

Jak pomohou Vaší páteři ergonomické podsedáky?

Autorka článku: Mgr. Martina Minksová, fyzioterapeutka

Problémy vznikající dlouhodobým sezením

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. 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 hýžděových 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 mohou 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 hojné 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 **přírozenou 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 produkty nám poskytla

Mgr. Martina Minksová

majitelka a fyzioterapeutka ambulance Fyziogen

📍 Politických obětí 531
738 02 Frýdek-Místek

🌐 www.fyziogen.cz

✉ info@fyziogen.cz

