

Jak pomohou Vaší páteři ergonomické podsedáky?

Při dlouhodobém sezení nejvíce trpí záda, obzvláště meziobratlové ploténky. Poloha vsedě na ně vyvíjí tlak až 100–150 kg, který se navíc rozkládá asymetricky, což může vést ke vzniku zdravotních problémů a bolestí



Mgr. Martina Minksová
FYZIOTERAPEUTKA

Pasivní (povolený) sed zapříčiní rozvoj svalové nerovnováhy s bolestivými příznaky. Kromě toho může také způsobit takzvaný syndrom hruškovitého svalu (syndrom musculus piriformis). To je stav, při kterém se stáhne jeden z hýždových svalů, a tím způsobí bolestivý útlak nervu jdoucí do dolní končetiny.

Jak na aktivní sezení

K odlehčení statické zátěže, prevenci dekubitů (proleženin) nebo minimalizaci svalových dysbalancí můžou přispět právě tyto ergonomické podsedáky. Při jejich užití dochází k aktivnímu sedu a tím mohou napomoci aktivovat hluboký stabilizační systém trupu. Mimo jiné oba podsedáky umožňují odvod tepla a mohou mít hojně kompenzační či preventivní využití.

Ergonomický podsedák WPEUS1

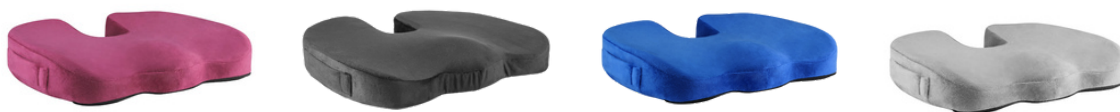
Ergonomický podsedák má charakteristické zaoblené zakřivení v zadní části, které podstatně napomáhá k tomu, aby pánev byla nakloněna mírně dopředu. Tím podporuje přirozenou bederní lordózu, tedy fyziologický a pro tělo nejméně zatěžující tvar páteře. Váha trupu se tak přenáší na pánevní dno a nejvyšší tlak je vyvíjen před hrboly sedacích kostí a na zadní straně stehen. Povrch podsedáku je elastický a pružný, navíc lze potah sundat a vyprat v pračce. Na spodní straně podsedáku se také nachází protiskluzová vrstva, která podsedák drží pevně na místě a zabraňuje sklouznutí.





Ergonomický podsedák WPEUS2

Tento druh ergonomického podsedáku na rozdíl od výše popisovaného nemá sice zadní konstrukci, zato však vlastní podstatnější dynamické funkce se svým měkčím a nerovným materiálem. Díky stálému vychylování podsedáku je trup neustále nucen udržovat rovnováhu, aktivovat hluboké svaly a tím stabilizovat svou polohu. Výsledkem je zlepšené vzpřímené držení těla, při čemž nedochází k jednostrannému přetěžování. Také u tohoto modelu je možnost sundat a vyprat jeho potah. Protiskluzová tkanina ve spodní části udržuje podsedák pevně umístěný na jakémkoliv povrchu židle či sedačky.



Odborný názor na produkt nám poskytla

Mgr. Martina Minksová

fyzioterapeutka a majitelka ambulance [Fyziogen](https://www.fyziogen.cz)

📍 Politických obětí 531
738 02 Frýdek-Místek

🌐 www.fyziogen.cz

✉ info@fyziogen.cz

