

Význam správného sezení



Čtení, povídání si, práce a sledování televize jsou činnosti obvykle vykonávané vsedě. Správná pozice při sezení nám dovoluje provádět každodenní aktivity, aniž bychom museli uvažovat o tom, jak sedíme, co se týče rovnováhy, stability a pohodlí.

Drobné změny polohy nám umožňují předcházet drobným bolestem a udržovat pro nás pohodlné postavení těla v závislosti na tom, co právě děláme, či co se děje v našem okolí. Je zřejmé, že zřídka trávíme čas pouhým sezením a málokdy sedíme absolutně v klidu.

Pokud se podíváme na různé typy židlí, uvidíme, že výška a šířka sedáku, područky, dokonce i pevnost sedacího polštáře může ovlivnit to, jak měníme naši pozici kvůli větší opoře nebo abychom si uvolnili napětí ve svalech či kloubech. Je důležité, aby vlastnosti židle odpovídaly fyzickým potřebám uživatele, dále je třeba zvážit, kde se bude židle používat a co bude uživatel během sezení dělat.

Přitom máme naději, že poznáme výhody správného sezení, jako aktivnější a konstruktivnější životní styl, rychlejší zotavení z nemocí, udržení postavení těla a prevence problémů s otlaky. Tyto výhody mohou navíc přispět k větší nezávislosti uživatele a efektivnějšímu využití ošetřovatelské péče a zdrojů.

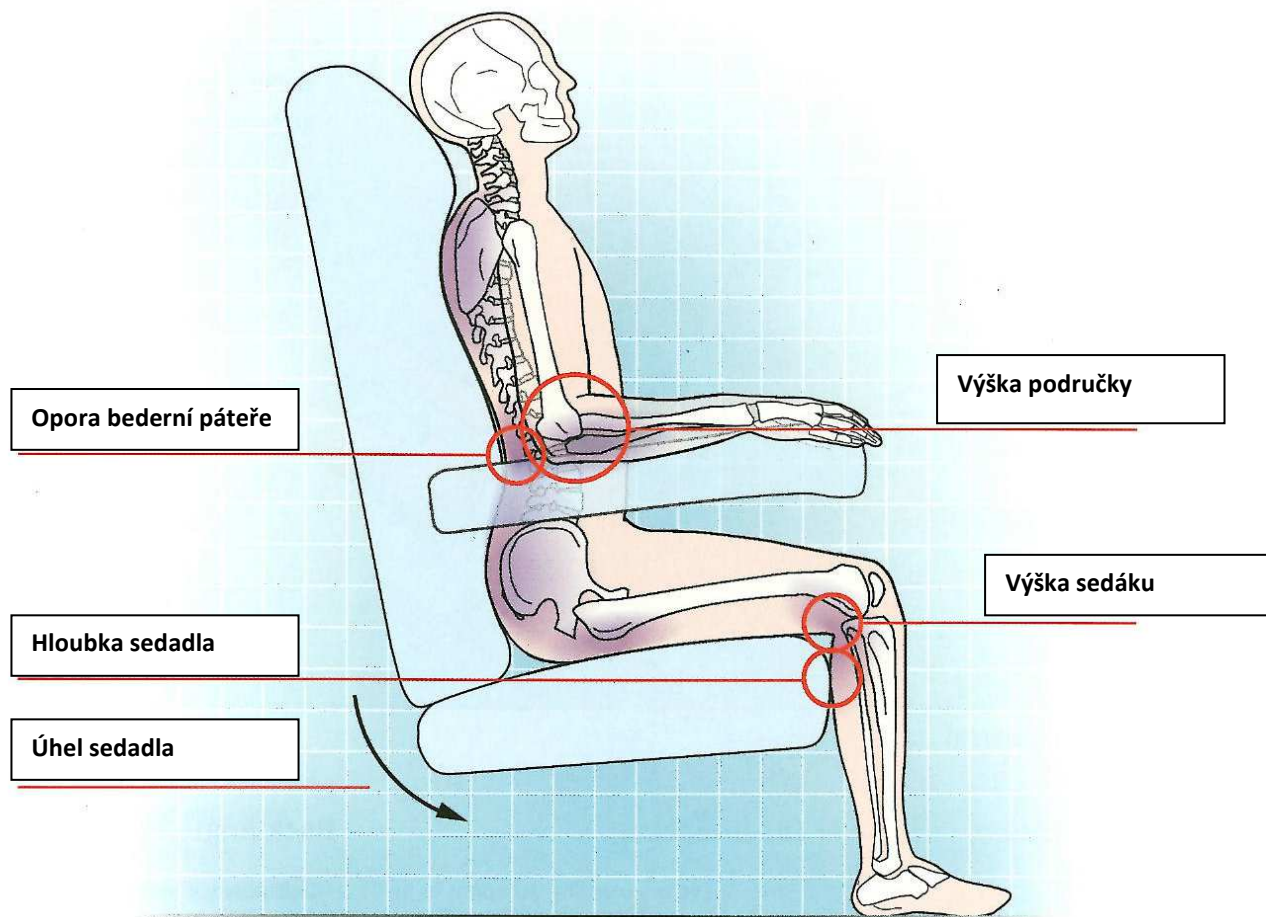


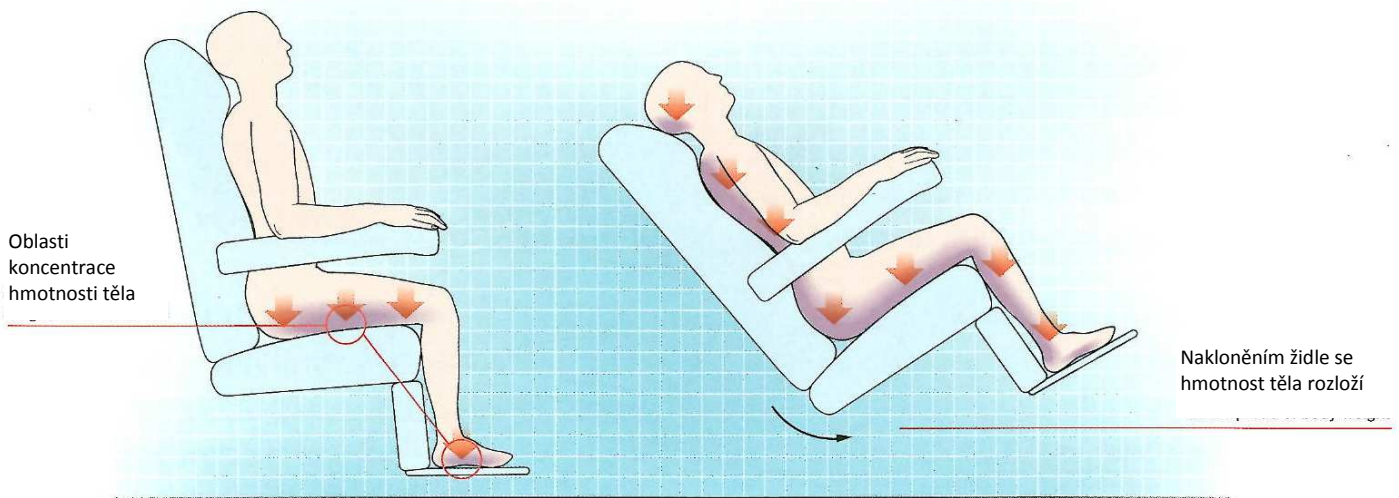
Diagram opory při sezení

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

Důležité prvky dobrého sezení



Oblasti koncentrace hmotnosti těla

Nakloněním židle se hmotnost těla rozloží

Rozložení hmotnosti těla

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, 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.

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 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.

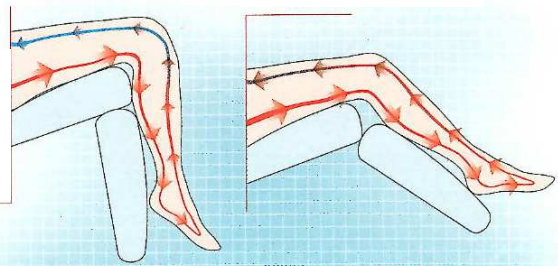
Nastavení úhlu opěrky zad

Tradiční nezávislé sklápění opěrky zad zjednodušuje odpočívání či zdřímnutí 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.

Běžná pozice sezení může vést ke špatnému oběhu krve

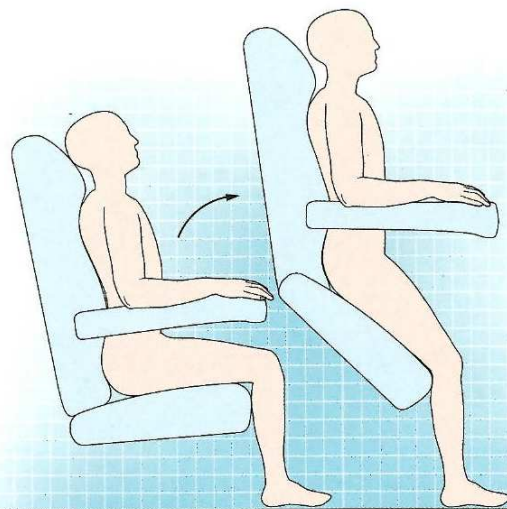


Zdvihnutí spodní části dolní končetiny pomáhá oběhu krve

Diagram krevního oběhu

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.



Vstávání

Ulehčení od tlaku

Tkáň pokožky a svalů je neustále vystavena tlaku, který vzniká samotnou váhou 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