

Kokeilimme Humantoolia

Mitä tuoli voi tehdä?

Keikkuvan satulaistuimen pitäisi parantaa ryhtiä ja estää selkäkivut. Pitihän sitä kokeilla.

Aivan ensimmäiseksi Humantool-istuimella hämmennetään. Se on kuin isokokoinen polkupyörän satula, jonka alapinnalla on puolipallo. Kun istuimen laittaa tuolin päälle ja istuu, tuntuu olo alussa kiikkerältä, kuin istuisi tasapainolaudan päällä. Se on tarkoituskäyttö. Näin selkäranka pysyy pitkään päivää pienessä liikkeessä eikä pääse jämähtämään, kuten tavallisella tuolilla.

"Kun selkärangan alueella säilyy pieni liike, imuneste kiertyä hyvin ja välilevyt voivat paremmin kuin jos selkä olisi koko päivän paikallaan", Humantoolin kehittäjä Antti Limingoja kertoo.

Limingoja on ergonomiaan suunnitellut keksijä, joka aikoinaan kehitti ensimmäisenä rannetuokkia tietokoneen käyttäjille. Tavallinen tuoli, jopa työtuo- li, on hänen mielestään selälle kurja keksintö.

"Istuminen on staattista paikallaan oloa. Lantio on siinä väärässä asennossa, se supistuu kasaan. Lisäksi tavallinen tuoli korostaa notkoselkää. Lantion pitäisi olla ihmisen vahvin ruuminosa. Esimerkiksi kun afrikkalaiset naiset kantavat vettä pään päällä, he käyttävät siihen lantiota."

Humantoolin pitäisi asettaa lantio hyvään pystyasentoon. Sen lisäksi että jatkuvan liikkeen pitäisi ehkäistä selkäkipuja, pitäisi pallin kohentaa ajan kanssa ryhtiä. Hyvä ryhti taas tekee ihmeitä ulkomuodolle;

ryhdikäs ihminen näyttää sekä hoikemmalta että pidemmältä kuin onkaan.

Fysioterapeutit ja muut selkämattilaiset ovat hyväksyneet satulapallin kuntoutusvälineeksi selkäpotilaille.

Laitan pallin ensin työtuo- lin päälle, mutta se ei toimi ollenkaan; pallilta liukuu alas. Homma toimii, kun pallin laittaa tavallisen, vähän pehmustetun tuolin päälle. Siinä se pysyy paikallaan. Ohjeiden mukaan tuolia käytetään ensin vain puoli tuntia kerrallaan. Ohjeista välittämättä istun heti koko päivän pallilla, ja seuraavana päivänä olo on kuin kevään ensimmäisen pyörälenkin jälkeen. Lihakset tekivät töitä! Vielä muutaman viikon jälkeenkin reisilihaksissa tuntuu. Tämähän on kuin jumpaksi istuessaan.

Alussa keikkuminen ärsytti, mutta nopeasti siihen melkein tottui. Tuo "melkein" siksi,

Mikä on si-nivel?

Si-nivel sijaitsee selän ristiluun ja lantion suoliluun välissä. Siitä juontuu sen suomenkielinen nimi, ristiluun-suoliluunivel. Si-nivel osallistuu etupäässä eteenpäin- taivutukseen, painon kannatte- luun ja painon tasaiseen jaka- miseen sekä painonkannattelun lukitusvaiheeseen kävellessä ja seisessa.

Lähde: Kiropraktikko Jani Mikkonen

ettei pallin päällä istuminen ole kuitenkaan niin mukavan rentoa kuin tavallisella tuolilla.

Jatkuva liike ei kuitenkaan ärsyttänyt enää alkutottumisen jälkeen. Lopulta ei edes huomaa liikkuvansa koko ajan. Koska pallin päällä on niin helppo keikkua, tulee siinä myös venyteltyä kuin itsestään.

Ajoittain vaivaava selän si-nivel ei elämäni, joten selkä oli ilmeisesti tyytyväinen. Tuudittaudun sen hiljaisuuteen niin, että jätän pallin – ja muutaman päivän päästä si-niveleni ilmoittaa taas olemassaolostaan: se vaatii liikettä.

Reisien alle jää istuttaessa ilmaa; ne eivät litisty tuoliin, kuten tavallisella istuimella. Se on laskimoille hyväksi. Asia on iso niille, joilla on taipumusta suonikohjuihin.

Ryhti ei kuitenkaan parane. Kun on tottunut huonoon ryhtiin, osaa istua keikkuvalla pallilla selkä köyryssä. Lantion koukistajat kuitenkin vahvistuvat. Ehkä koheneva asento vielä joskus heijastuu yläselkäänkin.

Marja Aalto

Lisätietoja: www.humantool.fi

Tavallinen tuoli on selälle kurja keksintö.



Humantool on irtonainen "satula", joka vain laitetaan tuolin istuimelle.