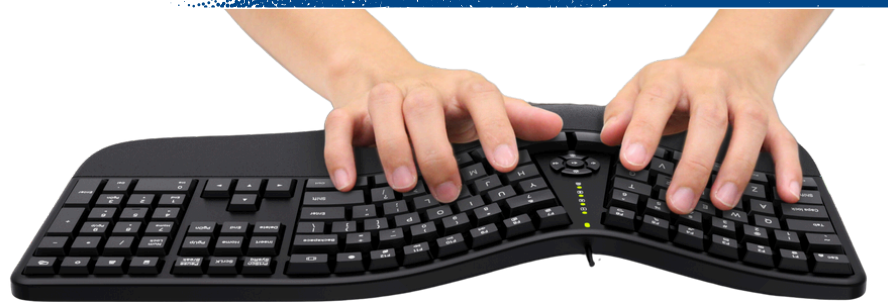


## Proč si vybavit pracovní místo ergonomickou klávesnicí Powerton LANA?

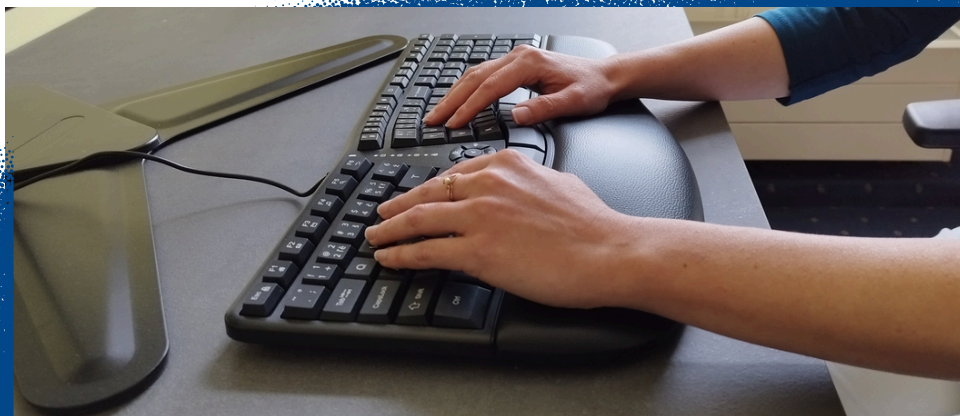
Autorka článku: Mgr. Martina Minksová, fyzioterapeutka

Ergonomická klávesnice LANA hraje podstatnou roli v adekvátní ergonomii pracovního místa. Má specifickou konstrukci, kde **charakteristicky zakřivený rám poskytuje mnohem přirozenější pozici pro prsty**, zápěstí, předloktí i ramenní pletence než standardní klávesnice. Dle ověřených výzkumů je prokázáno, že díky této konstrukci dochází ke **snížení svalové aktivity v horní části trapézového svalu až o 40%**.



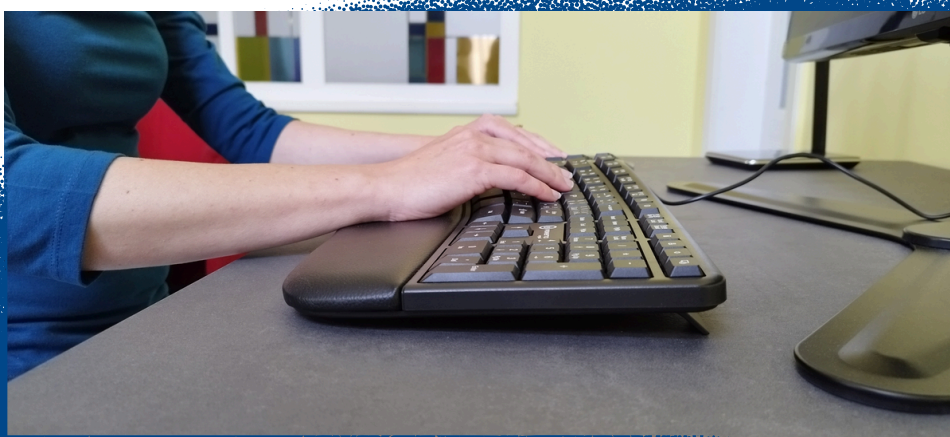
### Přirozená pozice prstů i zápěstí

Tato klávesnice je navržena tak, aby poskytovala dostatek prostoru pro psaní a **ruka nebyla nucena setrvávat ve vychýlené poloze do strany o více než 10° nebo v ohnutí v jakémkoliv směru**. Zajišťuje, aby byl úhoz prstů co nejvíce kolmý k jednotlivým klávesám. Základem prevence proti vzniku syndromu karpálního tunelu je mít centrované zápěstí i centrované postavení všech drobných kloubů prstů, což zabraňuje zánětům šlach a s tím spojené bolesti nebo otoky. Ergonomické řešení klávesnice LANA vede k tomu, aby **osa loket - zápěstí - ruka - prsty byla v její linii**. Díky tomu nedochází k zahnutí zápěstí směrem k malíkové straně a aktivita mezi palcovými a malíkovými svaly je co možná nejvíce vyrovnána. Menší namáhání svalů zápěstí a předloktí snižuje právě sešikmený profil klávesnice. V neposlední řadě uživatel nemusí vynaložit tolik úsilí při kliknutí, jelikož tuhost jednotlivých kláves je vyvážená jejich lehkostí.



## Komfortní měkká opěrka

Součástí klávesnice je **komfortní měkká opěrka, která nabízí až o 60% větší oporu zápěstí a tím značně snižuje jeho ohýbání**. Ať už pracujete vsedě nebo ve stoje, zápěstí bude vždy v přirozené a pohodlné poloze, a to díky zvednutým dlaním. **Klávesnici lze totiž nastavit polohovatelnými nožičkami** do optimální ergonomické polohy. Správné nastavení všech kloubů celé horní končetiny zásadně zlepšuje držení těla, eliminuje přetěžování šjiových i krčních svalů a tím snižuje muskuloskeletální potíže celého pohybového aparátu. Mimo to opěrka a možnost polohování klávesnice významně snižují chlad a zrychlují metabolické pochody, které s sebou nesou přirozené prokrvení rukou.








## Je to o zvyku...

Pozor, u některých lidí zvyklých na klasickou klávesnici je však takové přeučení velkou zkouškou trpělivosti, proto je dobré s klávesnicí začít v období relativního pracovního klidu, kdy je na adekvátní a poctivou adaptaci prostor.

## Výhody ergonomické klávesnice Powerton LANA

- ✓ Umožňuje optimální postavení všech kloubů horní končetiny
- ✓ Snižuje tlak na měkké tkáně v oblasti zápěstí i lokte
- ✓ Její tvar umožňuje relaxaci a komfort celé horní končetiny až po lopatku
- ✓ Zlepšuje držení těla
- ✓ Snižuje bolest

## Ergonomická klávesnice Powerton LANA pomáhá v prevenci těchto problémů


-  Syndrom karpálního tunelu
-  Golfový či tenisový loket
-  Cervikobrachiální syndrom (důsledek poruchy krční páteře s vyzařováním do horní končetiny)
-  Tendovaginitida (zánět šlachy prstů), epikondylitida (onemocnění měkkých tkání z přetížení na předlokti)
-  Hyperkyfóza krční a hrudní páteře (kulatá záda)



Odborný názor na produkt nám poskytla

**Mgr. Martina Minksová**

majitelka a fyzioterapeutka ambulance Fyziogen

 Politických obětí 531  
738 02 Frýdek-Místek

 [www.fyziogen.cz](http://www.fyziogen.cz)

 [info@fyziogen.cz](mailto:info@fyziogen.cz)

