



Ergonomie stoličky

V České republice 80-90% pracující populace vyhledává pro bolesti zad lékařskou pomoc. Bolesti zad jsou u nás na 2-3. místě příčin pracovní neschopnosti, průměrná doba PN je 30 dnů. Denně je u nás v pracovní neschopnosti přibližně 300 000 pracujících s bolestí zad, každý pátý nemocný má onemocnění páteře. 80 % finančních ztrát u bolestivých stavů pohybového systému tvoří klienti s chronickými bolestmi zad.

Stadia bolestí zad – jsou akutní, subakutní a chronické onemocnění. Do chronického přechází 12 % případů.

Příčiny bolestí zad jsou mimo jiné i ergonomické podmínky pracoviště, podmínky pro sezení, spaní, stání, dále nedostatečná zdatnost jedince, také faktory psychosociální / např. nespokojenost v práci i mimo práci, skryté deprese, apatie, psychosociální fixace na nemoc. Faktory ovlivňující onemocnění pohybového systému jsou individuální, záleží na konstituci, věku, pohlaví, tělesné výšce a hmotnosti člověka, ale také jak je utvářena postava – postura, tvar těla, svalové vybavení. Roli hraje sportovní činnost a mimopracovní činnosti.

Cílem oboru ergonomie je ústup bolesti, vyléčení, vyřešení pracovní neschopností, vysazení léků, schopnost vyrovnat se s osobními problémy, žít ideálně šťastný život (jak se vyrovnat s problémy snadno a efektivně najdete na www.metodarus.cz). Na bolestech se podílí porucha řídicí funkce CNS, kde dochází k zafixování chybných stereotypů. Ty je třeba změnit a navodit správné varianty, efektivní pohyb, což je například na stoličkách možné.



Tvar stoličky

Stolička má geniální tvar: spodní opěrná část stoličky je kulovitá, jde o polokouli a z ní jde spojovací kolík k sedací plošce, která je uzpůsobená, aby sedací hrboly seděly na sedací plošce. Je možné nastavit výšku stoličky různou délkou kolíku. Sedací plocha má tvar oválu a obkružuje hýžděovou oblast. Sedací plocha je velice pohodlná, hrany jsou oblé.

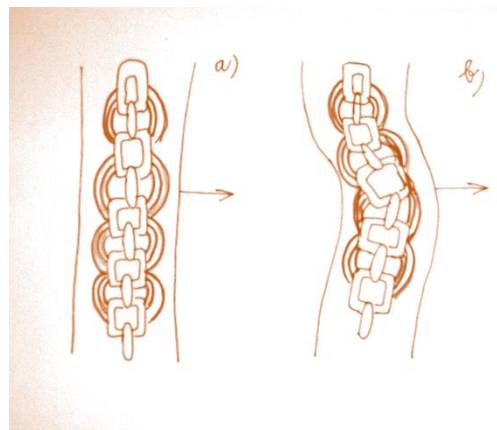
Stolička je vyrobená z přírodního materiálu – z tvrdého dřeva.



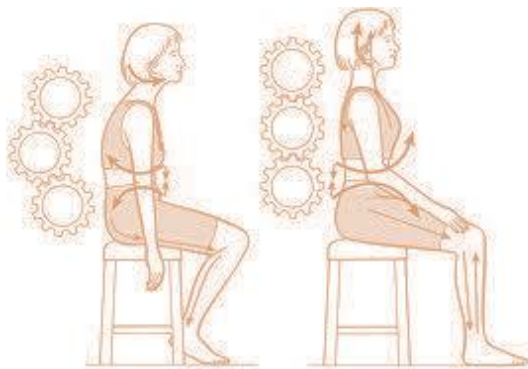
Sed na stoličce

Dynamické sezení

Spodní část stoličky – je kulovitá, takže opěrná část stoličky neleží celá nehybně na podložce. Celé tělo jedince při sedu musí vyrovnávat výchylky sedu na stoličce. Je to vlastně nestabilní sed a při něm se aktivuje svalstvo trupu a pánve, aby se zachoval vzpřímený sed. Dynamické sezení je velice příjemné sezení, protože se můžeme na stoličce pohupovat zepředu dozadu, uklánět ze strany na stranu nebo i kroužit dokola a tělo nezůstává strnule v jedné poloze, tělo reaguje hrou svalů na různé polohy, naklonění základny stoličky. Při sedu by měly být jednotlivé části těla zpevněny, aby tvořily jeden celek. (obr. a) Pokud vznikne tzv. posturální nestabilita v systému – vypadne jeden řetízek ze systému (obr. b), určité svaly se nezapojí a systém je oslaben. Stolička nám slouží na to, aby se opět všechny součásti systému zapojily, aby všechny řetízky spolu spolupracovaly, zapojily se do jednoho celku. Zpočátku si nestabilní řetízky /svaly/ jen uvědomí, že nejsou správně zapojeny, ale opakovaným sezením – vlastně cvičením – se svaly posilují a do svalových řetězců se zapojí, až funguje systém jako celek a všechny svaly pracují ideálně.



Brüggerův sed



Stolička je na způsob klekačky, ale více jsou flektovány kolenní klouby. Nártý volně leží na zemi, není tlak na cévy lýtka a končetinu – bérce. Hlavní opora je o pánve, která je položena na sedací plochu stoličky, je možné nastavit výšku sedací plochy – délkou spojovacího kolíku a také je možné nastavit náklon stoličky díky spodní straně stoličky – polokoule. Při špatném sedu (obr. - první postava na obrázku) nedojde k podsazení pánve, hrudník jde dozadu (jednotlivá kola – pánev, hrudník, hlava – do sebe nezapadají), prohlubuje se hrudní kýfóza, nedojde ke vzpřímenému držení hlavy a celé páteře. Je prohloubena krční lordóza a hlava předsunuta. To je

sed, který vede k přetížení celého systému a může způsobit bolesti celé páteře. Při správném sedu je postavení páteře vzpřímené, jako při Brüggerově sedu: (obr.- druhá postava na obrázku) pánev je natočena dopředu, na ni navazuje další kolo – hrudník – hrudní kost jde nahoru a dozadu a hlava je vzpřímená, je vyrovnaná krční lordóza, není předsunuté držení hlavy, ale hlava je vzpřímeně. Na stoličce při sedu na patách dojde k podsazení pánve a tím k napřímění páteře, a tedy k Brüggerův sedu.

Návrat ke svalové rovnováze

Dochází k úpravě svalové nerovnováhy (nerovnováha mezi svaly zkrácenými – přetíženými a oslabenými). Mezi svaly oslabené patří např.: svaly břišní, hýžďové, zádové, dolní fixátory lopatek, svaly stehenní, zkrácené svaly jsou například ohybače kyčle, ohybače kolene – lýtkové svaly, zanožovače a přitahovače kyčelního kloubu. Když je svalová nerovnováha, svaly nepracují správně. Některé pracují více a stále se víc a víc přetěžují a některé pracují méně a víc a víc se oslabují, nerovnováha se prohlubuje. Díky nerovnováze vznikají špatné pohybové programy a nesprávné stereotypy se upevňují. Je třeba zkrácené svaly protáhnout uvolnit a oslabené posílit a špatný stereotyp zrušit.

Při sezení na stoličce dochází k uvolnění svalstva lýtky a k protažení svalstva přední strany bérce a nártu. Dochází také k uvolnění svalstva v oblasti plosky. Upravuje se svalová nerovnováha, svalstvo v oblasti plosky může začít správně pracovat ve stoje, ploska je připravená na jemnou hru svalů nohy. Aktivací svalstva dochází k vyrovnávání nerovností povrchu podložky, ke správnému dopadu a odrazu plosky. Správné nastavení a napětí svalstva v oblasti plosky má vliv na postoj celého jedince. Je to naše základna.

Dochází také díky uvolnění svalstva a odstranění svalové nerovnováhy k úpravě vybočeného palce, plochonoží a jiných poruch klenby. Také se při sedu kůstky nártu a zánártní kůstky mobilizují, usadí se do správného postavení.

Stolička je velkým přínosem při bolestech zad, kořenových bolestech, kdy dochází k nerovnováze v segmentech, které ovlivňují plosku /kořen L5/S1/, dochází k protažení svalstva a uvolnění i přetížených svalů bérce ale také v oblasti páteře – řetězením. V rehabilitaci často začínáme u bolestivých akutních stavů v oblasti bederní páteře tzv. od periferie – tzn. že nejdříve uvolníme svaly plosky, drobné klouby nártu a zánártí a potom pokračujeme dále – od periferie k trupu a jen tím že uvolníme svaly a skloubení na noze se uvolní i oblast zad.

Léčebný efekt stoličky

Zlepší se funkce dolních končetin – uvolní se kolenní klouby, hlezenní klouby, protáhne se svalstvo stehen, nártů, tím i nohy zeštíhlí. Dochází ke zlepšení prokrvení končetin, zlepší se funkce žil, svalové pumpy v cévách, dochází k urychlení odtoku krve z dolních končetin žilami zpět k srdci, zlepší se funkce lymfatických cév, odstraní se otoky končetin.

Díky úpravě svalového napětí v oblasti pánve se zlepší funkce pánevního dna. Při poruchách s vyměšováním dochází ke zlepšení či úplnému odstranění obtíží, navodí se správné trávení, dále správná funkce bránice a z kvalitní se dýchání. Všechny systémy na sebe navazují, takže díky správnému nastavení nám fungují lépe orgány v oblasti pánve, břicha a i hrudníku.

Při sezení cvičím

Při tomto typu sezení vlastně cvičím. Nejedná se o pohodlný sed v ušáku či lenošce, kde svaly odpočívají a povolují, ale naopak při tomto typu sezení dochází k posílení svalstva pánve, trupu a končetin a dochází ke zlepšení svalové síly hlubokých stabilizačních svalů v oblasti páteře. Dochází k aktivnímu držení jednotlivých segmentů těla proti působení zevních sil, takzvané vzdorování gravitační síle. Dojde ke zpevnění pánve a svalstva okolo páteře. Díky nestabilní podložce se posílí stabilizační svaly okolo páteře a svaly trupu. Hlavní stabilizační svaly jsou svaly bránice, svaly pánevního dna, hluboké svaly zad a hluboké svaly břicha. (obr.)

Ke stoličce jsou výhodné také stolečky, které svým uspořádáním vyhovují ergonomickým zásadám, výhodou je zde pracovní sektor. Jsou přizpůsobené pro práci na PC, je zde nižší ploška pro myš, nakloněná plocha pro položení PC. Jde o skvělou pomůcku při práci na PC, ale také při malování, psaní i čtení. *Stolečky jsou aktuálně vyprodané, na výrobě pracujeme – pozn RUŠ s.r.o*

Stoličky a stolečky vřele doporučuji. Jsou velmi dobrou alternativou pro aktivní sed a práci vsedě.

