

V poslední době se preferují alternativní typy sezení, např. klekačky a balanční míče. Klekačky navodí vzpřímené držení trupu, aktivují zádové svaly, příznivě ovlivňují dýchání, ale chybí zde opora k relaxaci zádových svalů, dochází k diskomfortu v oblasti dolních končetin a kolen. Nelze střídat polohy při sezení. Balanční míče umožňují dynamický sed (labilní plocha míče), aktivují svaly na přední a zadní straně trupu, zejména hluboké zádové a břišní svaly. Delší sezení na míči však tyto svaly unavuje a může navodit nesprávné držení těla. Proto by se k sezení měly míče používat jen několik minut. Obě varianty jsou vhodné jako doplněk klasického sezení, ale nejsou určeny k sezení trvalému. Oblíbenou pomůckou pro sezení je tzv. dynamický sedák, což je gumová plochá čochka naplněná vzduchem. Umožní variantu dynamického sezení, kdy labilita plochy není tak výrazná jako u míče, protože sedák je umístěn na sedadle židle.

## Jak správně sedět?

Není snadné určit pravidla, jak při práci sedět. Máme různé tělesné parametry, vykonáváme různorodou práci. Odborníci se však shodují na několika zásadách. Židle by měla být tak vysoká, že úhel mezi trupem a stehny je nejméně 90 stupňů (kyčelní klouby by měly být výš než kolenní). Dolní končetiny jsou rozkročeny na šířku ramen a spočívají celou plochou chodidel na zemi. Bérce svírají pravý úhel s chodidly. Ramena jsou tažena dolů, páteř je protažena z pánve v podélné ose směrem vzhůru, hlava mírně zasunuta vzad. Nedoporučuje se delší sezení s překřížením jedné dolní končetiny přes druhou, kdy se přetěžuje oblast křížové oblasti páteře a kyčelních kloubů. Bývá doporučovaná šikmá opěrná plocha pod hýždě (částečně nafouklý overball, sedací klín apod.), která klopí pánev dopředu. Tím dojde k prohnutí páteře v bederní oblasti a k napřimění páteře. Často ale pozorujeme, že při tomto sedu dochází ke zvednutí hrudníku a tím se dolní žebra oddálí od pánve. Důsledkem je nedostatečná

aktivita bránice a břišních svalů, která je nezbytná pro přední oporu páteře. Přetěžují se pak zádové svaly v dolní hrudní a bederní páteři. Proto je při vzpřímeném sedu nutné dbát na to, aby se hrudník s dolními žebry nezvedal nahoru (viz obr.).

Pracovní plocha (výška stolu) se doporučuje 3–5 cm nad výškou lokte. Příliš vysoko umístěná pracovní deska nás nutí zvedat horní končetiny a tím se přetěžují ramenní pletence a krční páteř. Naopak nízká podporuje kulatý sed. Při práci s počítačem záleží umístění monitoru na tom, zda pracujeme převážně s obrazovkou nebo dokumentací. Převažující činnost by měla být soustředěna do středu proti pracovníkovi. Monitor by měl být umístěn tak vysoko, aby pohled očí směřoval do středu obrazovky. Je žádoucí, aby ruka pracující s počítačovou myší byla opřena alespoň o předloktí, aby se nepřetěžovala oblast krční páteře a ramenního pletence.



SPRÁVNÝ SED