

”Lääketieteen tohtori Harri Helajärven ajatuksia GYMBAsta, sen käyttötavoista ja siitä saatavista terveyshyödyistä.”

- 1) Pitkäkestoinen, yhtäjaksoinen istuminen ei ole hyvää elimistömme metabolialle, sillä siihen liittyy lisääntynyt lihavuuden, tyyppin 2 diabeteksen, metabolisen oireyhtymän, rasvamaksan, sydän- ja verisuonitautien, joidenkin syöpien ja ennenaikaisen kuoleman riski. Jo istumisen katkominen (esim. 30, 45 tai 60 min välein) on terveydelle edullista. GYMBA tarjoaa helpon tavan lyhentää istumisjaksoja.
- 2) Kovalla lattialla seisominen aiheuttaa helposti jalkojen ja alaraajojen kiputiloja. GYMBA tarjoaa alustan, jolla on helpompi, mukavampi ja pehmeämpi seistä, mikä tekee seisomisesta mahdollista – ja houkuttelevampaa.
- 3) Istuessa energiankulutus on lähellä lepotilan energiankulutusta (1-1.5 MET). Seistessä energiaa kuluu jopa 25-50% istumista enemmän. GYMBAa käyttämällä on edelleen mahdollista lisätä energiankulutusta, ja sen avulla voi seistä pidempään.
- 4) Jatkuva, pitkäkestoinen paikoillaan seisominenkaan ei ole keholle välttämättä hyvää, sillä se voi vähentää alaraajojen laskimoveren paluuta ja lisätä suonikohjujen, alaraajaturvotusten sekä laskimotukosten riskiä. GYMBA:n aktivoima liike edesauttaa alaraajojen, lantion ja selän normaalia liikkuvuutta ja tehostaa alaraajojen lihaspumpun toimintaa ja sitä kautta laskimoveren paluuta.
- 5) Pitkäkestoinen paikallaan seisominen voi tuntua epämukavalta, varsinkin alkuun siihen totuteltaessa. Koska GYMBA:n päällä on mukavampi seistä, sen avulla voi työskennellä pystyasennossa pidempään, mikä kannustaa valitsemaan seisomisen istumisen sijaan useammin ja antaa mahdollisuuden seistä pidempään.
- 6) Pitkään paikoillaan seisominen voi ylikuormittaa selkää ja alaraajoja sekä lisätä lihaskipuja. Keskivartalon ja lantionseudun heikko lihastuki sekä alaraajojen lihaskireydet aiheuttavat usein alaselän ylikuormitusta (lihaksissa, nivelissä, nivelsiteissä ja nikamien välilevyissä). Lihaksia aktivoimalla GYMBA voi parantaa tuki- ja liikuntaelimien verenkiertoa, metaboliaa ja lihasvoimaa, mikä on omiaan vähentämään selkäkipujen riskiä.
- 7) Akuuteista selkävaivoista kärsivät henkilöt hyötyvät pienistä kehon liikkeistä ja asennonvaihtoista, ja niitä suositellaankin pitkän levon sijaan. GYMBA antaa helpon ja turvallisen tavan lisätä pientä liikettä. Monet selkäkivuista kärsivät ovatkin saaneet apua vaivoihinsa säännöllisesti GYMBAa käyttämällä.
- 8) Keskivartalon lihasten aktiivisuus on kaikkien selkävaivojen hallinnassa tärkeää. GYMBA:n aikaansaama kaksisuuntainen liike lisää lihasaktiivisuuden määrää selän sekä lantion alueella, mikä parantaa keskivartalon ja lantion alueen asentohallintaa. Lisäksi sitä käyttämällä voi parantaa tasapainoa.
- 9) Staattiset asennot eivät ole koskaan hyviä, eivät edes seistessä. GYMBA:n toiminnallisuutta voi hyödyntää parhaiten käyttämällä sitä eri asennoissa, eri tavoin ja eri suuntiin. GYMBA toimii tarvittaessa myös tasapainottavana jalkatukena ja auttaa venyttämään alaraajojen lihaksia.
- 10) Pelkkä säädettävä työpöytä ei välttämättä lisää seisoen vietettyä aikaa, varsinkaan jos se ei tunnu hyvältä. GYMBA on säädettävän työpöydän rinnalla helposti käyttöön otettava apuväline.

Toimistotyöntekijöiden terveyden ja hyvinvoinnin puolesta!



Terveisin,
Harri

Harri Helajärvi, LT
vt. erikoislääkäri
<http://elamantapatohtori.blogspot.fi/>

Paavo Nurmi –keskus
Voittoa tavoittelematon liikuntalääketieteen keskus