



KUN LIIKE ON LÄÄKE

RYHMÄ LÄHITAPIOLAN TYÖNTEKIJÖITÄ KOKEILI
UUDENLAISIA TUOLEJA JA TASAPAINOLAUTOJA
PUOLEN VUODEN AJAN. MIKÄ MUUTTUI?

TEKSTI: SAMI J. ANTEROINEN

KUVAT: ESA AHDEVAARA / GSS LUCKY-DESIGN

Kun median joka tuutti toitttaa perinteisen toimistotyön terveydellisiä haittoja, yrityksissä ollaan heräämässä harkitsemaan vaihtoehtoja. Poikkeuksellisen laajaan pilottiin päätti lähteä LähiTapiola, joka keräsi 90 vapaaehtoisen ryhmän mukaan kiinnittämään erityistä huomioita työskentelyasentoihin. Työntekijät saivat kuudeksi kuukaudeksi käyttöönsä aktiivista työntekoa lisäävät Back App -työtuolit sekä -tasapainolaudat. Pilotti järjestettiin Back Appin ja Motiviren yhteistyönä.

LähiTapiolan liiketoimintajohtaja Sari Seppi-Laitinen kertoo kiinnostuneensa ideasta, kun Back App Finlandin toimitusjohtaja Atte Salminen kävi talossa esittelemässä konseptia. Idea tuntui läheiseltä, koska LähiTapiolan filosofiana on, yhdessä asiakkaidensa kanssa, tehdä ja tukea asioita, jotka edistävät hyvinvointia ja terveyttä.

”Tulevaisuudessa täytyy panostaa vielä enemmän sairauksia ja tapaturmia ennaltaehkäiseviin palveluihin ja tämä pilotti liittyi siihen”, Seppi-Laitinen toteaa projektin lähtökohdista. Hän myöntää, että alussa esiintyi myös skeptisyyttä: voisiko uudella tavalla työskentelytavalla ja välineillä todella olla niin merkittävä vaikutus kuin esiteltiin?

Porukka kasaan

Pilottiin kutsuttiin osallistujia erityisesti työryhmistä, joissa työtä tehdään pääsääntöisesti omalla työpisteellä LähiTapiolan Espoon kampuksella. ”Pilotista rajattiin pois paljon matkustavat, etätyötä tekevät ja muualla Suomessa työskentelevät. Näistä ryhmistä pilottiin pääsi mukaan jokainen halukas”, kertoo Seppi-Laitinen.

Lopulta elo-syyskuun vaihteessa 2016 Motivire ja Back App järjestivät LähiTapiolan Espoon tiloissa kaksi hyvinvoinnin aamua. Niiden tavoitteena oli herätellä henkilökunta oman hyvinvoinnin tarpeeseen ja kouluttaa Back App -tuolin ja -tasapainolaudan käytössä. Hyvinvointikoulutukseen sisältyi lisänä halukkaille Inbody-720 kehonkoostumuksen mittaus ja sitä tukeva palauteluento.

Kun motivaatiotasot oli viritelty kohdilleen, LähiTapiolan väki saivat Back App -tuolit ja -tasapainolaudat käytettäväksi arjessa seuraavan puolen vuoden ajan.

Eroon haitallisista rutiineista!

Työn tekemisen tavat alkoivat hiljalleen muuttua: esimerkiksi pilotin alussa osallistujista istui päivän aikana yli neljä tuntia kolme neljästä (75,8%), kun pilotin lopussa yli neljä tuntia istuvia oli 60%. Työnteko seisoallaan hiipi porukan rutiineihin kuin varkein: kun alussa 40% työntekijöistä seisoi yli tunnin työpäivän aikana, projektin loppuun mennessä tuo luku tuplautui (87%).

Samalla selkäkivut ja muut vaivat puolittuivat, väsymys helpotti ja työkyky parani kohisten. Projektin alussa kiitettävän arvosanan (9 tai 10) omalle työkyvyllään antoi porukasta puolet (50%), mutta kuuden kuukauden pilotin jälkeen jo kaksi kolmesta (66,6%).

Palvelupäällikkö Minna Kontkanen kertoo lähteneensä pilottiin sillä ajatuksella, että suunta ei voi olla kuin ylöspäin. Back App -tuoli myös vaikutti kaikin puolin lupaavalta Kontkasen silmiin, joten odotukset olivat korkealla. Mikä tahansa tuoli ei Kontkaselle käy, sillä selkä on leikattu jo kaksi kertaa ja lonkka- sekä alaselkäkivut ovat olleet yleinen vaiva.

”Aiempi satulatuoli oli jo saanut häntäluun kipeäksi ja normaalilla toimistotuolilla en ole tykännyt istua enää vuosiin. Pääsääntöisesti joko seisoin tai istuin vanhalla satulatuolilla”,

Kontkanen kertoo ja lisää, että hän oli satunnaisesti käyttänyt tasapainolautaa jo ennen kokeilua.

Kivut katosivat

Pilotin alkuvaiheessa Kontkaselle – ja muutamille muille – tuli jäykkyyttä olkapää- ja hartiasseudulle, mutta säryt hävisivät pian startin jälkeen, jähka säätöjä muutettiin. Sitten Kontkanen alkoi tosissaan tykätystä tuoliin:

”Tuolin kanssa pystyy pitämään itseään pienessä liikkeessä, eikä tule istuttua passiivisesti. Mitkään kivut eivät ole lisääntyneet, vaan kaikki kivut ovat poistuneet kokonaan tai vähentyneet huomattavasti”, hän kertoo.

Kontkasen mukaan myös tasapainolauta on kelpo kapistus, etenkin kun sen pitää täysin keinuvana. Tasapainolaudan käytön haasteet liittyvät enemmänkin korkokenkien käyttämiseen, sillä aina ei viitsisi ottaa kenkiä pois.

”Tasapainolauta helpottaa omasta mielestäni huomattavasti seisomista.”

Dynaamisempaa työntekoa

”Pilotista saadut hyvät tulokset osoittivat, että vaihtelevilla työskentelyasunnoilla ja Back App -välineillä todella koettiin olevan merkittävää vaikutusta jaksamiseen ja hyvinvointiin”,



LähiTapiolan Palvelupäällikkö Minna Kontkanen osallistui pilottiin ja hänen mukaansa myös tasapainolauta on kelpo kapistus, etenkin kun sen pitää täysin keinuvana.



// Tuolin kanssa pystyy pitämään itseään pienessä liikkeessä, eikä tule istuttua passiivisesti.

”Ideana on lisätä aktiivisuutta ja liikettä helpolla tavalla toimistotyön lomassa. Tässä onnistuttiin erinomaisesti”, hän toteaa.

Salmisen mukaan istuminen sinänsä ei tapa – vaikka niin saamme lehdistä lukea – vaan paikallaan olo. Se ilmeinen ratkaisu – seisominen – ei ole aivan ongelmaton sekään, koska aina kun ihminen seisoo paikallaan pidemmän ajan, selkäranka tapaa painua vähän mutkalle (lonkkalepo).

”Back App -ideologian ydin on tuoda pientä liikettä ja tasapainotreeniä istumiseen ja seisomiseen”, Salminen toteaa ja lisää, että seuraava asento on aina se paras asento.

Palaute yllätti

Motivire ja Back App ovat tehneet yhteistyötä ennenkin, joten Tuukka Nieminen osasi odottaakin kovan luokan tuloksia. Silti Nieminen myöntää yllättyneensä hieman:

”Arvasin että palaute on hyvää, mutta nyt viestit olivat poikkeuksellisen positiivisia.”

Pilottiin osallistuneista jopa 90% haluaa jatkaa Back App -tuotteiden käyttöä. Minna Kontkanen kertoo, että tuoli on aiheuttanut paljon kiinnostusta kollegoiden keskuudessa – ja tasapainolautaan työkaverit kokeilevat silloin, kun hän ei ole paikalla. Kontkanen on nimittäin itse melko paljon reissussa tai palavereissa – mutta toisaalta oman pöydän ääreen on mukava palata, kun tietää että liikettä on luvassa sielläkin.

Tekemätöntä työtä riittää

’Liike on lääke’ -vallankumous tulee jatkumaan LähiTapiolalla, arvelee Sari Seppi-Laitinen. ”Jalkauttaminen suunnitellaan kokeilun jälkeen”, hän toteaa.

Salminen ja Nieminen katsovat, että teeman tiimoilta työ-sarkaa on Suomessa vielä paljon jäljellä: oman työhyvinvoinnin kehittäminen on vielä monissa organisaatioissa aika lailla lastenkengissä.

”Jos ajatellaan, että selkävaivat ovat se kaikkein yleisin poissaolojen syy työpaikoilla, niin ihan ensiksi kannattaa laittaa nämä istumis- ja seisomisasiat kuntoon”, Salminen toteaa. ■

toteaa Sari Seppi-Laitinen. Hän itse seisoo ja käyttää tasapainolautaa työpisteellään varsin paljon tuolin ohella.

”Molemmista olen mielestäni löytänyt oikean asennon. Oma haasteeni on se, että työni sisältää runsaasti tapaamisia ja palavereita ja neuvotteluhuoneissa on yleensä käytössä perinteiset tuolit.”

Tuukka Nieminen Motivire Oy:stä toteaa, että Seppi-Laitisen ja Kontkasen kokemukset ovat hyvin linjassa muun ryhmän antaman palautteen kanssa.

”Yhteenvedona voidaan todeta, että pilottiryhmässä koettu ja tavoiteltu työkyky on lisääntynyt merkittävästi”, hän summaa.

Motivire Oy:n roolina oli herättää pilottiin osallistuneiden mielenkiinto omaa hyvinvointia kohtaan, jotta innostus kantaisi koko pitkähkön tuotekokeilun ajan. Nieminen on tyytyväinen siihen, että LähiTapiolan väki saatiin ”kerrasta hereille” ja nämä todella innostuivat kokeilusta.

Tärkeintä on liike

Atte Salminen kertoo, että kyseessä on suurin pilotti, mikä Back App-tuotteille on toteutettu yrityksen yhdeksän toimintavuoden aikana. Myös Salmisen mukaan kaikki rullasi kuin raskasvattu:

70 osallistujaa (vastasi kyselyyn alussa ja lopussa)	Asteikko	Pilotin alussa (%)	Pilotin lopussa (%)
Arvio alaselän kivuista (4 & 5 vastaukset)	1–5 (5= ei kipuja)	69	93
Niska- ja hartiakipuja lähes viikoittain	kyllä vastaukset	59	35
Päänsärkyä lähes viikoittain	kyllä vastaukset	27	15
Kohtuuttoman uupunut työpäivän jälkeen (4 & 5 vast.)	1–5 (5= ei koskaan)	50	70
Arvio työkyvystä (9 & 10 vastaukset)	1-10 (10= paras)	50	67



Back App AS

Grenseveien 26 - 1929 Auli - Norway - 0047 97756505 - mail@backapp.eu - backapp.eu
