

Tuolilla on väliä – ja varsinkin sillä miten siinä istuu



Mitä kauemmin olen kiinnittänyt huomiota siihen, miten käytämme itseämme, sitä tietoisempi olen, millaisia istuimia on lentokoneissa, teattereissa, kahviloissa, luokahuoneissa... Ympäristön rakenteiden vaikutus meihin on väistämätön ja jatkuva – varsinkin jos se on tiedostamaton.

Alexander-tekniikan opettaja keskittyy työssään opettamaan niin hyvää tapaa toimia, että edes huono tuoli ei pilaa tilannetta. Silti en suosittele, että kukaan suostuisi vuodesta toiseen istumaan ”huonolla” tuolilla. En myöskään innostu kalliista ergonomisista luomuksista; hienot säädöt eivät pelasta sitä, joka käyttää itseään huonosti. Vastuu istumisesta on lopulta käyttäjällä.

Suunnittelijat eivät kouluta meitä siihen, kuinka heidän luomiaan esineitä pitäisi käyttää. Harmillisin yhtälö syntyy, kun tarjolla on keho istuin ja lisäksi painutaan kasaan, saadaan niskakipuja tai välilevyn pullistumia. Erityisen surkeaksi tilanne muuttuu, kun lapset istuvat luokahuoneissa vuodesta toiseen tuoleilla, jotka eivät ole heille sopivan kokoisia tai keholle edullisia.

Suunnitellessaan tuolia (tai muuta esinettä) suunnittelija ratkaisee monitahoista toiveiden verkostoa, jossa mm. esteettisyys, turvallisuus, kestävyys ja taloudellisuus saavat vaihtelevia painotuksia. Tähän toiveiden joukkoon haluaisin lisätä kysymyksen, **millainen tuoli on keholle edullinen?**

Tässä seitsemän hyvää ominaisuutta tuolille:

1. Suosi **tasaisia pintoja verrattuna muotoiltuihin**. Voi olla houkuttelevaa valita orgaanisia muotoja, jotka jäljittelevät kehon muotoja, mutta tosiasiaa keholla on helpompaa, jos se voi kohdata tasaisen ja neutraalin pinnan. Istuinosat ja selkänojat, jotka ovat esimerkiksi kuperia eivät välttämättä salli kehon avautua omaan pituuteensa ja leveyteensä.
2. Istuinosan **horisontaalisuus on parempi kuin kallistukset**. Erityinen vitsaus ovat taaksepäin kallistuvat istuinosat, jotka eivät kannusta käyttämään rankaa dynaamisesti ylöspäin suuntautuvana. Ne houkuttelevat selkärankaan painumaan C-malliin, jossa sisäelimet ovat ahtaalla ja hengittäminen haastavaa. Suuri osa maailman koululaisista valitettavasti kärsii taaksepäin kallistuvista tuoleista.
3. **Jämäkkä**. Liian pehmeäksi topattu tuoli ei anna luille ja lihaksille tai istuinkyhmyille vastetta. Sekä rintakehä että lantio hyötyvät jämäkästä pinnasta, josta käsin ne voivat avautua tilaan. Pehmeä pinta kutsuu kehoa vajoamaan ja lihaksia passivoitumaan.
4. **Tuoli ei saisi häiritä pään ja ylävartalon välistä suhdetta**. Jos selkänoja on esimerkiksi kallistettu kovin takaviistoon, se pakottaa istujaa suuntaamaan päätä vastaavasti eteenpäin. Seurauksena on eteenpäin kaartuvia joutsenkauloja.
5. **Säädettävä korkeus**. Jalkojen olisi yletyttävä maahan, jotta istuja voisi saada tarvitsemansa tuen lattiasta. On hyvä, jos korkeutta voi säätää niin, ettei joudu roikottamaan jalkoja ilmassa. Toisaalta voitaisiin ajatella, että tarvitaan eri kokoisia tuoleja, kuten karhuilla Kultakutri –sadussa.
6. **Käsinoja ei tarvita**. Solisluiden ja lapaluiden muodostama kehä on rakenne, joka antaa käsivarsille tarvittavan tuen. Kynäntuki ei ole välttämätön tuolin ominaisuus, vaan saattaa jopa häiritä istujan tasapainoa.
7. **Liikkuvuus**. Keho on luotu liikkuvaksi, ei staattiseksi. Istujalle on eduksi, jos tuoli sallii käyttäjänsä liikkua. Tänä päivänä niitä on ilahduttavasti tarjolla: satulatuoli, poiju, pallo, keinu...Yksinkertainen jakkara sallii myös liikkumisen moneen suuntaan.

Mieti erityisesti istuinta, jolla istut päivittäin pitkiä aikoja. Onko se sinulle paras mahdollinen? Jos kaipaat lisäksi syvällistä paneutumista siihen, millaista kevyt ja kestävä istuminen on, Alexander-tekniikan opettajan apu on siihen hyvä lisä!