

## Židle pro zdravá záda

Koho nikdy nebolela záda nebo krční páteř? Přitom velkou část těchto problémů si způsobujeme sami špatným sezením.

**Jana Špatzová**

Našemu tělu nevyhovuje ani dlouhé stání, ani neustálé vyseďávání. Páteř a především meziobratlové ploténky trpí překvapivě víc při sezení než při stání. Moderní životní a pracovní styl vyžaduje dlouhodobé vyseďávání, bohužel často v nesprávné poloze. Je ale možné sedět tak, abychom seděli zdravě ve správné pozici a přitom také aktivně.

### Proč bolí páteř

Každá část páteře má svůj úkol, který nám umožňuje volně se pohybovat.

Páteř funguje správně pouze jako celek, a objeví-li se poškození v jedné její části, ostatní části páteře jsou přetěžovány a časem může dojít k dalším poškozením. Na tyto probíhající patologické změny nás naše tělo upozorňuje právě bolestí.

Nejčastější poškození páteře z důvodů přetížení páteře a nedostatku pohybu:

- funkční kloubní blokády páteře,
- poškození meziobratlové ploténky,
- špatné postavení páteře,
- oslabení páteřního svalstva,
- svalové dishalance.

V těchto případech páteř ztrácí svoji pohyblivost a funkčnost. Aktivní sezení posiluje svaly zad a trupu, udržuje správné držení těla.

### Klasická židle

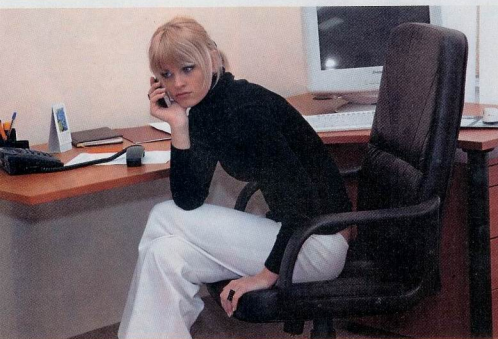
Povrch klasické židle je nepohyblivý, takže pánev také pevně drží v této předdefinované pozici. Jakmile se nakloníme dopředu, musíme překlenout vzdálenost mezi židlí a pracovním místem tak, že ohneme záda. Tato poloha je pak obvykle udržována dlouhé hodiny a způsobuje nestejný tlak na meziobratlové ploténky.

Ani na té nejlepší kancelářské židli podporující aktivní sezení nedokážeme celou dobu sedět tak, abychom si páteř nepoškozovali. Pozornost udržíme pouze po dobu, po kterou se můžeme na správnost sezení plně soustředit. Jakmile ale přijde pracovní stres, začne pozornost polevovat a záda se hrbí.

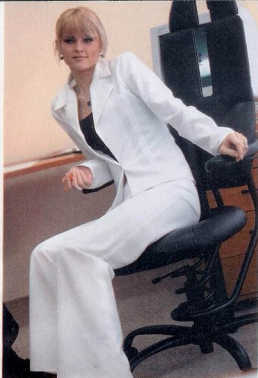
### Sezení na míči

Sezení na rehabilitačním míči je jednou z nejlepších prevencí proti bolesti zad. Můžeme jej používat doma, v kanceláři nebo v tělocvičně, a pokud zvolíme správnou velikost, je rehabilitování účinné. Velikost zjistíme poměrně snadno: když se na míč vzprímeně posadíme, měly by kolena i kyčle svírat pravý úhel. Problémem je optimalizovat velikost míče a výšku pracovní desky.

Bohužel sezení na míči je nestabilní a vyžaduje neustálou pozornost k vyvažování, proto se doporučuje sezení střídavě, kdy pravidelně



Na běžné kancelářské židli si snažíme ulevit, hrbíme se a záda trpí.



Na židli s volně uloženým sedákem simulujícím balón musíme zachovávat vzprímený sed.



Při dlouhém vysedávání u počítače posilujeme zádové a břišní svaly.



Porovnáním dvou systémů podporujících aktivní sezení si vybereme ten, který nám bude lépe vyhovovat. Židle systému Swoper stojí cca 22 000 Kč a židle Hacner systému SpinaliS 11 490 Kč.



zí. Budou-li děti sedět na židli jen dvě hodiny denně (u počítače nebo nad úkoly), poskytneme jim více než 700 hodin procvičování zádové a břišních svalů ročně. Židle roste spolu s dítětem a její předpokládaná životnost je delší než 20 let.

Jednoduchý, rychlý a pohodlný způsob výškového nastavení sedadla a opěrky umožňují použít židle všemi členy domácnosti.

### Systém Swoper

Sedák je zkonstruován tak, aby vyhovoval našim přirozeným pohybům, i když si sedíme, a zvláště když pracujeme. Při sezení držíme rovnováhu pomocí hýždí a nohou. Toto balancování udržuje tělo v pohybu, páteř a noha židle s pružinou vytvářejí jednu osu. Židle následuje pohyby pánve, a tak udržujeme svá záda v přímé poloze. Při sezení jsou ploténky



Čím déle na židli sedíme, tím lépe se naše záda budou cítit.

zhruba v hodinových intervalech přesedáme na klasickou kancelářskou židli.

### Systém SpinaliS

Při používání židle SpinaliS, která má na rozdíl od obvyklých židlí pohyblivý sedák ve všech směrech (dopředu, dozadu, do stran), jsou po celou dobu aktivně zapojovány zádové a břišní svaly. Neustálým posilováním svalů se zabraňuje nesprávnému držení těla, které může způsobit funkční poškození páteře, dochází i ke snížení tlaku na meziobratlové ploténky a obratle. To má za následek zmírnění bolesti zad už za několik málo dnů. Předností jsou tedy stejné, jako bychom denně používali rehabilitační míč. Navíc lze židli využít téměř kdekoli, ideálně v práci i doma.

Židle je vhodná i pro těhotné ženy, které často trápí bolest zad. Vhodná je i pro nejmen-

pod stejnoměrným tlakem, protože pánev se naklání dopředu a udržuje tak přirozený S-tvar naší páteře. Horní část těla se více napřímí, bránice se uvolní a my můžeme hlouběji a lépe dýchat a díky tomu se cítíme o mnoho lépe.

### Investice do zdraví

Neměli bychom litovat ani peněz, pokud jde o naše zdraví. Investice, kterou vložíme do židli, se nám vrátí v podobě dobré tělesné kondice a zdravé páteře.

- Židle SpinaliS stojí, podle druhu a provedení, od asi 9500 Kč do 35 000 Kč za špičkový model v exkluzivním provedení.

- Jednoduchou sedačku Swoper pořídíme za zhruba 15 200 Kč, s dalším příslušenstvím se cena zvyšuje až na takřka 20 000 Kč.