



Jako fizjoterapeuci, chcemy polecić krzesło „Muszelka”, które zostało nam przedstawione do oceny pod kątem funkcjonalności i ergonomii.

Ergonomiczne wsparcie dla kręgosłupa

Krzesło zostało zaprojektowane z myślą o prawidłowym podparciu kręgosłupa. Profilowane oparcie, dostosowane do fizjologicznych krzywizn kręgosłupa w odcinku lędźwiowym i piersiowym, skutecznie wspiera plecy i pomaga w utrzymaniu prawidłowej postawy. Wysoka elastyczność oparcia, które poddaje się pod wpływem nacisku, umożliwia wręcz jego odginanie, co zachęca do aktywnego siedzenia, wręcz „bujania się” i nie ogranicza swobody ruchu. Jest to bardzo ważny walor, gdyż każda aktywność w trakcie siedzenia wpływa na pracę mięśni tułowia i zmniejsza negatywne efekty wynikające z długotrwałego siedzenia np. podczas lekcji w szkole.

Odpowiedni kąt nachylenia oparcia redukuje nadmierne obciążenie kręgosłupa, które pojawia się przy długim siedzeniu, a obserwowane w tym modelu rozwiązania mogą skutecznie minimalizować jego negatywne skutki. Dodatkowo, szeroki wybór rozmiarów krzesel oferowanych przez Producenta umożliwia indywidualne dopasowanie wysokości oparcia i siedziska, co jest kluczowe dla utrzymania prawidłowej postawy, zwłaszcza u dzieci i młodzieży, gdzie różnice anatomiczne i wzrostowe mogą być znaczące.

Bezpieczeństwo użytkowania

Warto zwrócić uwagę na stabilność konstrukcji, która jest szczególnie istotna w przypadku dzieci. Poszerzenie nóg poza obrys siedziska zwiększa stabilność krzesła i minimalizuje ryzyko przewrócenia. Ciężar krzesła nie jest mały, ale dzięki temu nie przesuwają się nawet w przypadku, gdy dziecko próbuje się na nie wspiąć. Warto zwrócić uwagę, że płaskie siedzisko umożliwia również tzw. aktywne siedzenie, które polega na siedzeniu na krawędzi krzesła, bez oparcia tułowia, utrzymując go aktywnie. Jest to zalecana i alternatywna forma siadu w przypadku konieczności spędzenia wielu godzin w pozycji siedzącej. Zaokrąglone krawędzie oraz brak ostrych elementów zapewniają dodatkowe bezpieczeństwo, eliminując ryzyko zranienia.

Atrakcyjny design i funkcjonalność

Dzięki zastosowaniu jednolitego tworzywa sztucznego oraz tłoczonych wzorów powierzchnia krzesła jest nie tylko estetyczna, ale także funkcjonalna, zapewniając wygodę podczas siedzenia. Ruchome zakończenia nóg dostosowują się do powierzchni, a uchwyt w oparciu ułatwia przenoszenie krzesła, co może być istotne w szkołach czy w miejscu pracy.

Podsumowanie

Podsumowując, krzesło Muszelka to produkt, który łączy komfort, ergonomię i bezpieczeństwo. Doskonale sprawdzi się w środowisku, gdzie długotrwałe siedzenie jest normą, zapewniając użytkownikom odpowiednie wsparcie dla kręgosłupa, tym samym minimalizując przeciążenia wynikające z siedzącego trybu życia.

Zalecenia fizjoterapeuty

Podsumowując, żadne, nawet najlepiej zaprojektowane krzesło nie zastąpi biologicznej potrzeby ruchu, zwłaszcza dzieci i młodzieży. W trakcie długotrwałego siedzenia kluczowe jest regularne wstawanie, zmiana pozycji ciała oraz wykonywanie prostych ruchów i ćwiczeń. Długotrwałe utrzymywanie jednej pozycji, nawet w ergonomicznych warunkach, może prowadzić do przeciążeń, osłabienia mięśni stabilizujących kręgosłup oraz dysfunkcji narządu ruchu. Dlatego w codziennym funkcjonowaniu warto stosować zasadę aktywnych przerw, które wspierają zdrowie i ogólną sprawność organizmu w każdym wieku.

dr n. med. i n. o zdr. Paweł Niewiadomy

Fizjoterapeuta

dr n. o zdr. Katarzyna Szuścik-Niewiadomy

Fizjoterapeuta

Centrum Fizjoterapii Sportowej i Ortopedycznej

REHABILITA