

UDOBNO IN VARNO SEDENJE

Namestimo se!

Sedenju se v zadnjih letih posveča veliko pozornosti. Vse bolj velja prepričanje, da je investicija v ergonomske ukrepe na dolgi rok investicija v zdravje. Posledice nepravilnega sedenja se ne razvijejo »čez noč«, kazati se začnejo v zrelih letih, zato je treba začeti z ozaveščanjem že pri otrocih.

Če le malo pobrskamo po spletu, lahko ugotovimo, da je ponudba ergonomskih stolov velika, vsem je skupna izjemna prilagodljivost telesu, ki jo dosežejo z nastavitvenimi mehanizmi.

VSTAJANJE IN SEDANJE

Kaj pa vemo o »foteljih«, ki postanejo v starosti eden najljubših prostorov starostnikov, saj v njih berejo, gledajo televizijo ali preprosto počivajo. Kakšen naj bi bil »fotelj«, ki bi nudil udobno sedenje in podporo vsem delom telesa in seveda omogočal varno vstajanje in sedanje.

S starostjo se pogosto pojavi problem vstajanja in sedanja, še posebej, če so sedišča nizka in mehka. S preprostimi intervencijami lahko dosežemo, da sedišče uporabniku primerno dvignemo in utrdimo.

Če ima »fotelj« noge v obliki valja, zaprosimo spretnega sorodnika, da nam v štiri lesene kocke zvrta luknje v premeru obstoječe noge seveda, upoštevajoč načrtovano povišanje. Ustrezna višina je tista, ki omogoča kolkom in kolenom, da so približno v kotu 90 stopinj s stopali na podlagi. Pomembna je tudi čvrstost sedala, ki jo lahko izboljšamo s tem, da pod sedežno blazino položimo desko ustrezne velikosti, ki vam jo brez težav na mero odrežejo v enem od naših prodajnih centrov.

Pomembna je tudi dolžina in oblika sedala, ki se mora zaobljeno zaključiti in biti ob sedenju za širino dlani oddaljena od podkolenske jame (prekrvavitve).

PRILAGODITEV

Naslon za roke ima dve pomembni funkciji, in sicer nudi oporo pri vstajanju in omogoča sproščen počitek za roke. Naslon mora biti dovolj dolg, širok in mehak, da na njem počiva vsa podlaket in ne pride do točkovnih obremenitev.

Kako vemo, da je višina naslona prava? Uporabnika prosimo, da sede na običajen način in položi podlakti na naslon. Pri prenizkem naslonu podlakti v celoti ne dosežejo naslona, pri previsokem pa opazimo nesproščen, dvignjen ramenski obroč. Neprimerna višina naslona je utrujajoča za sedečega in vpliva na kakovost dihanja. Prava višina je tista, ki omogoča sproščen počitek rok in mirno dihanje. Zeleno je, da je hrbtni del oblikovan tako, da nudi podporo ledvenemu predelu, s tem ohranjamo ledveno krivino, saj so tako obremenitve hrbteničnih struktur manjše. Če sam fotelj nima podpore v ledvenem predelu, si lahko pomagamo z manjšim (nizkim) čvrstim vzglavnikom.

PODPORA GLAVE

Starejši ljudje pogosto med gledanjem televizije, branjem ali preprosto med počitkom »zadremajo« in prav zaradi tega moramo nekaj



▲ Tudi izstopanje iz avta ni tako nedolžno!

besed nameniti podpori glave, ki je med sedenjem podaljšek zravnanega vratu.

Vsem nam je znan občutek v vratu, če zaspimo v nepravem položaju in prav pri spanju v sedečem položaju nam glava zdrkne s pokončnega položaja na katero koli stran.

Kako lahko to ublažimo?

Najbolj enostaven način je ta, da nam pride v navado, da si ob sedenju v fotelju položimo okrog vratu »podkvasto« blazino, čvrstejšo izvedbo, ki preprečuje, da bi glava med dremežem zavzela ekstremne položaje.

VSTAJANJE

Pri vstajanju iz fotelja svetujemo, da se oseba pomakne po sedišču naprej, močnejšo nogo (nebolečo) pomakne bližje k fotelju, drugo stopalo pa pomakne malo naprej, nato se s pomočjo rok (velike prsne mišice in iztegovalke komolca) odrine od naslona (nevarnost za padec) in tako olajša delo mišicam nog.

Za uspešno vstajanje in sedanje so okrepljene omenjene mišice izrednega pomena, zato moramo skrbeti, da smo čim bolj dejavni in da sedenje prekinjamo z različnimi aktivnostmi – saj je že samo vstajanje/sedanje dobrodošla aktivnost.

IZSTOPANJE IZ AVTOMOBILOV

Starejši se pogosto pritožujejo zaradi težav pri izstopanju iz osebnih avtomobilov. Pri izstopanju se srečujemo s podobnimi težavami kot pri vstajanju iz fotelja, le da smo v avtomobilu omejeni na manjši prostor v predelu nog – pri šoferju posebej v predelu volana. Premik izvedemo tako, da dvignemo noge (jih pokrčimo v kolku in koleni), jih preneseemo na zunanjo stran pragu vrat, izvedemo zasuk telesa in nato sledi najtežji del, vstajanje ob pomanjkljivih oprijemih, pri čemer si pomagamo z volanom ali z robom strehe, kjer nas ovira še streha nad glavo, ki se ji lahko izognemo le z dodatnim upogibom vratu.

Na trgu se je pred leti pojavil zanimiv pripomoček Handybar, ki ga v fazi vstajanja vstavimo v sedež ključavnice (na stebričku vrat) in nam omogoča varen odziv za levo roko – desna pa se običajno upre ob volan – vrata.

Pripomoček je možno kupiti v trgovinah z medicinskimi pripomočki ali po spletu.

Varno sedanje in vstajanje sta ključnega pomena za posameznikovo samostojnost v vsakodnevnih aktivnostih. Starejši se morajo zavdati, da je za ohranjanje mišičnoskeletne moči in vzdržljivosti nujno vključevanje v dejavnosti, ki ohranjanje podpirajo in v njih vidijo smisel in zadovoljstvo (hoja, tek na smučeh, gobarjenje, delo na vrtu, kreativne aktivnosti).

► besedilo: VITA MARUŠIČ, dipl. delovna terapevtka