

JAK PŮSOBÍ AKTIVNÍ SED NA ŽIDLI THERAPIA?

Zpracovala Zuzana Beranová – fyzioterapeutka rehabilitace Zdravíčko Krnov
a M1 dodává: spoluautorka židle THERAPIA (paní Beranová je příliš skromná)

2009-03-04

CÍL

Cílem mé práce je odpovědět na otázku, jaké účinky má *AKTIVNÍ SED* při každodenním dlouhém sezení a při dlouhodobém /několikaletém/ provádění.

AKTIVNÍ SED je sezení při pracovní činnosti, které mění vzájemné postavení jednotlivých částí těla a současně ovlivňuje dýchání. *AKTIVNÍ SED* vznikl jako prevence škodlivých zdravotních následků dlouhého sezení v nesprávné poloze, např. u pc.

KDO

V letech 2006-2009 byli podrobně pozorováni klienti rehabilitačního zařízení v různých věkových skupinách, kteří se 2x ročně podrobili podrobnějšímu přezkoumání zdravotního stavu (vzorek 10 osob). Hlavní zdravotní problém, který měli klienti společný jsou bolesti v zádech a hlavy. Podrobným vyšetřením jsem zjistila, že mají všichni shodné zaměstnání, při němž převažuje poloha v sedu, které trvá denně déle než 5 hodin. Jedná se o práci převážně kancelářskou, na PC apod. Změny na jejich pohybovém aparátu vykazují určitý stupeň adaptace na tuto polohu a s tím souvisejí změny různého stupně. Hlavní vysledované tělesné změny projevující se v různém stupni u všech klientů jsou:

- předsunutá hlava, zvýšené napětí svalů krku, oteklá (přetížená) přední část krku
- napětí svalů kolem očí a nosu
- předsunutá ramena a mírně vpadlý hrudník
- hrudní dýchání přesunuto do oblasti zad nebo silně utlumeno
- výrazně přetížené svaly paží, otoky v oblasti podpažních uzlin
- prsty rukou více pokrčené než je norma a palec v opozici, zhoršená pohyblivost zápěstí
- výrazné ztuhnutí zad v hrudní oblasti v různých místech od horní hrudní až po přechod mezi hrudní a bederní páteří
- výrazný výstupek tuhé měkké tkáně v oblasti přechodu krční a hrudní páteře
- otoky dolních končetin různého stupně od lehkých občasných pocitů otoku až po výrazné otoky kotníků, lýtek a kolen.
- výrazně ochablé hýžďové svaly, což svědčí o nedostatku výživy v oblasti pánve, pánev není ve fyziologickém postavení a dochází ke špatnému zatěžování páteře.

Další převládající potíže:

- přetížení, stres, únavový syndrom a špatný spánek
- 3 klienti se léčí s vysokým tlakem
- 5 žen má sníženou činnost štítné žlázy
- 4 se léčí s recidivujícími žaludečními vředy
- 4 se léčí s otoky a poruchami prokrvení dolních končetin.
- 7 klientů trpí zácpou a nadýmáním

Před změnou sedu vykazovala rehabilitace účinek různého stupně. U minimálně poloviny klientů přetrvávaly tzv. chronické bolesti. U poloviny klientů se podařilo zařadit do jejich života kompenzační prvky pohybové léčby, které u všech vedly k výraznému zvýšení odolnosti a zlepšení zdravotního stavu. U žádného klienta se ale nepodařilo vyřešit bolesti v zádech úplně. Nedošlo k výraznému snížení otoků nohou navzdory cílenému cvičení.

Příčinu si vysvětluji tak, že vliv dlouhého sezení v pasivních polohách utlumuje v celém organismu většinu regeneračních pochodů, při sezení delším než 5 hodin nelze zcela vykompenzovat s tím související změny.

NUTNOST ZMĚNY

Klienti na mé doporučení využili nové alternativy řešení svých potíží - AKTIVNÍ SED v souvislosti se zcela novým konceptem zónového sezení židle THERAPIA, která jako jediná na trhu aktivní sed komplexně umožňuje.

Tomuto rozhodnutí předcházela pouze má osobní zkušenost a dále předpoklad, že z fyziognomie této židle se dají odvodit zásadní pozitivní vlivy na zdraví. Teprve sledováním v praxi se potom potvrdily následující závěry.

ZJIŠTĚNÍ

1. POSTUPNÉ ZVYKÁNÍ

Začneme od začátku, což je obdobím, kdy si klient na novou židli zvyká a učí se na ni sedět a pracovat.

Jednoznačně se potvrzuje pravidlo, že ani dobrá věc nemusí dobře působit od samého začátku. Jisté nepohodlí a výrazná změna v postavení těla nejprve působily všem klientům problémy různého stupně. Proto jsem jim doporučila přesezat na novou židli pozvolna a čas strávený na ni postupně prodlužovat. Toto doporučení se maximálně osvědčilo a podařilo se předcházet problémům, které způsobuje:

1. větší zatížení dolních končetin a to téměř o 30%
2. změna náklonu pánve, kdy se mohou projevit zkrácené svaly
3. zhoršená stabilita se projevila i na psychickém stavu, kdy vznikalo na počátku v kolektivu napětí /obzvlášť tam, kde změnilo sed více lidí najednou/
4. u některých klientů se objevily i pocity otlaků na hýždích vlivem tužšího sedadla

Postupným zvykáním se stav výrazně zlepšil. Proto je nutné doporučit pozvolný přechod na nový způsob sezení a upozornit klienty na důležitou zásadní přestavbu celého těla spojenou s dočasným pocitem nepohodlí. Může se to projevit i jako přechodné zhoršení koncentrace. Toto zhoršené období trvá 6 týdnů. V průběhu prvních 6-ti týdnů už registrují klienti i pozitivní změny a u poloviny z nich se už v prvním měsíci zmírní bolesti v zádech a kloubů /kolena, kyčle/.

2. ÚPRAVA PRACOVIŠTĚ

U poloviny klientů si změna židle vyžádala zvýšení stolu a změnu organizace pracovní plochy a osvětlení. Tyto změny VŽDY přinesly lepší pracovní komfort. I přes počáteční nedůvěru během 1. roku sezení v AKTIVNÍM SEDU na židli THERAPIA provedly tyto doporučené změny všichni klienti.

Vysvětluji si to tak, že jejich „uzdravování“ zvýšilo jejich citlivost vůči škodlivým vlivům v prostředí a jejich chování je jen pozitivní odezvou na pozitivní změny.

3. STAV PO 2 LETECH AKTIVNÍHO SEZENÍ

klient 65 let

zlepšení postavení hlavy a rukou, prohloubené hrudní dýchání. Ustoupilo brnění prstů a bolesti hlavy jsou o polovinu mírnější. Zlepšila se trofika hýžďových svalů. Zcela zmizely otoky nohou. Pacient se cítí méně unavený a má větší chuť do nových věcí. Neumí si přestavit sedět opět v pasivním sedu.

klient 46 let

Bolesti v zádech přetrvávají, ale změnil se jejich charakter. Nyní se projevují výše. Zmírnily se bolesti nohou a hlavy. Židli má rád a nechtěl by ji měnit. Cítí se na ní velmi pohodlně. Nedošlo k výrazným viditelným změnám držení těla. Klient má však pocit, že se mu lépe dýchá a nebolí ho břicho. V práci dostal hodně úkolů, protože změnil své postavení a tak sedí ještě více. Začal víc chodit a méně jezdí autem.

klient 45 let

sedí celý den u PC. Bolesti v zádech nejsou tak časté a zmizely bolesti v kyčlích. Vydrží déle pracovat, ale daleko častěji také vstává a prochází se. Začal se více soustředit na to, v jakých polohách pracuje. Židli by už neuměl vrátit zpět.

klientka 59 let

zlepšené celkové držení těla, zejména prohloubení fyziologických zakřivení páteře. Občas jsou ještě bolesti v zádech, ale už nemá vystřelování bolesti do nohou. Přestala jí bolet kyčel. Velmi často se v práci postaví a projde, což nikdy před tím nedělala. Trpěla na vysoký krevní tlak, který se snížil a mohly se tak snížit i dávky léků. Výrazně ustoupilo napětí v obličeji, snížila se svalová tuhost v oblasti hrudní páteře. Zlepšila se tělesná kondice, může chodit lépe do schodů, lépe se jí dýchá a není tak unavená. Do budoucna chce začít cvičit.

klientka 57 let

velmi dlouho si nemohla na nový sed zvyknout a měla potíže projevující se jako bolesti v kyčlích. Její zdraví nebylo dlouhodobě dobré. V posledním půl roce se cítí mnohem lépe a přisuzuje to také změně sedu. Přestaly jí otékat ruce a ustoupily palčivé bolesti hlavy. Má pocit lepšího rozhodování a více si začala věřit. Získala vedoucí pozici na pracovišti. Objektivně se zlepšilo dýchání do hrudníku a břicha. Nebolí nohy. Častěji v práci mění pracovní polohu a cítí se lépe. Z klientky vyzařuje klid a stabilita.

klientka 50 let

dlouhodobé přetěžování v práci a dlouhý sed vedl k výraznému poškození zdraví. V průběhu roku došlo k radikální terapii. Klientka zvládla tento životní úkol velmi dobře a v současné době rekonvalescence pozorují daleko silnější a stabilnější bytost. Židle nezabránila nemoci, ale stačila klientku naučit pracovat s vlastní stabilitou a využít to v době léčení a rekonvalescence.

klientka 46 let

fyziologicky se výrazně upravilo držení těla, zmenšil se vazivový útvar v oblasti C-Th přechodu /klientkou označovaný jako hrb na krku/. Výrazně se upravilo zatěžování páteře ve směru gravitace. Uvolnilo se napětí v oblasti paží a zmenšily se otoky paží. Nedostavily se obvyklé problémy v oblasti zažívacího traktu a částečně se upravila zácpa. Klientka se cítí lépe psychicky i tělesně a zlepšilo se její postavení v práci.

klientka 36 let

nedávno porodila dítě a celé těhotenství pracovala v sedu na Therapii. Přesto došlo ke snížení otoků nohou a zlepšila se trojka svalů DKK. Na židli se cítí velmi dobře a využívá ji i ke kojení. Navzdory „nepohodlí“ ji nebolí záda. Výrazně stabilnější osobnost a zvýšené sebevědomí je základním výsledkem aktivního sedu.

klientka 31 let

nejdůležitější změnou je zlepšené dýchání, uvolnilo se napětí na hrudní kosti a zásadně se změnilo postavení rukou, přestalo brnění prstů a bolesti hlavy. Klientka trpěla na výrazné otoky kotníků. Primárně vrozené oslabení lymfatického a žilního systému. Otoky se snížily na 50% a výrazně se upravilo postavení palců vč. ustoupení bolesti. Bolesti v bedrech jsou minimální. Po

roce se rozhodla chodit pravidelně cvičit a dále zlepšit svůj životní styl. Neumí si představit sedět na staré židli. Považuje změnu za významný osobní krok vpřed.

klientka 10 let

sledujeme vývoj dědičné dispozice ke skoliose. Nejsou viditelné žádné známky nastupujících změn. Zlepšilo se soustředění a koncentrace na práci možná také v souvislosti se změnou osvětlení. Dívka si začala ve sledovaném období udržovat svůj pracovní prostor v lepším pořádku. Začala sama spát ve svém pokoji což byl v minulosti velký problém vycházející z pocitů strachu ze samoty. Souvislost se sezením v tomto případě nelze jednoznačně prokázat. Objektivně má velmi pěkné držení těla a správně rozloženou zátěž na ruce a nohy. Dokáže se předklonit a dosáhnout prsty na zem, sedí s nataženýma nohama v 90st.

ZÁVĚR

Protože se jedná o relativně krátkou dobu sledování malého počtu klientů, nelze prokázat příčinné souvislosti se změnou typu sedu.

PŘESTO JSOU PŘI AKTIVNÍM SEDU EVIDENTNÍ POZOROVATELNÉ POZITIVNÍ ZMĚNY V OBLASTI TĚLESNÝCH A DUŠEVNÍCH FUNKCÍ

1. zlepšení držení těla ve prospěch snazšího udržení stability a udržení těžiště páteře.
2. zlepšení toku tělních tekutin a tím zlepšení práce imunitního systému
3. zlepšení prokrvení těch částí a struktur, které byly při nesprávném rozložení zátěže v trvalém útlaku a stagnovala tam výživa i odplavování zplodin látkové výměny.
4. podpora aktivního přístupu k práci, životu a plnění úkolů
5. zlepšení duševní stability prostřednictvím úpravy dýchání a uvolněním funkce zažívacího traktu.
6. jisté odlehčení lze očekávat jak v kardiovaskulárním tak dýchacím systému a proto lze dát do souvislosti i snížení krevního tlaku a zlepšení funkce endokrinního systému, projevující se zejména v činnosti štítné žlázy.
7. aktivní sed svou podstatou umožňuje snazší vstávání a změny poloh bez bolestivých projevů a proto existuje vysvětlení toho, že klienti častěji kompenzují sed stojem. Příčinou může být i potřeba změny polohy, která je při aktivním sedu vyšší.
8. pozitivní je i změna přístupu ke svému zdraví a snaha zapojit se aktivně do jeho zlepšování. Důvodem je skutečné uvědomění si změny pouhou změnou polohy.
9. zlepšení stability a s tím i posílení sebevědomí a koncentrace mohou tohoto zdravějšího člověka upřednostnit v týmu a může být vybrán k plnění náročnějších úkolů.

Život který žijeme se promítá i do našeho organismu. Určitý životní řád předznamenává i řád uvnitř našeho těla. Svou únavu, špatnou náladu, nerozhodnost a nestabilitu vyjadřujeme ne jen chováním, ale také svým postojem a držením těla. Na nové držení těla si musíme zvykat a pocit této nové možnosti se musíme naučit přijmout a žít s ním v souladu. K tomu je potřebný čas, čas zrání tělesného i duševního a v procesu zrání je třeba si uvědomovat, co se děje, kontrolovat odchylky a hledat cesty k jejich opětovnému narovnání a vyvážení. To je základní předpoklad dlouhověkosti a zdraví.

AKTIVNÍ SED A JEHO PŘEDSTAVITELKA židle THERAPIA JSOU DOBRÝM KROKEM PRO VŠECHNY, KTERÝM ZÁLEŽÍ NA OCHRANĚ VLASTNÍHO ZDRAVÍ A ZÁSADNÍM PRO TY, KTEŘÍ JIŽ POCIŤUJÍ NÁSLEDKY DLOUHÉHO SEZENÍ.

POKUD SE VÁM NEDAŘÍ DÉLKU SEZENÍ PŘI PRÁCI ZKRÁTIT, ZKUSTE ALESPŮŇ VĚDOMĚ ZMÍRNIT JEHO PŮSOBENÍ.

NAUČÍ VÁS SEDĚT ZDRAVĚ

MINI™

BODY™

MAXI™

UNIFY

ČESKÝ VÝROBEK

www.therapia.cz

THERAPIA®
systém aktivního sezení

Kancelářský nábytek M1, s.r.o.



www.m1.cz