

Sedíme zdravě

Jak na správné sezení

ANO

Správná velikost a tvar nábytku vede k dobrému držení těla



- výška pracovní plochy je dána přibližně výškou loktů
- žádoucí je možnost naklonu pracovní plochy (10-16°) pro snížení zátěže krční páteře a ramenních pletenců
- výška zádové opěry slouží především jako opora beder nikoliv hrudní páteře
- přední hrana sedadla nesmí zasahovat do podkolenní jamky a musí být zaoblená
- výšku sedadla udává délka bérce zvětšená o výšku podpatku

NE

Nevhodný sedací nábytek vede ke kulatým zádům a k zátěžovému držení těla s následnými bolestmi zad



POZOR!

- na vysoko umístěné opěradlo
- na příliš hluboký sedák
- na nepřiměřenou (často vyšší) výšku sedáku a stolu

Kontrola správné velikosti židle

provádíme pohledem z boku

Podmínkou je správné držení těla, které docílíme posazením dítěte na sedák dozadu, zasunutím brady a navozením přiměřeného bederního prohnutí. Chodidla se opírají celou plochou o podložku.



Jak snížit zátěž na páteř

s využitím stojáčku

stojánek na podložení učebnice (lze použít i penál) odlehčuje zejména krční páteři a zlepšuje její postavení



s využitím málo nahuštěného overballu

- overball do oblasti beder vede k lepší opoře bederní páteře
- overball pod hýžděmi (občasné použití) - podporuje dynamický sed, který vede ke stabilizaci páteře
- overball mezi hrudníkem a hranou stolu - vede k napřimění hrudní páteře při psaní a čtení



s využitím obrácené židle



Při nákupu školního nábytku vyžadujte na výrobci předložení certifikátu, vydaného certifikačním úřadem v ČR, potvrzujícím shodu vlastností nábytku s ČSN EN 1729-1:2007 a ČSN EN 1729-2:2007.

Doporučujeme raději nákup nábytku s pevně danými rozměry. Pokud je nastavitelný, tak maximálně pro dvě velikosti.

Velikost nábytku kontrolujte dvakrát do roka, případně vyměňte za vhodnější velikost!

obrácená židle s možností opory loktů o opěradlo je výhodnou alternativní polohou, vedoucí ke snížení zátěže páteře kulatým sedem

Autorky: RNDr. Věra Filipová, MUDr. Věra Faierajzlová, CSc.
Recenze: MUDr. Sylvia Gilbertová, CSc.



Vydáno za finanční podpory MZČR
Dotisk, Praha 2024 © Státní zdravotní ústav. NEPRODEJNÉ