

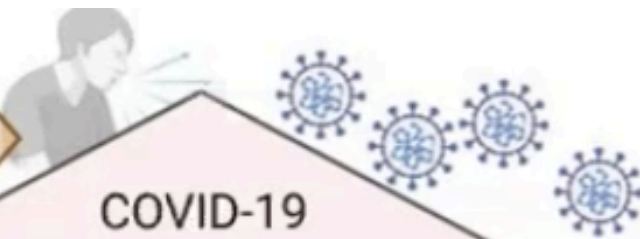
# **Kodukontoris valuvabalt. Kujunda harjumused nii, et vanus passis ei loe!**

**Jaana Torp**

Füsioterapeut

FysioMedica

COVID-19 infection  
Person to person transmission  
via respiratory droplets



# COVID-19 Containment Measures

Social Distancing    Quarantine/Self Isolation    Travel Restrictions

## Increased Time at Home

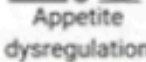
Physical activity ↓  
Step count ↓  
Sitting time ↑  
Screen time ↑



Stress/Anxiety ↑  
Sleep quality ↓



Meal frequency ↑  
Snacking ↑  
Ultra-processed foods ↑  
Protein % ↓



Sun exposure ↓

Appetite dysregulation

Lifestyle  
behaviour  
change

Mechanisms  
of muscle  
loss

Acute body  
composition  
changes

Longterm  
health  
risks

•Vitamin D ↓ •Insulin sensitivity ↓ •mTORc1 ↓ •Anabolic hormones (testosterone etc.) ↓	<b>Muscle Protein Synthesis</b> ↓↓↓	•Cortisol ↑ •Oxidative stress ↑ •Proinflammatory cytokines (IL-6, TNF-α, CRP etc.) ↑	<b>Muscle Protein Breakdown</b> ↑↑↑
---	--	--	--




•Muscle dysfunction  
•Impaired locomotion

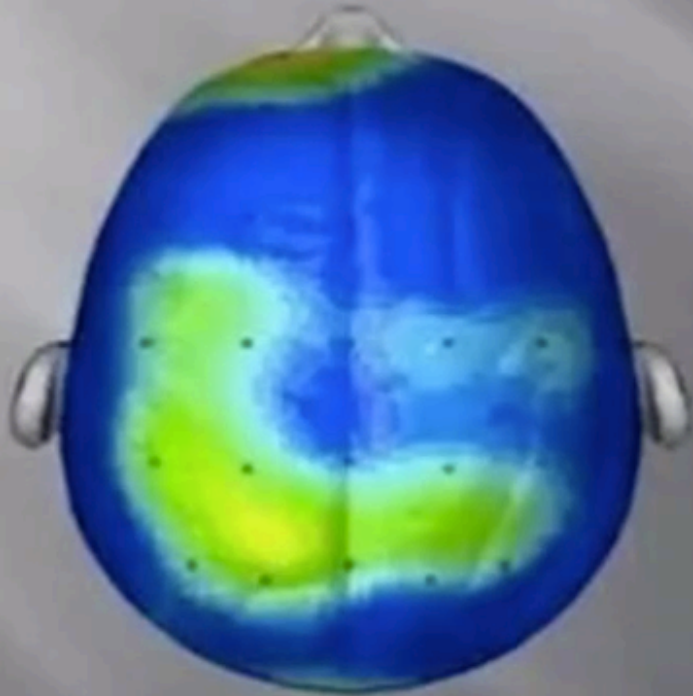
•Oxidative stress  
•Proinflammatory cytokines

Cardiovascular Disease ↑	Osteoporosis & Fractures ↑	Physical Frailty ↑	Risk of COVID-19? ↑
Diabetes ↑	Cognitive Decline & Depression ↑	Quality of Life ↓	

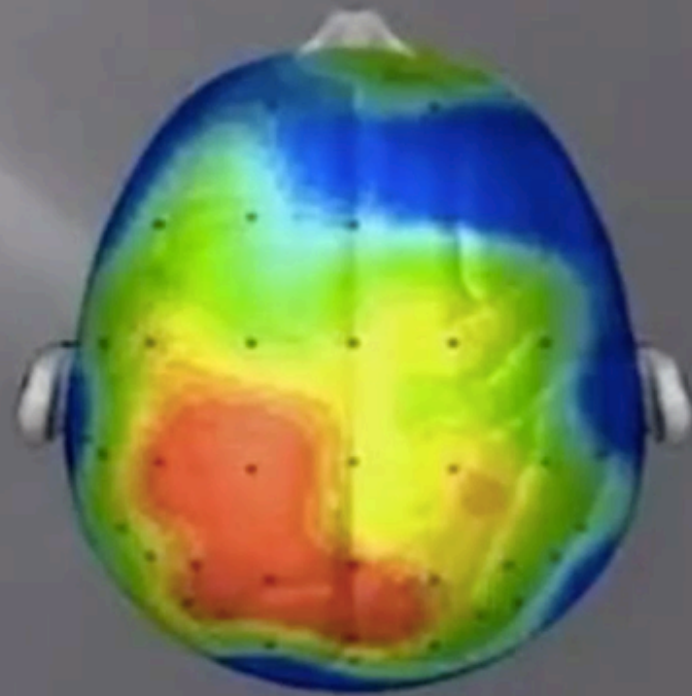
# Istumine on uus suitsetamine

- Vähene energiakasutus -> kõrgem vererõhk, kõrge veresuhkur, kõrge kolesterooli tase, rasvumine, suurenenud risk südame-veresoonkonna haigustele ja kroonilistele probleemidele
- Lümfiringe ja vereringe 
- Keha lülitub vaikselse režiimile – tekib nõ zombiväsimus, päev on loid ja väheproduktiivne
- 60 minutit kehalist aktiivsust päevas vähendab oluliselt neid riske

BRAIN AFTER SITTING  
QUIETLY



BRAIN AFTER 20 MINUTE  
WALK

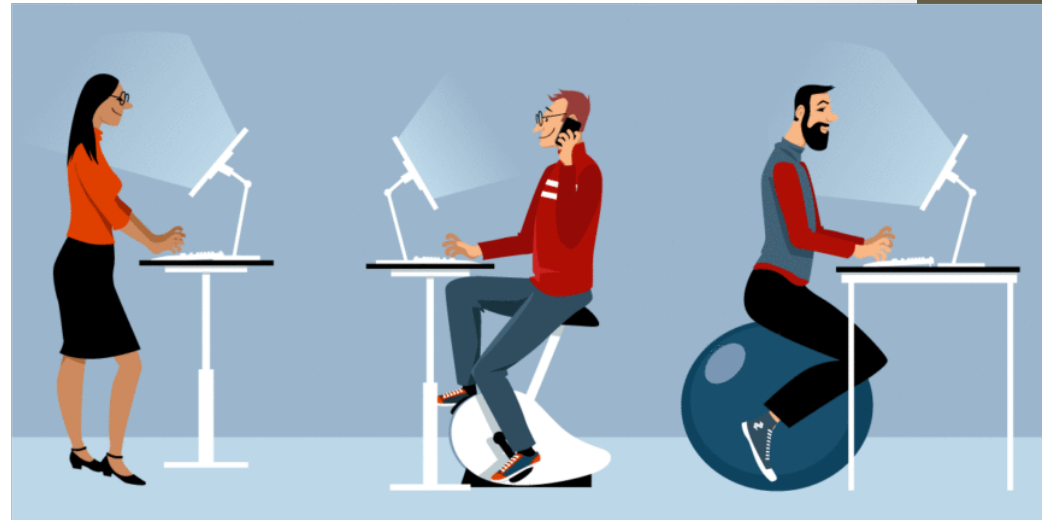


Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

# Liikumine

- Mine tööle, käi lõunal, mine koju!
- 10 000 sammu
- Kord tunnis tõuse püsti, siruta ja liigu ringi 5-10 min
- Jaluta telefonikõnede ajal
- Videokoosolekud seistes
- Parim asend on JÄRGMINE ASEND!

# Aktiivne töökeskkond



# Soovituslik istumisasend



- Pea asetseb otse ja võib olla kergelt alla painutatud
- Õlad on all ja lõdvestatud
- Küünarvarred, randmed ja labakäed asetsevad samuti otse, põrandaga paralleelselt ja on toetatud!
- Küünarnukid on keha lähedal  $90^{\circ}$  -  $120^{\circ}$  painutatud

# Randmetele





# Sea üles eraldi töökoht

- Eraldatus tuleb kasuks
  - Koosolekuteks:
    - Köögitasapind
    - Triikimislaud
    - Kast ja raamatud alla
  - Diivanil padjad+ raamat sülearvuti alla
  - Aseta jalad ette diivanile, tumbale, pallile
  - Jalgadel piisavalt ruumi
  - Tallad kindlalt põrandale toetatud, põlve- ja puusaliigesed enam-vähem täisnurga all
  - Selg toetatud vastu seljatuge (võid proovida alaselja toetamiseks rullikeeratud rätikut)
  - Küünarvarred toetatud lauale või tooli käetugedele, randmed otse
  - Õlad pingevabalt ning pea otse
- Allikas: [www.töofüsioterapia.ee](http://www.töofüsioterapia.ee)



# Leia tasakaal!

- Istuv töö = painutuspoos skeletis
- Vastukaaluks sirutussuunalised liigutused/venitused/treening
- Ideaalne rüht? Kas on olemas?
- Treeninguks tark ettevalmistus! Lihased adapteeruvad põhiasenditele!
- Päev vaheldusrikkaks!

VENITUSHARJUTUSED

# Rinnalihaste venitused



# Kaela venitused



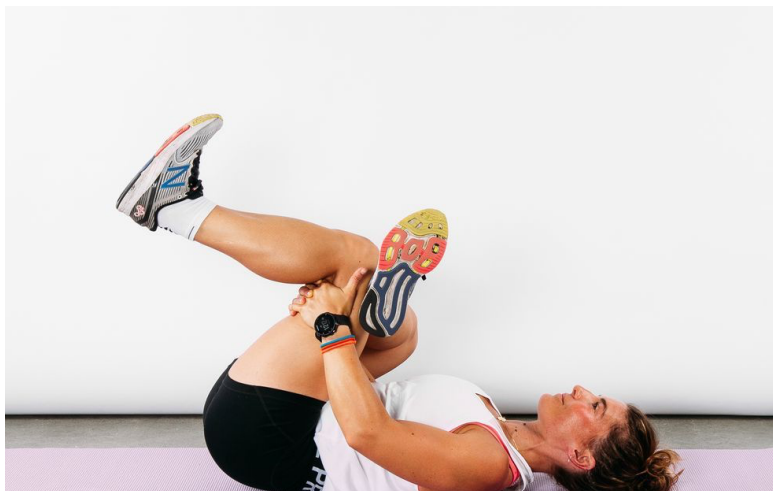
# Küünarvars ja ranne



# Kõht ja puusapainutajad



# Tuhar ja reietagused





# Liikumissnäkid

- Küki variatsioonid (sügavus, kiirus, asend, ülakeha)
- Jõutõmbed
- Kätekõverdused
- Plangu variatsioonid
- Harjutused kõhulihastele
- Tuharate tugevdamine



# Soojendus kangele alaseljale

