

CUM STAM CORECT

Multa lume crede ca stie cum sa stea jos, in picioare sau sa mearga.

Putin au o tinuta spontana buna dar si mai putini invata sa o aiba buna.

Si umarile nu se lasa mult asteptate ... dureri de spate, de git, lombare, de genunchi sau picioare.

In general, oamenii petrec mai tot timpul sezind, acasa sau la munca.

Aceasta pozitie are ca efect o presiune mai mare asupra coloanei vertebrale decit in timpul mersului sau in pozitia de intins in pat.

Se pot evita multe neplaceri printr-o buna postura a corpului, un mobilier bun si pozitionare corecta, nestresanta pentru spate sau membre "la locul de munca".

Daca stati corect pe scaun, coloana vertebrala isi pastreaza forma normala de "S" si aproape intreaga greutate a corpului va fi distribuita spre pelvis, nesolicitindu-se asa de mult zona lombara.

Dar daca va lasati sa alunecati in scaun, sau pe ce stati are forma concava, adincita, coloana lombara si pelvisul vor fi suprasolicitate prin plasarea unei presiuni prea mari asupra aticulatorilor, discurilor si muschilor din partea inferioara a spatelui.

Multi dintre cei care muncesc la o masa sau birou si-si petrec multe ore sezind in acelasi scaun, nu realizeaza ca unele obiecte standard de mobilier nu sunt proiectate pentru confort si pozitie optima a spatelui.

Un scaun de birou, ca sa fie cu adevarat bun, trebuie sa fie usor ajustabil, sa se potriveasca ca dimensiuni cu restul mobilierului, cu margini laterale care va permit sa stati cu picioarele sub birou, intinse pe podea sau "ingenuncheat".

Exista astfel de scaune, in care greutatea corpului este transferata genunchilor, spatele fiind mai putin solicitant. Desi pare o pozitie chinuita totusi distributia greutatii este armonioasa iar postura corpului este relaxata.

Pe de alta parte chiar un scaun tare, dar bine proiectat, poate fi la fel de confortabil ca unul moale, oferind o pozitie de sedere benefica pentru spate.

Daca munca voastra implica un efort de aplecare asupra unui birou, este ideala o suprafata usor inclinata asemanatoare cu planseta proiectantilor.

Daca aveti mult de citit sprijiniti-va materialul de citit pe niste carti.

O pozitie incomoda, aplecata deasupra mesei de lucru, genereaza destul de repede o suprasolicitare a coloanei vertebrale si evident dureri de spate.

Daca aveti pe birou un calculator, mai inainte de a incepe lucrul cu el, aranjati-l in asa fel incit sa "colaborati" cit mai bine cu el.

Un monitor prea jos situat pe masa, o tastatura prea inalta sau prea departata de marginea mesei, un spatiu restrins sub birou, care nu permite relaxarea picioarelor, va crea in scurt timp discomfort.

De aceea SCAUNUL e bine sa fie reglabil, ca inaltime, astfel incit picioarele sa intre usor sub masa iar marginea lui din fata sa nu atinga partea din spate a genunchilor. Daca spatarul scaunului nu este astfel proiectat, atunci puneti o perna in zona lombara, pentru a sprijini coloana.

Monitorul trebuie sa fie in dreptul ochilor sau putin mai jos.

Antebratele sa fie, pe cit posibil, la acelasi nivel cu biroul sau putin mai sus iar coatele in dreptul umerilor.

Mainile sa nu stea date pe spate, linia antebraului trebuie sa se continue ... fara angulare ... cu zona pumnului si cu degetele.

Daca v-ati aranjat bine, confortabil, in scaun ... atunci nu-mi ramine decit sa va doresc spor la munca .