

## Työpaikan interventiot istumisen vähentämiseksi – Selkokielen tiivistelmä suomeksi

### ***Miksi istumiseen käytetty aika on tärkeä asia?***

Istuallaan ja fyysisesti epäaktiivisesti vietetty aika työssä on lisääntynyt viimeisten kuluneiden vuosikymmenien aikana. Pitkät istumisjaksot voivat kohottaa ylipainon, sydän- ja verisuonitautien ja ennenaikaisen kuoleman riskiä. On epäselvää voiko työpaikan keinoin vähentää istumista.

### ***Katsauksen tarkoitus***

Katsaukseen haluttiin löytää kaikki tutkimukset, joissa selvitettiin työpaikalla tapahtuvaa istumista vähentämään pyrkivien toimenpiteiden vaikuttavuutta.

### ***Millaisia tutkimuksia katsaukseen löydettiin?***

Katsaukseen sisällytettiin 34 tutkimusta, joissa oli yhteensä 3397 osallistujaa korkean elintason maista. Kuusitoista tutkimusta arvioi fyysisen työympäristön muutoksia (printtereiden sijoittaminen kauemmas työpisteistä, säädettävät pöydät, kuntoilulaitteen yhdistäminen pöytään, jumppapallon käyttö istuimena), neljä tutkimusta arvioi toimintaperiaatteiden muutoksia (kävelypalaverit, taukojumpparyhmät, tauotus ja istumapäiväkirjat;), 11 tutkimusta arvioi tiedonantoa ja neuvontaa ja neljä tutkimusta arvioi moniosaisia interventioita.

### ***Korkeussäädettävien työpöytien vaikutukset***

Säädettävät pöydät, jotka mahdollistavat sekä seisomisen että istumisen, vähensivät istumista työpaikalla keskimäärin 84:stä 116 minuuttiin per päivä. Kun säädettävän työpöydän lisäksi työntekijöille annettiin myös tietoa ja neuvontaa väheni istuminen saman verran kuin pelkän säädettävän pöydän avulla. Säädettävät pöydät näyttäsivät vähentävän myös yhteenlaskettua istumisaikaa (mukaan lukien istuminen töissä ja vapaa-ajalla), sekä vähintään 30 minuuttia pitkien istumisjaksojen määrää. Yksi tutkimus vertasi seisontapöytiä ja säädettäviä pöytiä mutta osallistujien pienen määrän takia ei voida sanoa kumman mallinen pöytä vähentää istumista enemmän.

### ***Aktiivisten työasemien vaikutukset***

Juoksumattoon yhdistetty työpöytä yhdessä ohjauksen kanssa näyttäisi vähentävän istumisaikaa työssä. Sen sijaan näyttö on puutteellista sanomaan auttaako työpöytään yhdistetty kuntopyörä neuvonnan kanssa vai pelkkä neuvonta vähentämään istumista enemmän.

### ***Kävelytaukojen ja taukojen pituuden vaikutukset***

Saatavilla oleva näyttö ei riitä sanomaan auttaako taukojen aikainen kävely vähentämään istumista. Lyhyet tauot (yhdestä kahteen minuuttia puolen tunnin välein) näyttäisi vähentävän istumista työssä 15:sta 66 minuuttiin per päivä enemmän kuin pitkät tauot (kaksi 15 minuutin taukoa työpäivän aikana).

### ***Tiedon annon ja neuvonnan vaikutukset***

Tiedon anto, palaute ja neuvonta, tai kaikki nämä yhdessä vähensivät istumista 3-12 kuukauden aikavälillä keskimäärin viidestä 51 minuuttia per päivä. Saatavilla oleva näyttö ei riitä sanomaan onko vaikutusta jo lyhyellä aikavälillä, eli mitattaessa viimeistään 3kk intervention jälkeen. Tietokoneen ruudulle ilmestyvät muistutukset ja tiedon anto vähensivät istumisaikaa 3-12 kuukauden aikavälillä keskimäärin 14 96 minuuttia per päivä. Saatavilla oleva näyttö ei riitä sanomaan onko vaikutusta jo lyhyellä aikavälillä.

Yhden tutkimuksen mukaan muistutukset seistä vähensivät istumista enemmän kuin muistutukset astua enemmän askeleita, keskimäärin kymmenestä 19 minuuttia per päivä.

Saatavilla oleva näyttö ei riitä sanomaan auttaako erittäin personoitu tai kontekstualisoitu tiedon anto enemmän tai vähemmän työpaikalla istumisen vähentämisessä kuin vähemmän personoitu tai kontekstualisoitu tiedon anto. Samoin näyttö ei ole riittävää tekemään johtopäätöksiä mindfulness-harjoittelun tai aktiivisuusrannekkeiden vaikutuksista työpaikalla tapahtuvan istumisen määrään.

#### ***Useiden toimenpiteiden yhdistelmien vaikutukset***

Useiden toimenpiteiden yhdistelmät vaikuttavat vähentävän istumisaikaa ja pitkäkestoisten istumisjaksojen määrää lyhyellä ja keskipitkällä aikavälillä. Mutta tämä näyttö perustuu vain pieneen määrään tutkimuksia ja vaikutukset olivat hyvin erilaisia tutkimusten välillä.

#### ***Johtopäätökset***

Useimpia toimenpiteitä koskeva näyttö on heikkoa tai erittäin heikkoa enimmäkseen tutkimusprotokollien rajoitusten ja pienten otosten takia. Tällä hetkellä on heikkolaatuista näyttöä siitä, että korkeussäädettävät työpöydät voivat vähentää istumista ensimmäisen käyttövuoden aikana. Mutta vaikutukset todennäköisesti pienenevät ajan myötä. Yleisesti ottaen näyttö on riittämätöntä sen suhteen, ovatko muut toimenpiteet vaikuttavia ja säilyykö istumisajassa saavutettu vähennys pidempään kuin vuoden. Lisää tutkimusta tarvitaan selvittämään erilaisten istumista vähentävien toimenpiteiden vaikuttavuutta, erityisesti pitkällä aikavälillä.

#### ***Kuinka ajantasainen tämä katsaus on?***

Katsaukseen etsittiin tutkimuksia, jotka oli julkaistu 9 elokuuta 2017 mennessä.

[Linkki koko katsaukseen Cochrane Libraryssä](#) (englanniksi)