joutuvat varsin kovalle rasitukselle. Lukemista on paljon. Jos silmät väsyvät tai kärsii toistuvasti päänsärystä, kannattaa miettiä valaistuksen riittävyttä tai silmälasien tarvetta.

Ergonomia-asioissa jokainen voi itse saada pienillä muutoksilla paljon aikaiseksi. Tuolin korkeuden säätö voi viedä selkävivun, tai riittävä tauotus poistaa niskahartiavivun. Tietenkin jos ei kiinnitä tällaisiin asioihin huomiota, voivat oireet päästä sen verran pahoiksi, että toipumiseen menee muutama viikko aikaa. Silloinkin voi olla hyvä hetki opetella tuntemaan paremmin omat rajansa ja pitää itsestään jatkossa parempaa huolta.