



Sedíte pohodlně?

Obtíže se vstáváním

Díky snížené svalové síle a poškozeným kloubům je často obtížné vstát. Může to být způsobeno:

- Příliš nízkým nebo měkkým sedadlem
- Nevhodnou hloubkou sedadla
- Hodně sklopenou opěrkou zad
- Příliš krátkými či chybějícími područkami



Podrážděná tkáň/bolest zad

Nesprávná výška sedadla může způsobit tlak na sedací část těla. Přílišný sklon opěrky zad nebo velmi hluboké či nízké sedadlo může vést k podráždění tkáně, bolesti zad a obtížím při vstávání.



Sezení vyžaduje více úsilí, než si myslíme

Dobře navržené sedadlo, které zajistí tu nejpřirozenější pozici těla, pomáhá předejít únavě a dalším problémům.

Tlak na žíly/nervy

Příliš vysoké sezení s nohama pohupujícíma se volně dolů může vyústit v tlak na žíly a nervy, což způsobuje vznik křečových žil, únavu a strnutí nohou.



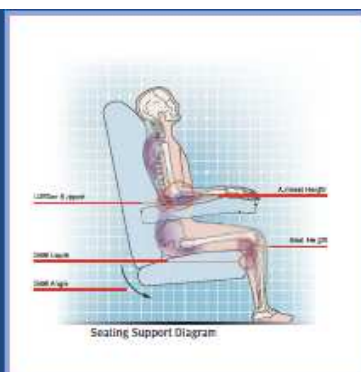
Střevní problémy

Příliš nízké sedadlo a ostrý úhel trupu a horní části dolních končetin může vést ke zhoršování střevních problémů.



Bolest zad a špatné držení těla

Nevhodné polstrování může zapříčinit klesnutí a propadnutí zad do vysedlého prostoru, což přispívá k bolesti zad a dalším návazným problémům s klouby a svaly.



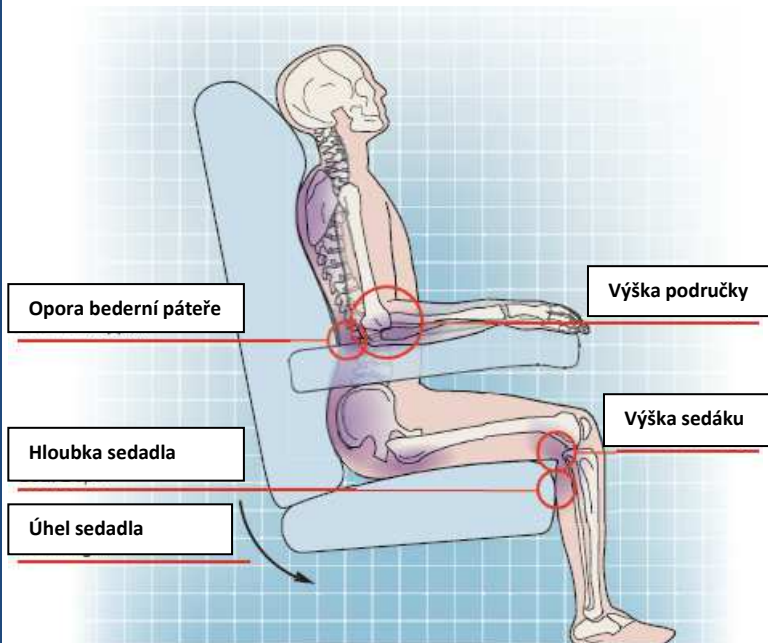
Dosažení správné pozice sezení je výsledkem mnoha souvisejících faktorů, což vyžaduje, aby židle byla vyrobena na míru každému člověku, co se týče:-

- Správné výšky sedadla
- Správné výšky područky
- Správné hloubky sedadla
- Správného úhlu sedadla
- Správné šířky sedadla
- Správné opory bederní páteře

Kirton – specialista na sezení pro dospělé a děti

Další informace o společnosti Kirton a našich produktech a službách naleznete na www.kirton-healthcare.co.uk
Zákaznická linka 0800 212709 Mezinárodní +44(0)1440 705362 e-mail: info@kirtonhealthcare.co.uk

Sedíte pohodlně?



Dosažení správné pozice sezení je výsledkem mnoha souvisejících faktorů, což vyžaduje, aby židle byla vyrobena na míru každému člověku, co se týče:-

- Správné výšky sedadla
- Správného úhlu sedadla
- Správné výšky područky
- Správné šířky sedadla
- Správné hloubky sedadla
- Správné opory bederní páteře

Další informace o společnosti Kirton a našich produktech a službách naleznete na www.kirton-healthcare.co.uk

Diagram opory při sezení

Oblasti koncentrace hmotnosti těla



Rozložení hmotnosti těla



Nakloněním židle se hmotnost těla rozloží

Běžná pozice sezení může vést ke špatnému oběhu krve

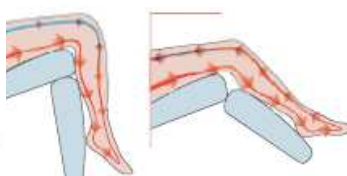


Diagram krevního oběhu

Zdvihnutí spodní části dolní končetiny pomáhá oběhu krve



Vstávání

Důležité prvky dobrého sezení

Osoby s omezenou schopností i malého pohybu by měly jistě uvažovat o „dynamickém“ sezení. Dynamické sezení znamená škálu úprav při výrobě židle dle fyzických potřeb uživatele,

Naklápění

Naklápění umožňuje polohovat sedící osobu dopředu a dozadu se židlí bez hýbání s jejími kolena a boky. Lze dosáhnout relaxační polohy při zachování postavení těla a pozice pánve. Při dodržení úhlu sedu okolo

aby se zabránilo „ustrnutí“ sedící osoby v pozici kopírující židli. Umožňuje během dne měnit postavení těla a rozložení hmotnosti, aby se zabránilo hromadění tlaku v izolovaných partiích.

110° nesklouzne sedící osoba dopředu do nepohodlné, propadlé pozice. Naklonění těla vede k rozložení hmotnosti do větší kontaktní plochy, což je účinný a jednoduchý způsob boje s hromadícím se tlakem v některých oblastech těla.

Nastavení úhlu opěrky zad

Tradiční nezávislé sklápění opěrky zad zjednodušuje odpočívání či zdráždění si a je vhodné pro osoby, které jsou schopny samostatného držení těla. Přesto osobám s nižšími fyzickými schopnostmi udržet stabilitu pánve

umožňuje nastavení úhlu opěrky zad spolu s nakloněným sedákem užívat si relaxační polohy či vzpřímené polohy v čase jídla, ke kterému je to pro danou skupinu osob také vhodné.

Nastavení výšky stupačky a podnožky

Lymfatický a krevní oběh se může zpomalovat s věkem či díky nemoci. Oběh v dolních končetinách je ovlivněn schopností srdce a cévního systému rozvádět do nich krev.

Zdvihnutí a natažení kolen vede ke snazší cirkulaci krve a k menšímu namáhání srdce a cévního systému. Zvednutí dolních končetin pomáhá i ke zmírnění otoků, hromadění tekutiny v dolních končetinách.

Stavěcí mechanismus

Věk a postižení mohou vést ke vzniku problémů se vstáváním ze židle díky snížené svalové síle a poškozeným kloubům. Stavěcí mechanismy, které jsou součástí židlí, jemně zvednou

sedící osoby do vzpřímené pozice bez zvláštního tlaku na končetiny a klouby, zatímco je udržována stabilita a správné postavení těla tím, že chodidla zůstávají na podlaze.

Ulehčení od tlaku

Tkáň pokožky a svalů je neustále vystavena tlaku, který vzniká samotnou vahou těla či třením. Následky tohoto tlaku se individuálně liší v závislosti na zdravotním stavu, hmotnosti a schopnosti korigovat a

měnit postavení těla. Rozložení hmotnosti těla na větší plochu pomůže snížit tlak, ale ve zvláštních případech může použití speciálního antidekubitního sedáku přinést úlevu a pomoci při prevenci vzniku bolestivých otlaků.

Polstrování

Kontaktní plocha uživatele se židlí je velmi důležitá. Tělesná teplota, pocení a hmatový vjem závisí na povrchové úpravě a kvalitě materiálu použitého na polstrování židle. Je třeba zvážit jak vzhled židle, tak i to, jestli je praktická

na udržování. Odolnost a rezistence vůči opotřebení jsou také důležitými faktory při výběru správného materiálu pro výrobu židle.

Kirton – specialista na sezení pro dospělé a děti

Zákaznická linka 0800 212709

Mezinárodní +44(0)1440 705362

e-mail: info@kirtonhealthcare.co.uk

www.kirton-healthcare.co.uk

