

Puutarha- ja talkootöiden ergonomia

Monet paikoillaan olemista vaativat työt voivat kipeyttää lihaksia. Tämän vuoksi ergonomiaan tulee kiinnittää huomiota. Ennen töihin ryhtymistä kannattaa tehdä pieni alkulämmittely, kuten käsien pyörittelyä ympäri ja kyykkyjä.

Työasennoissa on tärkeää, että selkä pysyy suorana ja nostotyöt tehdään jalkojen avulla.

Vaikka kyseessä olisi pienenkin tavaran nosto, kannattaa hyvää nostoasentoa käyttää aina. Pyöreällä selällä työskennellessä selän välilevyihin kohdistuu painetta, mikä ei ole selän kunnolle hyväksi. Hyvän selän asennon ja ryhdin pystyy säilyttämään pitämällä niskan pitkänä ja pään selkärangan jatkona sekä jännittämällä hieman vatsalihaksia, mikä antaa selälle keskivartaloon tukea. Lisäksi on tärkeää varmistaa, etteivät hartiat kierry eteen tai ylös, vaan rintakehä pysyy avoinna ja hartiat rentoina alhaalla.

Toispuolisia työasentoja kannattaa pyrkiä välttämään, minkä vuoksi etumaisen jalan tai työskentelevän käden paikkaa kannattaa vaihtaa säännöllisin väliajoin. Samasta työasennosta kannattaa nousta välillä ylös ja venytellä kevyesti eri lihasryhmiä. Myös töiden jälkeen kannattaa tehdä loppuverryttely, joka sisältää esimerkiksi lyhyitä, eri lihasryhmien venytyksiä.

Nostaminen



Kyykisty nostettavan esineen lähelle koukistamalla polvia ja laskemalla takapuolta alas. Pidä katse eteenpäin, hartiat rentoina ja keskivartalo aktivoituna vetämällä napaa kohti selkärankaan. Nosta kuorma ylös jalkojen lihasvoimalla, ei selällä. Pidä kuorma lähellä vartaloa.

Puutarhasaksilla leikkaaminen



Mene lähelle työskentelykohdettasi, jotta saat pidettyä hartiat rentoina eikä sinun tarvitse kurottaa kauas.

Puutarhasaksilla leikkaaminen



Jos työskentelet ylämäkeen, aseta toinen jalka eteen käyntiasentoon. Ole lähellä työskentelykohdetta, jotta sinun ei tarvitse kurottaa pitkällä ja jännittää hartioita.

Kottikärryjen nostaminen



Koukista polvia ja ota rennoin käsin kiinni kottikärryjen kahvoista. Pidä hartiat rentoina ja nosta jalkojen lihasvoimalla kärryt ylös. Pidä selkä suorana aina nostaessa.

Kottikärryjen työntäminen



Pidä hartiat rentoina, kun työnnät kärryjä. Pidä selkä suorana ja koukista polvia, kun lasket kärryt alas.

Kaivaminen lapiolla



Työnnä lappi maahan ja nojaa kehon painolla sen päälle.

Lapiointi ja nostaminen lapiolla



Ota leveä ote lapiosta: toinen käsi ylhäällä ja toinen lapiion alaosassa. Pidä polvet koukussa ja nosta kuorma jalkojen lihasvoimalla, ei selällä. Pidä pää selän jatkona, katse alaviistoon, jolloin selkä pysyy suorana. Jos lapiot pitkään, pyri vaihtamaan käsien asento toisinpäin, jotta keho ei kuormitu yksipuolisesti.

Syväkyykky eli ”slaavikyykky”



Syväkyykky on hyvä asento työskennellä pidempiäkin aikoja, kun liikkeeseen totuttelee. Asento on hyvä etenkin kitkennässä ja poiminnassa. Voit aloittaa muutamien sekuntien pidolla kyykkyasennossa ja vähitellen lisätä aikaa, kun nivelet tottuvat asentoon. Pyri pitämään asennossa kantapäät maassa ja selkä mahdollisimman suorana.

Toispolviasento



Toispolviasento on hyvä työskentelyasento, kun muistaa vaihtaa välillä maassa olevaa jalkaa. Polvien alle voi laittaa pehmeän alustan tai käyttää polvisuojia, jos polvet tuntuvat kuormittuvan liikaa.

Haravointi



Ota haravasta kevyt ote ja pidä se lähellä kehoasi, jotta et joudu kurkottelemaan pitkälle. Pidä polvet hieman koukussa ja käytä koko vartaloa työskennellessäsi, ei pelkästään käsiä. Katse saa olla etuviistoon ja haravointitahti rauhallinen. Jos haravoit pitkään, pyri vaihtamaan käsien asento toisinpäin, jotta keho ei kuormitu yksipuolisesti.