



Sağlıklı Oturma

tunaofis | **girsberger**
office seating



Sağlıklı Oturma

Bu broşür size oturma konusundaki güncel bilgileri vermekte ve Tuna Girsberger koltuklarının sağlıklı oturmaya olan katkılarını anlatmaktadır.

Sağlık ve oturma pozisyonu birbiriyle tutarsız değildir. Bu broşürün amacı, konforunuzu geliştirmeye yardım etmek ve size ofis koltuğunuzun doğru şekilde nasıl kullanılacağını göstermektir.

İçerik

- 4 1. Oturanların sıkça karşılaştığı sorunlar
- 6 2. Omurga anatomisi ve fonksiyonu
- 10 3. Ergonomi ve oturma
- 10 4. Ergonomi ve koltuk arasındaki ilişkiye odaklanın
- 12 5. Sağlıklı oturma - kullanıcı davranışına odaklanma
- 14 5.1. Koltuğun işlevlerinin doğru ayarlanması
- 16 5.2. Oturmanın sağlıklı yolu: dik - destekli - hareketli
- 17 5.3. Çalışma konumunuzu değiştirme: dinamik olarak çalışma
- 18 6. Ofiste hareket: işyerinde form nasıl korunur

Yayıncının notu

Monika Leitner (www.vita-impuls.ch), Girsberger broşürü Sağlıklı Oturma'nın yazarıdır. Bir fizyoterapist olarak işyeri sağlığı ve bireysel sağlığın desteklenmesiyle ilgilenmektedir. Sağlık ve Zindelik ve İşyeri Sağlık Yönetimi'nde üniversite eğitimini tamamlamış ve ayrıca Bern, İsviçre'deki Uygulamalı Bilimler Üniversitesi'nde dersler vermektedir. 1. basım 2010 | 2. basım 2016.



1 | Sıklıkla oturanların karşılaştığı sorun

Oturma vücuda zarar verir mi?

Daha önce boyun ağrısı, sırt gerginliği, konsantrasyon eksikliği ve yorgunluk yaşamış olabilirsiniz; bunlar genellikle bir iş günü boyunca ortaya çıkabilen şikayetlerdir.

Modern çalışma dünyası, Homo erectus'tan (Dik insan) Homo sedens'e (Oturman insan) geçişi de beraberinde getirmiştir. Çalışmak için otururuz, araba kullanmak için otururuz ve boş zamanımızda otururuz - kanepede televizyon izlerken, sinemalarda, tiyatrodada. Yeterli egzersiz yapmaksızın oturan bir topluluk haline geldik. Aynı zamanda sırt ağrısı şimdilerde sağlık hizmetlerinin en büyük sorunlarından biri olarak sayılıyor. Nüfusun yaklaşık yüzde 80'i hayatları boyunca bir süre sırt ağrısı çekiyor. Halen yetişkin nüfusun üçte birinden fazlası etkilenmektedir.

Avrupa'daki çalışma koşullarına ilişkin olarak yapılan dördüncü anket, tüm Avrupa çalışanlarının yaklaşık yüzde 30'unun sağlığının çalışma koşullarından dolayı tehlikede olduğunu düşündürüyor.

En sık belirtilen şikayetler stres, sırt, omuz ve boyun ağrılarıdır. Bu nedenle oturma pozisyonu ile bir ilgisi olduğunu varsaymak mantıklıdır. Bununla birlikte, aslında sırt ağrısına neden olan faktörlerin 2004'teki bir analizi, dikkate değer bir sonuç çıkardı: Gövde kaslarındaki gerginlik veya iş yerinde oturma pozisyonu gibi faktörlerin sırt ağrısına neden olabileceği bilimsel olarak ispatlanamaz. Bu, oturma mutlaka omurgaya hastalık veya hasar vermesi anlamına gelmez. Günümüzde yaşam biçiminin, egzersiz eksikliğinin ve psikososyal faktörlerin sırt şikayetlerinin nedeni olması çok daha olasıdır.

Yerleşik toplum

Geçen yüzyılın başında, sanayileşme zorlu (başka bir deyişle bedensel olarak aktif) çalışmayı azaltmaya ve otururken yapılan entelektüel çalışma miktarını sürekli artırmaya hizmet etti. Yüz yıl önce, atalarımız günlük ekmeğini kazanmak için kas gücünün yüzde 80'ini kullanırdı. Aksine bizim, yüzde 10'dan fazlasına ihtiyacımız yok. Binlerce yıldır, tarlaları ve ormanları ile doğa, insanlık için bir işyeri olarak hizmet etti. Günümüzde, standart bir "tarla" 160 x 80 cm ölçüsünde ve masa olarak adlandırılıyor. İşte Homo sedens'in ektiği ve kazandığı yer, başarıya ulaştığı yer burasıdır. Bilgisayar sadece dikkatini çekmiyor aynı zamanda hareketliliğini de durduruyor. Burası bir insanın fare tıklaması ile dünyaları hareket ettirdiği yerdir - ancak kendini hareket ettirmeyi ihmal eder!

Sıklıkla oturma sorununun neden kaynaklandığı

Temel olarak, çalışma masası, çok düşük bir fiziksel stres seviyesi oluşturur. Nabızımız aşırı derecede artmaz, terlemeyiz ve nadiren ofisi ağrıyan kaslarla terk ederiz - normalde fiziksel stres izlenimi uyandıran bazı belirtilerden söz etmek gerekirse. Bununla birlikte, bugünün ofis dünyasına daha yakından baktığımızda, fiziksel problemler için bir açıklama sağlayabilecek iki yön buluyoruz: statik bir oturma pozisyonu (büyük ölçüde hareketsiz oturmak) ve uygun olmayan bir oturma duruşu. Bunlar, oturmuş bir kişinin sırtına - omurga, omurlararası diskler ve sırt kasları (omuz ve boyun bölgesinde olanlar) aşırı gerginlik oluşturabilen iki faktördür.

Statik olarak oturmak, uzun, hareketsiz oturma anlamına gelir - bunun sonucunda kas ve omurlararası disklerde metabolik durgunluk olur. Buna ek olarak, kambur sırt gibi kötü bir duruş diskler üzerinde düzensiz bir basıncın oluşmasına neden olur.

Hayat harekettir

İnsan, hareket için yaratılmıştır. Hareket, metabolizmayı hızlandırır ve dolayısıyla omurlararası diskleri besler ve kas dokularına kan akışını (perfüzyon) teşvik eder. Egzersiz eksikliği, vücudun çeşitli yerlerinde (kemik, kas, kıkırdak, sinir hücreleri) bozulmaya neden olurken, hareket onları geliştirmeye yardımcı olur. "Kullan ya da kaybet" sloganı geçerlidir.

Sonuçta, durgunluk (duran, yatan veya oturan statik konumlar) metabolik durgunluğa yol açacaktır. Egzersiz eksikliği nedeniyle refah ve sağlık kaybından sadece masa çalışanları değil, işverenler ve ulusal ekonomiler de çok para kaybediyorlar.

2 | Omurganın anatomisi ve işlevi

Omurga vücudun en sabit yapılarından biridir. Sert kemiklerden (omurlar) oluşur ve omurlararası diskler ve eklemler hem sağlamlık hem de esneklik kazandırır. Ek sabitlik ise sağlam tendonlar, gergin bağlar ve güçlü kaslar tarafından sağlanmaktadır.

Omurga insanlar için üç önemli görevi yerine getirir:

Duruş: Vücudun merkezi eksenini olarak, omurga ve sırtın karşılık gelen kasları insanın dik duruşunu kararlı hale getirir.

Hareket: İnsanoğlunun dinamizm ve çeşitlilik ile hareket etmesini sağlayan büyüleyici bir yapıdır. Dönebilir, eğilebilir, gerilebilir ve diğer yönlerde hareket edebilir.

Koruma: Omurganın kemik kanalı, omurilik ve önemli sinir hücrelerini korur.

İnsana ait omurga (şekil 1), 23 omurlararası disk ile ayrılmış 24 omurun yanı sıra omurganın tabanında kuyruk ve sağrı kemiklerini oluşturan birkaç yapışık omurdan oluşur.

24 omur üç farklı bölüme ayrılmıştır:

Boyun omurları: Kafanın ağırlığını taşıyan 7 omur.

Toraks omurları: Kaburgaların eklemleriyle birleştiği 12 omur.

Bel omurları: Gövdenin ağırlığını taşıyan 5 sağlam omurga.

Yan taraftan bakıldığında, omurganın tipik olarak çift-S şeklinde bir ana hattı vardır. Ortaya çıkan eğriliklere servikal lordoz, torasik kifoz ve lomber lordoz denir.

Omurlararası diskler şokları emer ve harekete izin verir

Kıkırdaktan oluşan omurlararası diskler omurları birbirinden ayırır. Bir yandan omurgaya sağlamlık kazandırır. Öte yandan, geniş bir hareket yelpazesine izin verirler. Omurganın S-şekli ile birlikte şokları emer ve basıncı eşit bir şekilde dağıtırlar. Nispeten kompakt elastik dış fibröz halka ve yumuşak jelatinimsi bir göbekten oluşur (Şekil 2).

Omurlararası disklerin kan damarları olmadığından, kan dolaşımıyla beslenmez, yalnızca çevresindeki dokudan difüzyon yoluyla beslenirler. Bunun gerçekleşmesi için, disklere düzenli olarak basınç uygulanmalı ve daha sonra kaldırılmalıdır. Bir sünger gibi, omurlararası disk de basınç düştüğünde sıvı emer (şekil 3) ve basınç uygulandığında sıvı verir (şekil 4). Omurlararası disk hareketle canlı kalır! Oturma pozisyonumuzu sıklıkla değiştirerek (dinamik oturuşta olduğu gibi) sık sık değiştirerek ve yürümek, ayakta durmak, oturmak ve yatmak arasında düzenli olarak dönüşüm gerçekleştirerek, omurlararası disklerimize yeterli miktar-

da besin maddesi sağlarız. Diskler sonrasında daha iyi çalışır ve aşırı yüklenmeye karşı daha az duyarlı hale gelirler.

X-ışını veya manyetik rezonans gibi görüntü sağlayan prosedürler bazı insanların omurlararası disklerinde dejeneratif değişiklikler gösterir. Bu değişikliklerin sırt ağrısının nedeni olduğunun düşünülmesi mümkündür. Bununla birlikte, bilimsel çalışmalar, bu ağrımanın sırt şikayetlerinin nadiren sebebi olduğunu göstermektedir. Omurlararası disk dejenerasyonu aslında normaldir ve bir kişi yaşlandıkça saçların griye dönüşmesi kadar doğal sayılabilir. Durumlarına bakılmaksızın, omurlararası diskler, çok çeşitli ve sık sık yapılan hareketler oturma prosedürünün bir parçası olduğunda rahatsızlık hissetmez. Aktif oturmayla ilgili bilgi ve ipuçlarını bu broşürde bulabilirsiniz.

Boyun omurları

Toraks omurları

Bel omurları



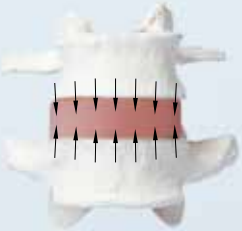
Şekil 1

Lif halkası

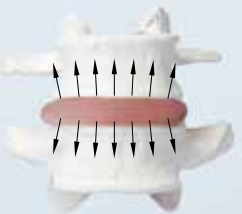
Çekirdek



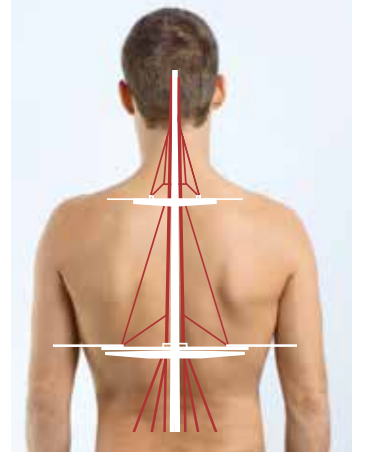
Şekil 2



Şekil 3



Şekil 4



Şekil 5

2 | Kaslar pozisyonumuzu korumamıza ve hareket etmemize izin verir

Kaslar kas-iskelet sisteminin aktif parçasıdır. Sırt kasları, omurganın dik duruşunu ve hareket etmesini mümkün kılar. Omurlar, bağlar, omurlararası diskler ve kaslar arasındaki karmaşık etkileşimin daha net bir resmini elde etmek için omurga, geminin gövdesine (pelvis) iplerle (kaslar) dikey olarak sabitlenmiş bir gemi direğine benzetilebilir (Şekil 5). Sistemin dengeliyse direk de dik olur. Pelvis omurga için bir taban sağlar ve bacaklar ile gövde arasındaki bağlantıyı kurar. Dengeli bir pelvis, kas sisteminden kararlı destek alan, dik ve disk dostu bir duruş için önemlidir.

Sırt kasları omurgaya destek verir ve sabitlik sağlar ve bu nedenle sağlıklı bir sırt için büyük önem taşır. İş yerinde serbest saatler boyunca düzenli olarak egzersiz yapan sırt kasları, omurlararası disklere gerekli desteği sağlayacaktır ve rahatlatıcı bir etkiye sahip olacaktır.

Bununla birlikte, beden bilinci de duruş söz konusu olduğunda belirleyici bir faktördür. Beden bilinci sayesinde, pozisyon bozuklukları sırt kasları yardımıyla tespit edilebilir ve düzeltilebilir.

Kas fonksiyonu ile ilgili olarak, statik ve dinamik kas çalışması arasında ayırım yaparız:

Statik kas çalışması durumunda sabit ve hareketsiz gerginlik perfüzyonu azalır. Kasların yorulması ve sertleşmesinin yanı sıra kas ağrısı da ortaya çıkabilir.

Dinamik kas çalışması, gerginlik ve gevşeme arasında ritmik bir değişim ile karakterizedir. Kan ve perfüzyon gereksinimi eşit olarak eşleştirilir, böylece dinamik kas çalışmalarının uzun süre devam etmesi mümkün olur.

Sağlıklı oturma ile ilgili sonuçlar:

Neredeyse hareketsiz oturma durumunda, sırt kasları tarafından yapılan dengeleme işi çoğunlukla statiktir. Omuzlar ve boyun özellikle etkilenir - klavye ve fare kullanıldığında ise daha da fazla. Bu nedenle, oturma ile bağlantılı olarak en sık görülen kas şikayetlerinin neden burada bulunacağını görmek kolaydır. Oturan kişi sırt dayanağını kullanmadan serbestçe oturduğunda, statik kas çalışması daha da artar. Bu, kasların aktif çalışmasını yoğunlaştırır. Öte yandan oturma pozisyonlarının değiştirilmesi, dinamik bir kas işini içerir (Şekil 6 ve 8). Ofis koltuğunun eşzamanlı işlevi (aşağıdaki paragrafa bakınız), ileri ve geri oturma pozisyonları arasında dinamik bir değişimi teşvik eder. Bir oturma pozisyonundaki en küçük değişiklikler bile farklı kas liflerinin kullanılmasını ve aşırı yüklenmeyi önleyecektir.



Şekil 6



Şekil 7



Şekil 8

Tavsiyeler

Sağlıklı oturma tavsiyeleri şunlardır: Aktif oturma ve pozisyon değiştirme sırasında kaslar dinamik olarak kullanılır. Buna ek olarak, omurganın doğal S-şeklini aldığı dik bir konuma sürekli dönerek, oturan kişi basıncı omurlararası disklere eşit bir şekilde dağıtır.



3 | Ergonomi ve oturma

Ergonomi nedir?

'Ergonomi' terimi, ergon (çalışma) ve nomos (yasa) Yunanca kelimelerinden oluşur. Ergonomi, insan çalışma koşullarının uygunluğunun bilimsel bir araştırmasıdır. Bu bilimin en önemli görevlerinden biri, insan ihtiyaçlarına uyacak şekilde makine, işletim kontrolleri, aletler ve çalışma ortamlarını uyarlamaktır.

İlişki ve davranış

İş ve çalışma koşullarının insan ihtiyaçlarına uyarlanması ergonominin asıl amacı olduğundan öncelikle çalışma koşullarıyla ilgileniyoruz. Ofis sektöründe, "İşi insana uydurma" sloganı, işyerindeki unsurların (örn. ofis koltuğu, masa, ayak desteği) bireysel olarak kullanıcının boyutlarına uyarlanması anlamına gelir. Bununla birlikte, ofis koltuğunun ergonomik tasarımı tek başına, kullanıcının sağlığını desteklemek için kullandığı ergonomik kolaylıklardan yararlanacağını garanti etmez.

Bu bizi **işyerinde davranışa** getirir. Ergonomik faktörlere uygun olarak tasarlanan bir ofis koltuğu, ancak kullanıcı kendi bireysel işlevlerini anlamlı bir şekilde kullanabildiğinde sağlık avantajları sağlayabilir. Sağlığı teşvik edici bir etki ancak kullanıcı ergonomik olarak tasarlanan özelliklerin doğru şekilde nasıl kullanılacağını bildiğinde başanlır.

4 | Ergonomi ve sandalye arasındaki ilişkiye odaklanın

Omurganın, omurlararası disklerin ve sırt kaslarının tanımlanan yapısı ve fonksiyonları, bir ofis koltuğunun ergonomik tasarımı ile ilgili temel şartların ne olduğunu belirlememize olanak tanır. Ergonomik bir bakış açısından temel tasarım kriterleri şöyledir:

Sandalyenin geometrik yapısı,

örneğin koltuğun ve sırt desteğinin ölçümleri veya kontürleri.

Ayarlama seçenekleri, örneğin

koltuk yüksekliği ve ilgili ayar aralığı. Kullanıcının bireysel ölçümlerine göre yapılan ayarlamalar, ideal bir oturma duruşunu teşvik edecektir.

Hareket mekanizması, örneğin eşzamanlı işlev. Bu durumda, koltuk kullanıcısı ön oturma pozisyonundan arkaya doğru hareket ettiğinde, koltuk ve sırt dayanağı belli bir oranda birbirlerine doğru hareket eder. (Şekil 6 - 8). Arkaya yaslanınca, koltuğun arka ucu aşağı doğru hareket ederek, öne doğru kaymasını engeller. Bu, kullanıcının konumunu düzenli olarak değiştirmesini teşvik eder - sonuç dinamik oturmadır.

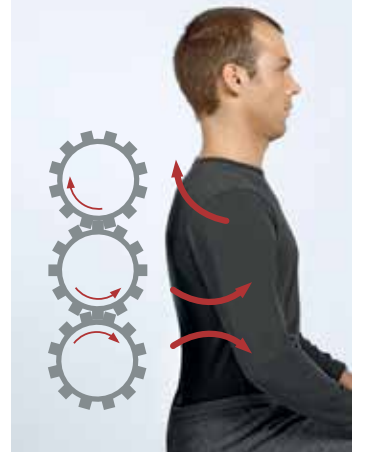
Ergonomik ilişki düzeyi ve ilgili kullanıcı davranışı

Bu nedenle ideal ergonomik koşullar ideal kullanım ile birleştiğinde sağlıklı oturma gelişebilir. Yalnızca koltuğun sunduğu ergonomik koşullara odaklanmak-ilişkiyle bağlantılı bir yön-yetersizdir. Doğru ayarları yapabilmek ve koltuğu mümkün olan en iyi Şekilde kullanabilmek için, koltuğun işlevlerinin doğru bir Şekilde anlaşılması da aynı derecede önemlidir. Bu, iş yerinde sağlık, verimlilik ve konfor için kapsamlı bir kavramın hem ergonomik ilişkinin hem de kullanıcı davranışının kapsamını hesaba katması gerektiği anlamına gelir.





Şekil 9



Şekil 10

5 | Sağlıklı oturma - kullanıcı davranışına odaklanma

Ergonomik ilkelere uygun olarak tasarlanmış bir ofis koltuğu, sıklıkla kullanması durumunda kullanıcının sorun yaşamayacağını garanti etmez. Koltuk, sağlıklı bir oturma için yalnızca sağlık koşullarına uygun bir tutum ile kullanıcıya uygun koşullar sunacaktır.

“Doğru” oturmanın imkânsızlığı üzerine

“Yanlış” şekilde oturmanın omurgaya zarar vereceği ve omurlararası diski artan aşınmaya maruz bırakacağı yönünde sıkça duyulan iddia muhtemelen yanlıştır. Bununla birlikte, eğer “yanlış” bir oturma şekli yoksa, omurganın hasar görmesini önlemek için “doğru” bir oturma şekli de yoktur. Uzun süreler boyunca oturmanın sorunlara neden olabileceği gerçektir. Kas krampı ve ağrı, kullanıcının bütün gün aynı pozisyonda kalarak vücuduna aşırı yük bindirmesinin sonucu olabilir. Bu, söz konusu kasın veya vücudun bir kısmının kalıcı olarak hasar görmüş olduğu anlamına gelmez. Ancak ağrı, ciddiye alınması gereken bir işarettir. Esasen, insan oturmak için yaratılmadı. Bu nedenle, oturma konumu daima ödün

verilerek gerçekleştirilen bir eylemdir. Buna rağmen oturma, çalışma ve ofis dünyasında olağan ve mantıklı bir konumdur ve kaçınılmaz. İdeal oturma konumu, ergonomik açıdan tamamen doğru bir ofis koltuğu olmadığı gibi, mevcut değildir. Basitçe ifade edilebilir ki: en iyi ofis koltuğu her zaman kullanılmayanıdır. Ve en iyi oturma pozisyonu daima bir sonraki oturma pozisyonudur. Bu durum, hareket ve konum değişiminin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha gösteriyor. Bu bir gerçek: saatlerce masada hareketsiz kalmadığımızda kendimizi daha iyi hissediyoruz. Hareketsiz kalan paslanırc: Dolayısıyla hareket etmeye devam edin, oturma pozisyonunuzu sık sık değiştirin ve zaman zaman ayağa kalkın.

Sağlıklı oturma öğrenilmelidir

Eğer “doğru” bir oturma şekli yoksa, kişi genelde oturuyorsa, sırt sağlığı için ne yapmalıdır? “Sağlıklı” oturma daha uygun bir hedef gibi görünüyor. Bu, omurganın doğal çift-S şeklini (şekil 9) almasına mümkün olduğunca izin veren fizyolojik (doğal) bir oturma şeklidir. Bu konumu benimsemek için, oturmuş bir kişi pelvisini hafifçe öne doğru eğmelidir. Göğsü düzleşir ve omurgasının boyun bölgesi gerilir. Karnı baskılardan kurtulmuş olur ve bu hem sindirim hem de nefes almaya yardımcı olur. Bu şekilde oturmak, dişli çarkların etkileşimiyle mukayese edilebilir: En düşük dişli çarkı (pelvis) ileri doğru hareket edince, bir sonraki diş ters yönde geriye doğru hareket eder (göğsünü kaldırır). Bu da, dolayısıyla, üçüncü dişliyi tekrar öne doğru hareket ettirir (omurganın boyun kısmını düzleştirir ve böylece oturan kişinin başını kaldırır ve boynunu gerginleştirir) (şek.10).

Bununla birlikte, statik kas gerilimi nedeniyle, bu şekilde sırt dayanağı olmadan daha uzun süre oturmak mümkün değildir. Bildiğimiz gibi, masa başı çalışması ağırlıklı olarak “beyin işleri” olup zindelik eğitimine alternatif değildir. Bu nedenle, daha uzun bir süre otururken sağlıklı ve fizyolojik olarak ayakta durmak isteyen herkes, kaslarının statik, dengeleyici işlerinin bazılarını hafifletmek için sırtına buna karşılık gelen desteği vermelidir. Sırt dayanağının bel bölgesinde (bel desteği) özel bir şekil pelvisi yukarıda tutar ve geriye doğru eğilmesini önler.

Duruş farkındalığı eğitimden gelir. Ödül: Eğer dik duruş sağlamak için çalışırsanız, oturmak konusunda yeni bir farkındalık kazanacaksınız.



Aşağıdakiler sağlıklı oturmayı teşvik eder

Doğru ayarlanmış ve uyumu sağlanmış koltuk işlevleri (sırt dayanağı yüksekliği, sırt dayanma kuvveti, koltuk yüksekliği, kol dayanağı yüksekliği vb.) ve diğer işyeri unsurları (masa, monitör ekranın yüksekliği, klavye vb.) bireyin ideal oturma pozisyonuna yardımcı olur.

İyi düşünülmüş ve sağlıklı (omurgaya faydalı) oturma biçimi (dik, destekli, hareketli), omurlararası diskler üzerindeki zararlı baskıyı ve kasların statik aşırı yüklenmesini önler.

Çalışma konumunda sık sık yapılan değişiklikler (örneğin; dinamik oturma ve ayakta durma) sürekli aşırı yüklenmeye karşı koruma sağlar.



Şekil 11



Şekil 12

5.1 | Koltuğun işlevlerinin doğru ayarlanması

REFLEX ofis koltuğunun olduğu örnekte, sağlıklı bir oturma için Tuna Girsberger koltuklarının nasıl kullanılacağı gösterilmektedir.

Dik oturuş pozisyonu

Koltuğa ideal ayarlamalar yapmak için, doğru şekilde oturarak başlamak önemlidir. Mümkün olduğunca geriye oturursanız, yukarıda açıklanan dik duruş sırt desteğinden en iyi yardımı alacaktır. Sırt desteği pelvik bölgeye destek sağlayacak ve dik duracaksınız. REFLEX, koltuğa öne doğru 4 derecelik bir eğim verme imkanı sunar - bu, omurganın bel bölgesine daha fazla destek sağlar.

Koltuk yüksekliği

REFLEX, koltuğun sağ ön tarafındaki koltuk yüksekliğini sürekli ayarlamaya izin verir (Şekil 11). Doğru konum, masanızın yüksekliğini de ayarlayıp ayarlayamayacağınıza bağlıdır. - Masanızın yüksekliği ayarlanamazsa (olağan yükseklik 72 cm'dir), koltuğunuzun yüksekliği - kollarınızın üst kısmı dikey konumdaysa - dirseklerinizin masanın üstü ile aynı yükseklikte olacağı şekilde ayarlanmalıdır. Bu şekilde, kollarınızı masanın üzerine koyabilirsiniz. Bu, kıyaboylu insanların daha yüksek bir konum ve uzun boylu insanların daha düşük bir konum seçmeleri gerektiği anlamına gelir. Ancak uylukların yatay olarak konumlandırılması ve bacaklarınızın alt kısımlarının dikey olarak konumlandırılması da gereklidir. Daha küçük insanlar ayak desteği kullanmalıdır. - Masanızın yüksekliğini ayarlayabiliyorsanız, bacaklarınızın dizlerde doğru açı oluşturmasını sağlayan bir koltuk yüksekliği seçeceksiniz ve ayaklarınız yerde rahatça dinlenebilecektir. Bu durumda, kıyaboylu insanlar daha düşük ve uzun boylu insanlar daha yüksek bir konuma sahip olurlar.

Sırt dayanağı

Koltuğun sırt dayanağının yüksekliği ayarlanabiliyorsa, lomber lordozun (sırtın doğal boşluğu) uç kısmı ile aynı yükseklikte konumlandırılması gerekir. REFLEX isteğe bağlı, ayarlanabilir bel desteğiyle donatılabilir. Destek arkalık çerçevesinde yukarı veya aşağı hareket ettirilebilir (Şekil 12) ve bel desteğinin kendisinde bulunan bir bükülme tutamağı destekleyici derinliği ayarlamaya izin verir.



Şekil 13



Şekil 15



Şekil 14



Şekil 16

Koltuk derinliği

Koltuğunuzun derinliğini ayarlayarak uyluklarınıza hem destekleyici hem de rahat bir oturma yüzeyi sağlayabilirsiniz. Ancak, diz boşlukları üzerinde herhangi bir baskı olmadığından emin olun. REFLEX'in sağ tarafında, koltuğu ileri veya geri hareket ettiren bir düğme vardır (Şekil 13).

Kol dayanağı

Kol dayanakları, dik dururken kol dayanağının tüm uzunluğu boyunca kolun ön kısmını yatırmanız gereken yüksekliği ayarlanmalıdır. Bu, omuz ve boyun kaslarındaki baskıyı hafifletir. Çok düşük kol dayama yerleri, kambur pozisyonuna geçmenize sebep olacaktır. REFLEX durumunda, kol dayanağı kapağının altındaki bir basma düğmesi kol dayama yüksekliğini ayarlamana sağlar (Şekil 14) ve kol dayanağının altındaki bir düğmeyi çevirdikten sonra aralarındaki boşluğu artırabilir veya azaltabilirsiniz.

Senkronize hareket

Senkronize fonksiyonlar sizi dinamik bir şekilde oturmaya teşvik eder. REFLEX koltuğunun sol önündeki kavrama yeri (Şekil 15), eşzamanlı hareket etme ve koltuk arkalığının tercih edildiği herhangi bir konuma kilitleme seçeneği sunar. Eşzamanlı işlev çalıştırdıktan sonra, koltuk arkalığı hareketlerinizi takip edecektir. Ancak bazen sabit bir sırt dayanağı ile çalışmak isteyebilirsiniz. Problem Değil: Tutamağı geriye doğru çevirin ve koltuk sırt dayanağı seçilen konumda kilitlenecektir.

Senkronize mekanizmanın arka destek kuvvetinin (yay gerginliği) kullanıcının ağırlığına göre ayarlanması, dinamik oturmaya en uygun hale getirir. Eşzamanlı mekanizmanın sunduğu normal konum değiştirme, genellikle, yalnızca oturan kişi çok fazla güç kullanmak zorunda kalmazsa, ancak yine de yeterli desteği alırsa kullanılabilir. REFLEX, koltuğun sağ tarafındaki kullanışlı bir kavrama yeri sayesinde sırt destek kuvvetini ağırlığınıza uyarlamana izin verir (Şekil 16).



Şekil 17

5.2 | Oturmanın sağlıklı yolu: dik - destekli - hareketli

Dik

Omurgaya yararlı bir oturma pozisyonu - dişi çark modelinde açıklandığı gibi- bilinçli olarak kabul edilmeli, önem verilmeli ve sürekli bir davranış değişikliği sağlamak için düzenli olarak uygulanmalıdır.

Destekli

Sırt kasları bu dik duruşu her zaman korumak zorunda değildir. Geriye yaslanabilirsiniz, koltuk sırtları bunun için kullanılır! Sırtınızı sırtlığa emanet edin. Ancak dikkatli olun: Belirli bir süre sonra ve bel desteğine rağmen, pelvisin geriye eğilmesi ve bir kamburun içeri sızması tehlikesi vardır. Bu nedenle sıklıkla oturan kişi, zaman zaman oturduğu pozisyonunu kontrol etmeli ve herhangi bir duruş bozukluğunu düzeltmelidir. Bu tür küçük düzeltmeler, sırt yapılarındaki metabolizmayı aktive eden küçük hareketlere dahildir.

Hareketli

Bu amaca hizmet eden diğer ek hareketler de vardır. Medikal bir bakış açısından, yerinde duramamaktan aldığımız olumsuz imge olumlu olmalıdır! İstedığınız kadar yaratıcı olun - en önemli nokta, otururken hareket halinde olmanız ve koltuğunuzun üzerinde donmuş pozisyonda kalmaya devam etmemenizdir. İşte bazı ipuçları:

- Pelvisinizi öne ve arkaya doğru eğin.
- Bazen ağırlıklarınızı sağ kalçanıza, bazen de sol kalçanıza koyun.
- Vücudunuzun üst kısmını yanlara doğru gerin veya göğsünüzü öne ve arkaya doğru hareket ettirin.
- Zaman zaman, başınızı arkaya doğru iterek boynunuzu gerin.
- İleri oturma pozisyonu varsayın ve masaya dayanın.
- Her iki kol dayanağında da eğilin ve kalçalarınızla sekiz yapın.

Yaslanmanın avantajları

Biyomekanik testler geriye yaslanmış bir pozisyonun omurlararası disklere en az miktarda baskı uyguladığını gösterdi (Şekil 17). Her ne pahasına olursa olsun böyle bir durumdan kaçınmak için “modası geçmiş” tavsiyenin tam bir çelişkisi: yaslanarak oturmanın doğruluğu kanıtlanmıştır!

Geri yaslanmak, omurlararası diskler üzerindeki baskıyı azaltır. (REFLEX üzerindeki kavrama kolu kullanıcının sabit konumu açmasını ve eşzamanlı hareketi seçmesini sağlar.) Bu, omurlararası disklerin gün boyunca bir miktar sıvı ve besleyici madde alabileceği anlamına gelir. Metabolizma üzerindeki bu olumlu etkiden kazanç elde etmek için, birkaç dakika pozisyonda kalmalısınız. Sadece başınızın rahat olması durumunda tamamen rahat olursunuz. Ve masaya daha yakın hareket etmenizi sağlayan daha kısa kol dayama yerleri, arkaya yaslanma için daha uygundur. Bununla birlikte, arkaya yeterli destek sağlayan bir sırt dayanağı yine de önemlidir.

Dikkatli olun: Çalışmak için geri yaslanmak başınızı çok aşağıya ve ileri doğru bükmenize neden olabilir. Bunun, ekrandan ziyade klavyeye baktığınızda gerçekleşmesi daha olasıdır. Bu nedenle dinlenmek için geriye yaslanınca gözlerinizi ekranda tutmanız veya telefonda iken veya yeni fikirler düşündüğünüzde bu konumu almanız iyi bir fikirdir. Ve neden iyileşme ihtiyacınıza cevap vermiyor ve kestirmiyorsunuz (sözde “güç uykusu”)? Biraz deneyin, bu rahat pozisyonu iletişim, düşünce ve yaratıcı etkinlik için kullanın.

5.3 | Çalışma konumunuzu değiştirme: dinamik olarak çalışma

Zaman zaman ayağa kalkarak dinamik oturumu tamamlar ve sağlığınız üzerinde olumlu bir etki yaratırsınız. Normal bir masada oturup yüksek bir masada veya diğer yüksek yüzeyde duran (dinamik oturuş ve ayakta durma) arasında değişmek, ofis gününüze değerli bir hareket katmaktadır.

“Hareket etmek için nedenler” arayın

Modern bilgisayarlı işyerlerimiz maalesef fare tıklamasıyla birçok şeyle ilgilenmemize izin veriyor. Eskiden kalkıp başka bir ofise girmek zorunda kalırdık. Şimdi, “gereksiz yere” dolaşmak sadece donuk bir konuma karşı bir çare değildir. Aynı zamanda motivasyonu, gerçekleştirme isteğini ve işyerinde sosyal teması artırır.

İş yerinizi koltuğunuzdan her şeye ulaşamayacağınız şekilde kasıtlı olarak organize edin. Yazıcının aynı odada olması gerekmez. Ulaşılamayan bir telefon sizi ayağa kalkmaya yönlendirir ve ayakta iken yapılan görüşmelerden birçoğu kar elde eder. Hareket yaratıcılığı teşvik eder. Belki de tam da bu yüzden Goethe, Schiller ve Einstein yüksek bir masada çalışmayı tercih etmiştir. İşyerinde pozisyonları değiştirmeye gelince, aşağıdaki oranlar tavsiye edilebilir:

- yaklaşık % 50 oturma
- yaklaşık % 25 ayakta
- yaklaşık % 25 hareket etme

Aynı zamanda, bu pozisyonların çok uzun süre tutulmaması önemlidir. Vücudun pozisyonu düzenli olarak, yani saatte 2-3 kez değiştirilmelidir.



6 | Ofiste hareket: işyerinde zindelik nasıl sağlanır

Boyun ağrısı veya sırt gerginliği nasıl ön-
lenebilir? Oldukça basit, hareket yoluyla!
Endişelenmeyin, spor merkezini ziyaret
için değerli öğle yemeğinizi feda etmek
zorunda kalmazsınız. Ofiste yapılan
birkaç basit egzersiz size refah hissinizi
geliştirmenize yardımcı olacaktır.

Ekli broşür, ne zaman isterseniz ve
herhangi bir ilave donanıma gerek
duymadan ofiste yapılabilecek birkaç
egzersizin açıklamalarını göstermekte-
dir. Ancak bilgileri okumakla kalmayın:
Ofis jimnastiği, sadece düzenli olarak
yapıldığı takdirde bir etki yaratacaktır.
İzlenmeyi boşverin - hangi hareketlerin
sizi rahat ettirdiğini bulun ve iyi yaptığınız
egzersizleri yapmaya cesaret edin!



Girsberger AG, Bützberg, CH
Girsberger GmbH, Wien, A
Girsberger France, Paris, F
Girsberger GmbH, Endingen, D
Girsberger Benelux BV, Amsterdam, NL
Tuna Girsberger Tic. AS, Silivri, TR

girsberger@superonline.com
www.girsberger.com
www.tunaofis.com