

ERGONOMÍA

GUÍA DE LA POSTURA SENTADA CORRECTA

Nuestro cuerpo ha sido creado para permanecer de forma erecta. **La posición sentada sobrecarga la columna mucho más que la posición erecta y por eso causa numerosas molestias.**

Un estilo de vida sedentario es un riesgo solapado, ya que el daño no se percibe mientras ocurre, los síntomas más graves se producen más tarde, cuando el daño ya está hecho. Es por eso que **la ergonomía desde hace mucho tiempo considera el estar sentado correctamente un factor fundamental para la prevención.**



La investigación científica ha aclarado desde hace tiempo que estar sentados por periodos superiores a las 3 horas consecutivas al día, da lugar a la aparición de muchas enfermedades de carácter muscular y esquelético de la columna vertebral y a la circulación de las extremidades inferiores. **La falta de movimiento provoca una sobrecarga y el dolor de la columna vertebral.**

El uso de sillas convencionales representa uno de los principales factores de riesgo y la **elección de una silla ergonómica es altamente aconsejada por los especialistas**, además de impuesto por las leyes en el ámbito laboral.

Las sillas Variér son las únicas que garantizan una postura ergonómica de la columna y de los miembros, sin el uso de soportes y al mismo tiempo permiten que el cuerpo se “mueva”, sin adoptar posiciones incorrectas. El objetivo de moverse, aun estando sentados correctamente, ha sido así alcanzado y se resume en nuestros diversos sistemas de posturas: balans, move, balanced movement mechanism, relax adaptive concept.



El problema



Las molestias cervicales; la zona cervical es uno de **los puntos más afectados**. La causa principal está constituida por la natural tendencia a flexionar el cuello hacia delante para dirigir la mirada hacia el plano de trabajo o el monitor.

La solución

Mantener en posición vertical el eje cuello/espalda; Las **sillas Variér evitan la postura con el cuello inclinado hacia delante**, pero permiten acercarse al plano de trabajo para mejorar la visión, alcanzar los objetivos o el teclado.



El problema



La escasa concentración; Ha sido claramente demostrado que las sensaciones de incomodidad o dolor durante la ejecución de una tarea funcional reducen dramáticamente los niveles de atención y de eficiencia.

Cuando estamos sentados sobre una silla convencional, se tiende a adoptar una postura en cifosis lumbar y por consiguiente también la cifosis dorsal se acentúa. Se verifica una cierta constricción en la zona abdominal, con la consiguiente reducción de la actividad del diafragma, que es el músculo principal de la respiración.

La solución

Posición cómoda, correcta y variable; Una posición cómoda y funcional representa un instrumento válido para mejorar la calidad de las actividades que se están realizando.

Para una mejor expansión del tórax, las sillas *Variér*, al garantizar una postura similar a la erecta, mantienen la columna vertebral en su justa posición. Esto permite reducir sensiblemente la constricción en el área abdominal y permite mantener una adecuada expansión de la caja torácica en las fases de inspiración y espiración. La mejor capacidad respiratoria se traduce en una mejor oxigenación y en una más amplia atención.



El problema



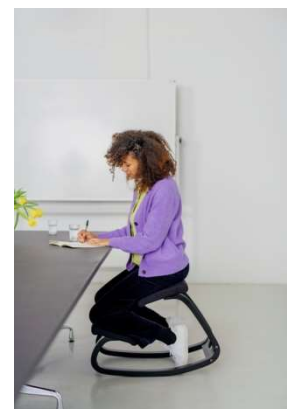
El dolor lumbar; el dolor de espalda es una patología muy frecuente en la población adulta. El mantenimiento prolongado de la posición de sentado representa, en efecto, uno de los principales factores de riesgo de lumbalgia y por esto se detecta una frecuencia netamente mayor en los sujetos con una ocupación sedentaria. Esto se debe al efecto combinado de inmovilidad y mala posición de la columna lumbar.

La solución

Reducir la carga sobre la estructura lumbar; Las sillas Variér impiden la pérdida de la natural lordosis lumbar manteniendo la columna en posición neutral.

Gracias a los sistemas Balans, SaddleChair y a los mecanismos Tilting y Balanced Movement, también las posiciones de relajamiento con el tronco inclinado hacia atrás pueden ser adoptados manteniendo la posición neutra sin dañar el tramo lumbar.

La posición neutra en lordosis lumbar es mantenida sin utilizar empujes o soportes sobre la columna, esto representa una enorme ventaja en términos de movilidad y confort, pero sobre todo una reducción del dolor



El problema



Los trastornos en los brazos; ha sido documentado que quien utiliza la posición de sentado para realizar trabajos repetitivos o estáticos con los miembros superiores (ante todo, quien utiliza ordenadores con teclados y ratones) incurren frecuentemente en molestias en el hombro y en el antebrazo como el síndrome del ratón, tendinitis y cervicobraquialgias.

Pesadez en los miembros inferiores; el mantenimiento de la posición de sentados provoca la reducción del normal retorno de la sangre venosa con su estasis a nivel de las piernas.



La solución

Permitir la movilidad de los antebrazos; Gracias al movimiento de oscilación hacia delante y atrás, las sillas Variér permiten la continua movilización de los antebrazos y hombros. De este modo, los varios grupos musculares no incurren en el endurecimiento.



Estimular la contracción de las pantorrillas; Algunas de las sillas Variér estimulan la contracción y el relajamiento de los músculos de las piernas, de modo que se reduce la función natural que desarrollan durante el caminar.

El problema

Sentarse en un plano horizontal; las sillas convencionales tienen el plano de asiento horizontal: esto lleva, por efecto de una combinación de fuerzas, a hacer girar la pelvis hacia atrás, invirtiendo la natural lordosis lumbar. Además, la natural tendencia a inclinarse hacia adelante o hacia atrás sobre la silla acentúan la curvatura hacia delante del tramo inferior de la columna. Estas posturas representan una de las principales causas de lumbalgia.

Sillas con planos horizontales; el intento de mantener activamente una postura correcta (neutra) no solo es inútil, sino que resulta dañina: de este modo los músculos lumbares se ven obligados a mantener una contracción estática e intensa que aumentará el dolor, el cansancio y por tato la rigidez.



INTENTO DE POSTURA
CORRECTA SENTADO
CON PLANO HORIZONTAL

La solución

La silla inclinada; El plano de postura inclinada anteriormente de alrededor de 30º evita la rotación posterior de la cadera, manteniendo la curvatura normal (lordosis) lumbar. De este modo es ajustado el estrés a cargo de la columna vertebral y de los músculos. La inclinación del plano de postura desplaza el peso anteriormente y evita la necesidad de recurrir al respaldo, mejorando la movilidad y el confort.



INCLINACIÓN
APPROX. 30°

El problema

La silla estática; las numerosas sillas ergonómicas disponibles hoy en el comercio tienen como objetivo el correcto posicionamiento de la columna vertebral. Sin embargo, el mantenimiento de una posición fija también si correcta, termina por causar igualmente síndromes de sobrecarga.



Está demostrado que la variación de postura contribuye al relajamiento de las estructuras cargadas por el peso del cuerpo y activan las funciones musculares de base. Esto siempre que el cambio no implique adoptar posturas incorrectas o anti ergonómicas.

La solución

La postura dinámica; las bases oscilantes, corazón de los sistemas Variér, permiten mover el cuerpo en el espacio, manteniendo una postura correcta (neutra). Gracias a los desplazamientos hacia delante y hacia atrás se modifica continuamente la intervención de la gravedad sobre el cuerpo, de modo que el peso del tronco no sea sostenido siempre por las mismas partes de la columna vertebral.



Nuestros sistemas evitan el endurecimiento típico de las posiciones fijas y permite una natural "movilización" de la columna.

El problema



Las presiones excesivas; en las sillas convencionales, el peso del cuerpo recae sobre un área circunscrita localizada en el área glútea. Esta área se convierte a menudo en una fuente de dolor.

Las sillas ergonómicas tratan de obviar este inconveniente distribuyendo la presión sobre un área más amplia, utilizando materiales especiales para los acolchados. Sin embargo, también los materiales más nobles, terminan comprimiéndose, re proponiendo el problema.

La solución

Apoya rodilla y silla vaquera; Variér ha resuelto el problema de la excesiva presión glútea a través de la adopción de apoyos para las rodillas o la conformación vaquera del plano de asiento.

Los apoyos para las rodillas, necesarios para evitar que el cuerpo se resbale hacia adelante debido a la inclinación del asiento, ofrecen la gran ventaja de descargar parte del peso del tronco sobre los miembros inferiores

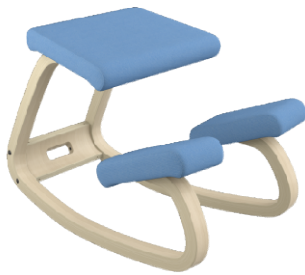


Cómo elegir las sillas Variér

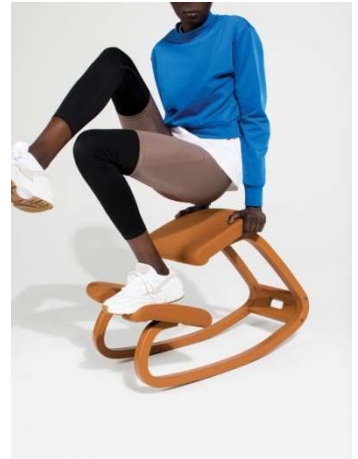
La ergonomía **ha hecho muchísimos adelantos** en los últimos años y está en condiciones de establecer algunos **parámetros fundamentales en la elección** de una **silla realmente cómoda**.

El sistema balans.

El primer **objetivo es mejorar la distribución de las cargas**. El sistema de asiento balans amplía el ángulo entre las piernas y el tronco.



De esta manera **se reduce el peso que carga sobre la espalda**. Es por esto que es posible permanecer sentados por más tiempo sin advertir el cansancio. Los asientos con el sistema balans son particularmente **indicados para los jóvenes, tanto para el estudio como para el juego**.



El sistema Relax Adaptive Concept.

Un **error muy común** es cuando nos hundimos **atraídos por la suavidad del acolchado**. Esta parece una posición de relajación total pero cuando nos levantamos nos sentimos entumecidos y no descansados. **Esto se debe a una postura deprimida; se aplanan la curvatura de la espalda creando una presión insoportable sobre los discos**.



El sistema **Relax Adaptive Concept** se aplica en **sillones ideales para leer, escuchar música y meditación**.

