



Oikea ajoasento ja ilmastoinnin vaikutus kehoon

Vietätkö paljon aikaa autossa?
Kiinnitä siis huomiota ergonomisesti oikeaan ajoasentoon. Myös ilmastoinnilla on suuri vaikutus kehoosi. BMW Life haastatteli alan asiantuntijaa, Kuntoutus Karppisen toimitusjohtajaa ja urheiluhieroja Harri Karppista.

TEKSTI JUHANI NURMI • KUVAT HEIDI KOIVUNEN

Helsingin Malmilla sijaitseva Kuntoutus Karppinen on erilaisia kuntoutuspalveluja tarjoava yritys. Niihin lukeutuvat muun muassa manuaalinen hoito, akupunktiohoito ja klassinen hieronta. BMW Life tapasi toimitusjohtaja, urheiluhieroja **Harri Karppisen**, joka kertoo, että hän on tutustunut työssään myös Suomen eri ralli- ja formulakuskien huippuihin.

”Olemme tutkineet vuosien varrella paljon oikean ajoasennon ja hyvän istuimen merkitystä. Valitettavasti kulunut kesä oli kesä-heinäkuussa yllättävän viileä, minkä johdosta Suomessa oli paljon kipeitä ihmisiä. Erityisesti alaselkä- ja niskakivut ovat viime viikkoina lisääntyneet runsaasti asiakkaidemme keskuudessa.”



”

Auton istuimessa on tärkeää kunnollinen reisituki ja alaselän sivutuki.



KIINNITÄ ENEMMÄN HUOMIOTA OIKEAAN ILMASTOINTIIN

Oikeanlaiseen ilmastointiin kannattaa Harri Karpisen mukaan kiinnittää entistä enemmän huomiota. ”Etenkin kun kelit ovat lämpimiä, kuten nyt elokuun intiaanikesäpäivinä on nähty, monet kuskit ajavat liian kylmillä autoilla. Liian kylmä ilmastointi aiheuttaa helposti erilaisia kipuja ja särkyjä.”

Harri kertoo esimerkin eräästä miespuolisesta asiakkaastaan, jolla puutui kolmen vuoden ajan autoa ajaessa jatkuvasti vasen käsi. ”Hoitomme auttoi häntä joksikin aikaa, mutta sitten kivut aina palasivat. Hänen pyynnöstään aloin selvittää tarkemmin hänen ajotottumuksiaan. Hän sanoi viettävänsä paljon aikaa auton ratissa, ilmastointia runsaasti käyttäen. Pyysin häntä vaihtamaan ilmastointisuuttimien asentoa ohjaamossa pois itsestään. Lopputuloksena oli, että kuukauden sisällä hänen kipunsa hävisivät kokonaan.”

Harrin mukaan auton ilmastointi vaikuttaa pääasiassa kolmeen kehon osa-alueeseen: nilkkoihin, lantioon ja niskaan. ”On tunnettu fakta, että kun ihminen saa hikiä tai nihkeälle iholle runsaasti kylmää ilmaa, niin lopputuloksena on joko lihassärky tai flunssa. Sen voi pitkälti välttää, kun ilmastointia käyttää harkiten, suuntaamalla myös viilentävän ilmavirran poispäin ajajan kehosta.”

SATSAA REILUSTI KUNNON ISTUIMEEN

Auton istuimessa on tärkeää kunnollinen reisituki ja alaselän sivutuki. ”Hyvän autonistuimen tulee aina olla mahdollisimman jäykkä. BMW:llä on tosi hyvät perusistuimet eri malleissaan. Mutta jos vain lompakko sen sallii, suosittelen painokkaasti urheilu- tai ergonomisen erikoistuimen hankintaa. Ne, jotka viettävät paljon aikaa autossaan tai ajavat pitkiä matkoja, kunnan erikoistuimien on suorastaan välttämätön. Jos istuimessa on vielä erityiset säh-



kösäädöt, niin aina parempi. Kunnon istuimessa ei mielestäni kannata koskaan säästää, jos tarjolla on parempia vaihtoehtoja saman autonvalmistajan toimesta. Sillä, minkä istuimeen rahallisesti satsaa, voittaa varmasti takaisin mukavuuden ja säryttömyyden kautta.”

Harri korostaa myös oikean ajoasennon löytämistä ennen liikkeelle lähtöä. ”Oikea ajoasento ei ole pelkästään ergonomisesti ehdottoman tärkeää, vaan myös itse liikenneturvallisuuden kannalta. Oikeassa ajoasennossa näet paremmin auton tausta- ja sivupeileistä. Myös ympäröivän liikenteen havainnointi on tuolloin entistä helpompaa ja tarkempaa.”

Mitä tulee autoilevien kuskien hoitoon, Harri Karppisen mukaan hoito pitää suhteuttaa myös asiakkaan toimesta itse ajokäytäntöön. ”Jos esimerkiksi kipeää alaselkää hoidetaan useilla asiakaskäynneillä, niin hoitojen jälkeen ei kannata missään nimessä lähteä tuntikausiksi rattiin. Kehon – ja sen

eri osa-alueet – vaativat myös lepoa hoidon jälkeen. Pitkillä ajomatkoilla tauoilla ja jaloittelulla on iso merkitys.”

YHTEISTYÖTÄ BMW SUOMEN KANSSA

Harri Karppinen ajaa siviilissä viimeisimmän korimallin BMW X3:sta. Hän kehuu hedelmällistä yhteistyötä BMW:n suomalaisen maahantuojan kanssa. ”Olen tuntunut BMW Suomen Kimmo Vainion jo pidemmän aikaa. Olemme keskustelleet hänen kanssaan monenlaisista eri koulutuksista. BMW Suomen henkilökuntaa on myös käynyt meillä hoidossa. Minulla oli ilo osallistua viime vuonna Terrossa talviajokoulutukseen. Sitä voin vilpittömästi suositella kaikille BMW:n omistajille, koska siinä oppii paljon oikeanlaisesta talviajamisesta, nimenomaan turvallisuuden näkökulmasta.” ■

kuntoutus-karppinen.net

