

# ÜLJÜNK EGÉSZSÉGESEN!

Az ergonómia a munkahelyi egészségmegőrzés egyik legfontosabb eszköze, és ez hosszú távon mindenképp jó befektetés a cégeknek, ugyanis a munkatársak egészségének, kellemes közérzetének biztosítása által növelhető a termelékenység.

A munkahelyi hatékonyság 3 fő tényezője közül az ülés ergonómia területét szükséges a legtudományosabban megközelítenünk a kellő eredmény elérése érdekében. Egy angol mondás szerint: Form follows function, azaz a termékek tervezésekor a funkcionalitást kell követnie a formának, tehát elsősorban a



WILKHAHN STITZ  
AZ ÁLLÁS-TÁMASZ



termék működése a fontos. Elsőként vizsgáljuk meg ezt a területet, mi is az a fontos funkció, amit egy irodai forgószéknek tudnia kell?

A helytelen ülés nagyon komplex és egymásra ható betegségek gócpontja. Az evidensnek tűnő mozgásszervi zavarokon túl, keringési, anyagcsere, érrendszeri, légzési, idegrendszeri és nőgyógyászati panaszokhoz is vezethet. Ennek fő okozója a rossz testtartásban történő merev ülés. Az ülés ergonómia célja, hogy a testünk minél többet tudjon mozogni munkavégzés közben, úgy, hogy ezalatt az alsó és felsőtestünk által bezárt szög minél nagyobb maradjon, és közelítsen az optimálisnak mondható álló testtartáshoz. Igen, ez nem elírás, hiszen az álló testtartásban történő minimális mozgás sokkal természetesebb és egészségesebb, mint a kétszer megtört statikus gubbasztás.

Az ülőbútoroknak tehát ezt a jelentős feladatot kell megoldaniuk. Fontos, hogy minél több mozgást tegyen lehetővé a szék, ezenkívül kiegyenesítse gerincoszlopunk negatív görbületét, tehát abba a pozícióba hozza, mintha állnánk.



WILKHAHN ON  
A LETISZTULT ÜLŐLAP OLDALRA IS BILLEN

Két lényeges hely van, ahol beavatkozó támogatásra szorul a civilizációban meggyengült vázrendszerünk. Az egyik a medence, amelynek az „előrebillenését” kell biztosítani, a másik a gerincoszlopunk deréktáji része, amelyet lumbáris szakasznak nevezünk. Ha mindkét kritikus ponton folyamatos és mozgásunk közben is tapasztalható támogatást kap testünk, akkor automatikusan egyenes háttal ülünk és keringésünk, légzésünk is hatékonyabban működik.

A különböző munkaszékek részletes leírása helyett inkább állítsuk be most helyesen szinkronmechanikás székeinket!

A szék magasságát úgy kell beállítani, hogy 90-95 fokban zárjon a térdünkkel a lábunk, miközben talpunk és sarkunk függőleges lábszárral a padlón támaszkodik. Amennyiben az asztal magassága nem állítható, és esetleg a lábunk nem éri el a padlót, ekkor a lábtámasz használata kötelező.

Az alkar is minél nagyobb szöget zárjon be a felsőkarhoz képest a munkafelületen. A kartámaszt sokan tévesen munka közben túl magasra állítják be, és a könyök támasztására használják, pedig mihelyt a karunk föl van támasztva, ezt a váll, illetve nyaki izmainkkal kompenzálni kell, és egy féloldalas merev pozícióban hamar elmerednek testünk.

A kartámasz helyes funkciója, hogy megkönnyítse a ki és beszállást, illetve relaxációkor – amikor teljesen hátradőlünk – támaszthatja alá az alkart.

HERMAN MILLER AERON  
A GERINCSPECIALISTA



