



Székfoglaló

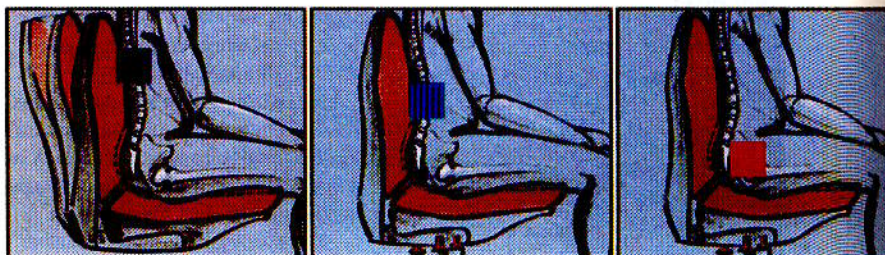
avagy hogyan ülünk helyesen

Miután az emberi test felépítése, a belső szervek egymáshoz viszonyított elhelyezkedése és nem utolsósorban gerincünk alapformája mind az álló testhelyzetben való mozgást hivatottak szolgálni, ezért nem nehéz elképzelni, hogy az ülés, és különösen az ülő munkavégzés mennyire természetellenes helyzetet jelent.

rendelkezik, ülés alkalmával pontosan a lumbális szakaszon, azaz valahol 4-6 centiméterrel a derékszíjunkt felett kell megtámasztani azt. Ennek elmaradása esetén a csigolyákra eső terhelés – ami már alapesetben is negyven százalékkal több, mint álló helyzetben – nem függőlegesen esik, és ez a porckorongszérv kialakulásához, idegbecsípődéshez, részle-

ott kezdődik meg a gyomorsavak emésztőmunkája, és ez a fekélyek kialakulását segíti. A tüdő is összenyomódik, és ez megnehezíti a friss oxigén szállítását a gondolkodást végző agy felé. A koncentrációt még tovább nehezíti a görbe testtartást korrigálandó állandóan felfelé feszülő nyak. Itt is jól látható, hogy természetellenesen megtörik a

Mindenfajta hiedelemmel ellentétben az ülés minden módozata súlyosan károsítja egészségünket.

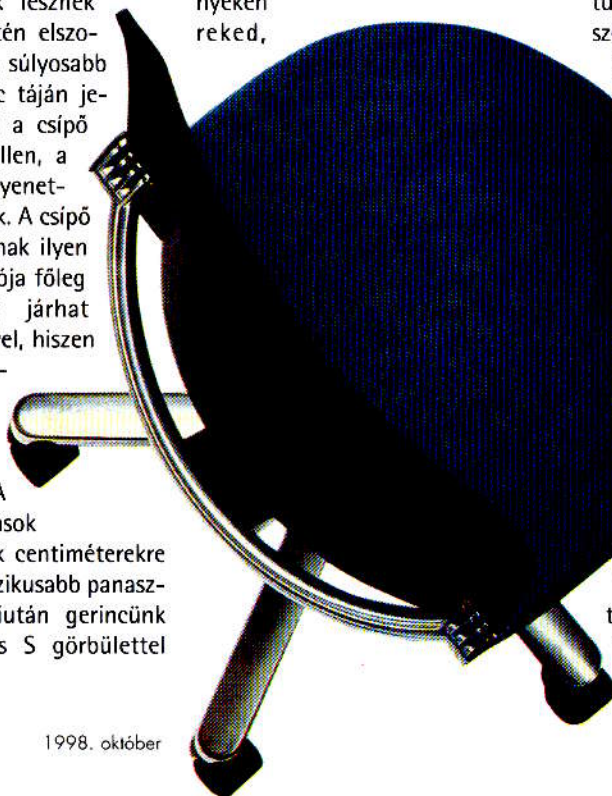


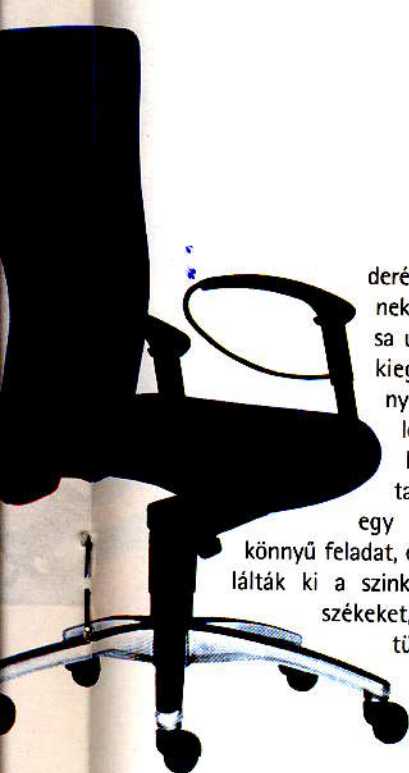
Vegyük sorra, hogy milyen károsodást okozhat számunkra a merev ülő testtartás. Alsó lábszárunkban a gyenge vérellátás miatt zsibbadás, görcs, illetve visszér alakulhat ki; a térdízületnek sem tesz jót az állandó behajlított állapot, az alsó combok pedig az ülőke szélénél túlzott nyomásnak lesznek kitéve, és ott szintén elszorulnak a vérerek. A súlyosabb problémák a gerinc táján jelentkeznek, ahol is a csípő rendszerint hátrabilen, a csigolyák pedig egyenletlenül terhelést kapnak. A csípő és medence tájékának ilyen mértékű deformációja főleg hölgyek esetében járhat kiemelkedő veszéllyel, hiszen a menstruációs zavaroktól egészen a meddőség kialakulásáig terjedhet a betegségek sora. A csípőt érő károsodások helyétől szinte csak centiméterekre található a legklasszikusabb panasz-zóna, a derék. Miután gerincünk úgynevezett kettős S görbülettel

ges vagy akár teljes benuláshoz is vezethet. A ferde háttartásból eredően a felső törzs meggömbül, és a belső szervek egymást nyomják össze. Egy alapos ebéd után előre-görnyedve az összenyomott gyomorba nem tud könnyedén bejutni az étel, ezért az a gyomorszáj környékén reked,

gerinc, és meszes csigolyák, begyulladt nyaki és vállízületek jelzik már akár húszas éveink végén is, hogy sürgős változtatásra van szükség.

A fenti betegségek kialakulását mérsékelni tudjuk az alábbi ülési szempontok figyelembevételével. A jó munkaszéknek a dinamikus ülést kell szolgálnia, azaz a testet engednie kell minél többet mozogni, bármely irányban, hogy az izmaink, ízületeink folyamatos tréningben legyenek. Ezen mozgás közben azonban törekedni kell arra, hogy gerincünk a két legkritikusabb ponton megkapja a megfelelő támaszt. Ez a két pont tehát a csípő, melynek előre kell bilennie, illetve gerincünk lumbális-





derék része, amelynek megtámasztása után a felsőtest kiegyenesedik, a nyakunk is függőleges pozícióba kerül. Támasztani és mozogni egy időben nem könnyű feladat, éppen ezért találták ki a szinkronmechanikás székeket, melyek testünkkel együtt mozognak, követik hátunkat, és folyamatosan támasztják azt. Ezt egy intelligens torziós rugós szerkezet teszi lehetővé, melynek rugóerejét saját súlyunknak megfelelően kell beállítani. A helyes rugóerőt akkor érzük el, ha a háttámlával hátradőlve nem kell semmilyen irányban erőt kifejteni hasizmunkkal, illetve hátizmunkkal. Azaz relaxált természetes állapotban vannak izmaink, nem dolgoznak a szék rugójával szemben, hanem természetes mó-



don testünk helyzetváltoztatását végzik. A szinkronmechanikás székben előredőlő pozícióban az ülőke előrebillen, azaz negatív ülésbe megy át, illetve az ülőkébe épített pelvikus támasz egy kisebbfajta lejtőt alkotva biztosítja a csípő előrebillenését. A székben a helyes tartás a lábaknál kezdődik, azaz mindkét talpunk –

magas sarokkal is – a talajon nyugodjon, a térdék 90–95 fokot zárjanak be; ezt az ülőke magasságának változtatásával érhetjük el. Lehetőleg minél mélyebben ülünk bele az ülőkébe, hiszen ilyen tartásra tervezték az ergonómiai szakemberek. A háttámla magasságát pedig úgy állítsuk be, hogy a legintenzívebb támaszt a lumbális szakaszban kapja derekunk (tenyérsíki távolságra övünk-től), de a támlát hátsó pozícióban soha ne rögzítsük, mert hajlamosak vagyunk megfeledkezni róla, így az első előredőléskor már nem támasztja a hátunkat semmi.

A kartámaszokat nem a könyökök munka közbeni megtámasztására találták ki, hanem hogy a felállást segítsék, illetve teljesen hátradőlő pozícióban az alkar pihentetésére szolgáljanak. A fejtámaszok, illetve a megnövelt méretű háttámla csupán a vállalati pozíciót jelöli, de ergonómiai hatása elenyésző. A kárpitok megválasztásakor gondoljunk az év nyárinadrágos és miniszoknyás hónapjaira: a tiszta gyapjú kárpitok szűrhatják alsó combunkat. Az ülőfelületek lehetőleg keményebb kárpitozásúak legyenek, mivel a túlzottan süppedős kárpit indokolatlanul melegíti testünket, és komfortérzetünk testünk fáradásával rohamosan csökken.

Végezetül kérem önöket, hogy irodáik berendezésekor szánjanak kellő figyelmet és megfelelő anyagi fedezetet ülőbútoraikra, hiszen átlagosan napi 9–11 órát ül az ember, ebből 6–7 órát irodájában, és miután a szék az a bútordarab, amely a legintimebb kapcsolatba kerül testünkkel, ez tudja a legtöbb kárt is okozni szervezetünknek. Ne essünk tehát abba a hibába, hogy túlságosan a szőnyegpadló színére és az asztalok lábformájára koncentrálunk irodánk berendezésekor. Egy ergonómikus mechanikájú minőségi szék úgy védi testünket, mint ahogy egy magas faktorszámú napozókrém a trópusokon arcbőrünket, és ugye mindannyian félünk a lepirulástól.

Feuertag Ottó
Európa Design

