

Országos Gerincgyógyászati Központ

A Budai Egészségközpont Szakkórháza

H-1126 Budapest, Királyhágó utca 1-3.

Gerincgyógyászati Szakvélemény

a "SpinaliS" elnevezésű, háttámlás, nem stabil ülőlapú irodai székről

Előzmények

Intézetünkben, az Országos Gerincgyógyászati Központban "SpinaliS" fantáziánéven forgalmazott szék gerincgyógyászati szempontok alapján történő értékelését végeztük, a Forgalmazó kérésére.

A "SpinaliS" szék hatása a gerinc funkciójára

A szék az ún. instabil ülőlapú székek csoportjába tartozik. Ennek lényege, hogy az ülőlap és a támlap egymással folyamatosan változó szöveget zár be olyan módon, hogy az ülőlap rögzítése nem stabil. Az instabilitás mértékét rugós rögzítők határolják be. Ezzel a módszerrel a széket használó személyt a szék arra kényszeríti, hogy az üléshez szükséges egyensúlyi helyzetet folyamatos törzsizom-aktivitással érje el. A támlap kifejezetten a lumbalis lordosishoz adaptált támaszkodó funkció ellátásához készült: az instabil ülőlappal szemben a Használó stabil támaszkodó felszínt kap, amihez hátának alsó részét a medence aktív billentésével, az alsó végtagi izmok együttes akciójának eredményeképp tudja stabilizálni.

Ezzel a konstrukcióval elérhető, hogy üléskor (a stabil ülőlapú székekkel szemben) mind a törzsizmok, mind a medenceöv és az alsó végtagi izmok folyamatos működése adaptálja a test ülési egyensúlyát a billenő ülőlap által létrehozott "out of balance" helyzetekhez. Mivel ez a folyamat a szék használata során lényegében tudat alatt lezajló koordinációs tevékenységgé alakul, ún. "aktív" ülési helyzet alakul ki.

Ennek első és kiemelkedő előnye, hogy az ágyéki gerincet lordosisban tartja az üléskor megszokott kyphosis helyett. Ennek eredményeképpen az állási-járási egyensúlyi helyzetekkel analóg állapot áll elő, s a gerinc passzív támasztó elemeire (csontok, szalagok, ízfelszínek) fiziológiás terhelés jut.

Másodlagos előnye az, hogy a változó instabil ülőlappal a medence stabilizálását végző alsó végtagi és medenceövi izomcsoportok folyamatos akciója kényszeríthető ki. Így ezeknek a stabil ülőlapú ülés során egy idő után bekövetkező passzív fáradása elmarad. Az alsóizmok

folyamatos működése a vérkeringés vénás oldalát támogatja, így a trombóziskészséget is csökkenti.

Harmadsorban említeném a törzsizmok állandó mozgáskényszerét, ami a fej stabil helyzetének rögzítéséhez a legfontosabb izomelem. Nem csak az egyenes hátizom, de a ferde hasizmok működése ugyanúgy szükséges ehhez, mint a kétoldali m. quadratus lumborumé.

Így összegezésül elmondhatjuk, hogy e széktípus az ülés során elősegíti a fiziológias lumbalis lordosis fennállását, valamint a törzs-, medence - és alsó végtagi izomcsoportok folyamatos és koordinált működését.

Módszer

Tíz darab, a Forgalmazó által rendelkezésre bocsátott szék használatát vezettük be adminisztratív dolgozóink között. Hat darab szék olyan munkahelyre került, ahol az adminisztrátor munkaidejének hetven százalékát tölti ülve (számítógépes munkahelyek), míg négy darab szék olyan munkahelyre került, ahol a dolgozók munkaidejének kb. negyven százalékát töltik ülve, a többit fizikai munkával, jellemzően járással összekötött könnyű fizikai munkának minősülő tevékenységgel töltik.

Az adminisztrátori munkahelyeken egy személy használta ugyanazt a széket minimum tíz napig, míg könnyű fizikai munkát végző személyek közül egyidejűleg többen is használták ugyanazt a széket.

A vélemény előre megformált kérdésekre önkéntesen és névtelenül adott válaszok formájában vált ismeretessé. A válaszadás névtelen volt, a válaszadók semmilyen módon nem voltak azonosíthatóak.

Összességében 27 személy használta a székeket és adott véleményt a vizsgálati idő mintegy 40 napja alatt. A válaszadók életkora 23 és 48 év között volt, átlagéletkor 35,8 év volt. A vizsgálat időszakában egyikük sem szenvedett aktív belgyógyászati vagy mozgásszervi betegségben, nem szedett gyógyszert és egyikük sem volt várandós.

Eredmények

A vizsgálatban résztvevő személyek (továbbiakban: Résztvevők) szóbeli kommentárjai szerint a szék messzemenően beváltotta azokat a teoretikus előnyöket, amikről a fentiekben már szó esett. Jellemző, hogy e dolgozók a "SpinaliS" székhez a vizsgálat befejezése után is ragaszkodtak, s a mai napig használják is azt.

Vélemény

Összességében megállapítható, hogy a "SpinaliS" szék használata mindenképpen előnyös a háti és az ágyéki gerinc ülés közben jelentkező túlterhelése káros hatásainak megelőzésére.

Köszönhető ez a mobil üléslap használata során az egyensúlyi helyzet biztosítására automatikusan kiváltott törzsizomzat-működésekre, az összehangolt izomakciók folyamatos (és a használat során tudat alatt is rögzülő) történéseire.

Ez az alapelv a mozgásszervek elváltozásainak modern funkcionális kezelési elveivel megegyezik, illetve mozgásszervi betegségnek prevenciójában dominánssá váló aktív,

összehangolt izommunkára való törekvés orvos-szakmai kritériumrendszerének megfelel.

Központunk ajánlja a "SpinaliS" szék használatát azoknak, akik munkaidejüknek legalább negyven százalékát ülve kényszerülnek eltölteni. E szék használatával az ülésel összefüggő tónusos törzsizom-fáradtság bizonyosan megelőzhető, illetve megjelenési ideje kitolható. Az aktív törzsizom-funkció koordinatív komponensei a biomechanikailag helyes testtartás kialakulásában fontos szerepet játszanak, s ehhez a szék használata bizonyosan segítséget nyújt.

Maga a "SpinaliS" szék esztétikus megjelenésével a vizsgálatban résztvevő személyek, illetve az Országos Gerincgyógyászati Központ munkatársai között egyértelműen tetszést aratott. A közösség véleményének ismeretében a Központ valamennyi adminisztratív dolgozóját "SpinaliS" székekkel látjuk el.

Ajánljuk a "SpinaliS" széket azon vállalatok számára, ahol az adminisztratív dolgozók aránya jelentős, valamint ajánljuk azok számára is, akik számítógépes munkahelyeken dolgoznak.

Gerincbetegségekben a "SpinaliS" szék használatát nem vizsgáltuk. Bizonyosan állítható azonban, hogy a krónikus degeneratív gerincbetegségek azon formáiban, amelyeket törzs- vagy végtagizom-bénulás nem kísér, e szék használatával az üléskeletkező lokális hát- vagy derékfájdalmak mérsékelhetők, a fáradásos fájdalmak akár meg is szüntethetők.

ORSZÁGOS GERINCGYÓGYÁSZATI KÖZPONT
Budai Egészségközpont Szakkórháza
1126 Budapest, Királyhágó u. 1-3.

Dr. Varga Péter Pál
Főigazgató

Budapest, 2008-06-15