



Ako nám škodia stoličky

To si teda odsedíme

ROČNE PRESEDÍME VYŠE 2 500 HODÍN
– V KANCELÁRIÁCH, V AUTE, PRED
TELEVÍZOROM. NAPRIEK TOMU, ŽE SME
USPÔSOBENÍ NA POHYB. A TO MÁ
DÔSLEDKY. BOLESTI CHRBTY SÚ LEN
ŠPIČKOU ĽADOVCA. ZISTITE, ČO VŠETKO SI
VEČNÝM POSEDÁVANÍM NIČÍME. A AKO
MÔŽEME UNIKNÚŤ TRVALÝM NÁSLEDKOM.

Stolička je pomerne mladý vynález – bežnou súčasťou domácností sa stala až v 16. storočí, dovtedy bola vyhradená skôr majetným a vznešeným (chudoba sedávala na laviciach alebo jednoducho na zemi). Hoci vznikla a rozšírila sa s ušľachtilým zámerom – uľaviť nám po dlhom vyčerpávajúcom chodení, dnes na ňu naše telesné schránky pútame čoraz častejšie. Presnejšie povedané, zo stoličiek, kresiel či pohoviek sme urobili novodobé tróny, z ktorých sa neraz nepohneme takmer celý deň. „Ročne presedíme približne 2 500 hodín. Viac, ako sedíme, už iba ležíme a sedenie ako také je pozícia pomerne stereotypná,“ upozorňuje ortopéd a rehabilitačný lekár Július Kazimír. A vskutku, kým počas spánku zmeníme polohu viac ako tridsaťkrát, za rovnakých štandardných osem hodín práce v kancelárii ju mnohí zmenia sotva párkrát. Zvyčajne pri odchode na obed či na toaletu. Nuž a naše telo nám to potom zráta – bolesti chrbta sú len jedným z možných dôsledkov. Ale poďme pekne po poriadku.

„Ľudia by mali cez deň aktívne meniť spôsob sedenia. Keď zmeníme zaťaženie, minimalizujeme negatívny vplyv statického zaťaženia.“

Keď telo nestíha dobu

Bohužiaľ, naše telo evolučne zďaleka nestíha vývoju nášho životného štýlu. Stále je naprogramované skôr na naháňanie koristi či inej potravy ako na „lovenie“ e-mailov v polohe posediačky. Fyzioterapeutka Daniela Biščová zo Školy chrbta dôvodí, že by pre nás z vývojového hľadiska stále bolo jednoduchšie dokonca aj lozenie po štyroch. „Môžeme sa



POLOHU SEDENIA by sme mali pravidelne meniť. Dobrým tipom, ako posilniť chrbát, je vzdať sa operadla.



Ako zmierniť dlhé sedenie

- Každú polhodinu zmeňte polohu sedenia. Ak máte možnosť, striedajte dynamické sedenie (na fit lopte, dynamickej podložke či stoličke) s klasickým.
- Postavte sa a prejdite tak často, ako je to možné. Namiesto e-mailu choďte kolegovi povedať požiadavku osobne. Prejdite sa na obed do reštaurácie alebo sa choďte aspoň každú hodinu napiť. Používajte schody namiesto výfahu.
- Chodte z práce pešo. Prospeje vám to viac, ako keď sa preveziete autom do posilňovne.
- Upravte si pracovisko – nastavte správne výšku stoličky, stola, podložte si monitor, ak ho máte nízko alebo nohy, ak nedočiachnete na podlahu.
- Pracujte postojácky. Ak nemáte na to priestor, vybavte postojáčky alebo kráčajúce aspoň telefonáty.
- Zacvičte si – ponáhľajte sa chrbát alebo zakrúžif nohami v členku a kolene môžete aj bez toho, aby ste vyvolali úškrn kolegov.
- Vyhľadajte fyzioterapeuta alebo lekára. Ak máte bolesti chrbta, najmä také, ktoré vystreľujú z chrbta do rúk či nôh, mal by ich riešiť odborník. Fyzioterapeut vám pomôže aj v čase, keď vás nič nebolí – naučí vás, ako správne držať telo a všestranne ho rozvíjať.

o tom presvedčiť napríklad na základnom kĺbe palca na nohe, ktorý je veľmi pohyblivý a málo odolný voči nesprávnej záťaži, preto často vybočuje,“ hovorí a dodáva, že verí, že naša evolúcia nedospeje do éry hranatých zadkov.

Sme teda stavaní na pohyb a keď ho telu odopierame, búri sa. „Vzpriamené sedenie je pomerne náročný úkon, vyžaduje dobre trénované hlboké i povrchové svaly trupu,“ vysvetľuje Július Kazimír. „Hlboké svaly okolo chrbtice sú pravidelne oslabené a ich funkciu sa snažia prebrať svaly povrchové, tie sa postupne preťažujú a vzniká únavový syndróm prvého diskomfortu pri sedení. Časom prídu stuhnutia svalov, blokády a začnú sa ohlasovať preťažené platničky,“ opisuje, čo sa deje s naším chrbtom, keď mu „naordinujeme“ dlhodobé posedávanie. To by samo osebe až taký problém nemuselo byť. Keby... keby sme ho nevymentili len za nasadnutie do auta či MHD a po niekoľkých desiatkach krokov sa opäť nezaparkovali do kresla pred televízor. Keby sme tú jednosmernú záťaž kompenzovali dostatočným odľahčením a pohybom. A keby sme vďaka tomu mali dostatočne vyvinuté a vytrénované chrbtové svaly a úpony, ktoré nápor sedenia zvládnu.

Neposedným patrí svet

Okrem toho, že sedíme priveľa, sedíme väčšinou zle a najmä stereotypne. „Najčastejšia chyba je, že nemáme pojem o správnom sede,“ hovorí Daniela Biščová. „Ľudia by mali cez deň aktívne meniť spôsob sedenia v pravidelných intervaloch. Keď zmeníme zaťaženie tela rôznymi typmi sedenia, minimalizujeme negatívny vplyv statického zaťaženia.“ V praxi to znamená, že by sme mali byť doslova neposední. Zmenou však rozhodne nemyslíme to, že sa zo vzpriameného sedu rozvalíme do stoličky. Je to skôr o rôznych kombináciách sedenia – či už statického alebo dynamického – ale aj polosedu či státi. Dynamické sedenie sa postupne teší čoraz väčšej obľube aj u nás a zjednodušené povedané, ide »

Nepočúvame svoje telo

Jader Tolja, výskumný riaditeľ Body Conscious Design Laboratory na Fakulte architektúry STU v Bratislave



„Aká je hlavná myšlienka takzvaného body conscious designu, teda telu prispôsobenému dizajnu, ktorému sa dlhé roky venujete? Aby sa veci začali navrhovať tak, aby zodpovedali tomu, akí v skutočnosti sme, a nie abstraktným myšlienkam. To znamená cítiť naše telo, porozumieť tomu, ako funguje, a potom vytvoriť dizajn, ktorý jeho prirodzenosť ctí a podporuje namiesto toho, aby ju ignoroval, a tým poškodzoval.“

Jader Tolja je doktorom medicíny a psycho-terapeutom, ktorý sa dlhodobo zameriava na výskum vzťahu medzi telom, mysľou a priestorom. Vychádza z predpokladu, že celá koncepcia dnešného sedenia je nastavená nesprávne, pretože nevychádza z prirodzených potrieb nášho tela.

So svojimi výskumami začínal na prvom oddelení psychosomatickej medicíny v Európe v nemocnici San Raffaele v Miláne (1979) a odvtedy sa venuje role, ktorú hrajú neurokonektívne tkanivá ľudského tela pri prepojení spomínaných troch aspektov (tela, mysle a okolitého priestoru). V súčasnosti je profesorom Body Conscious Designu na Domus Academy v Miláne a prednáša aj na ďalších inštitútoch a univerzitách. Je autorom a spoluautorom niekoľkých kníh na túto tému. Najznámejšími sú Zen Gardens and Right Brain a Bodythinking.

Prečo vlastne ľudstvo vytvára objekty dennej potreby, ktoré nášmu telu ubližujú?

Pretože ich dizajn vychádza z abstraktného myslenia. Problémom nie je len to, že naša myseľ je pomerne neznalá nášho tela, ale aj v tom, že si nie sme vedomí svojej nevedomosti. Chýba akákoľvek forma somatického vzdelania: každý aspekt toho, akí sme, pochádza z nášho tela. Ale vieme o ňom veľmi málo.

Aké chyby návrhári nábytku najčastejšie robia?

Zvyčajne sa zamilujú do myšlienky alebo tvaru, ale nepýtajú sa sami seba, ako sa vlastne cítite, keď ich produkt používate. »

o také, počas ktorého môžete v krátkych intervaloch meniť polohu, a tým udržiavať svoj chrbát aj celé telo neustále v pozore. Asi najjednoduchším a najlacnejším pomocníkom v tomto ohľade je klasická fit lopta. Július Kazimír odporúča, aby mala protišmykovú úpravu. Jemné pohojdávacie nielen odľahčuje chrbát, ale aj navodzujúce pohodu. Mala by byť však prispôbena nielen vašej výške a hmotnosti, ale aj výške pracovného stola. Ďalšou možnosťou sú rôzne dynamické podložky či špeciálne stoličky, ktoré takéto sedenie umožňujú. Ani s nimi by sme to však nemali preháňať a statické a dynamické sedenie by sme mali striedať. Ako upozorňuje vo svojich knihách Dizajn s ohľadom na človeka a Komfort v mikroprostredí Veronika Kotradyová, ktorá sa v rámci Fakulty architektúry STU zaoberá pôsobením interiéru na človeka, dlhotrvajúce mikropohyby môžu unavovať celý nervový systém.

Ako často by sme teda mali takpovediac zdvihnúť zadok? Minimálne raz za hodinu, ideálne po každej polhodine. Okrem zmeny polohy je dobré sa chvíľu poprechádzať, prípadne si trocha ponahať chrbát či urobiť niekoľko jednoduchých cvikov na rozprúdenie krvi. To je dôležité nielen pre naše svaly, ale aj mozog. Ak sa vám stáva, že ste po celom dni akási ošarpaná, môže byť za tým práve nepretržité sedenie. Práve krv privádza kyslík do celého tela. Pri sedení sa jej prietok znižuje a výrazne spomaľuje. Nielenže sa tak pripravujeme o sviežu myseľ, ale naše telo sa neodkáže ani dosť rýchlo zbavovať napríklad toxínov či metabolizovať tuky.

UŽ IKONICKÁ STOLIČKA

Capisco nórskeho dizajnéra Petera Opsvika je nábytkom, ktorý podporuje všestranné sedenie a umožňuje meniť polohy.



Cvičíme? S posmeškami

Kým sa však pozrieme na to, čo okrem boľavého chrbta si môžeme vysediť, posvietme si na to, kde a na čom vlastne sedíme. A ak sa vám na jazyk tisne výhrada, že špeciálne stoličky sú pridrahé, najprv si prezrite svoje pracovné prostredie. „Stalo sa mi, že zamestnanci nevedeli, aké možnosti nastavenia má ich stolička, monitor zostal nastavený podľa predchádzajúceho kolegu a nemali žiadne informácie o potrebe správnej ergonomie kancelárie,“ spomína Daniela Biščová, ktorá robí tiež poradenstvo vo firmách v súvislosti so zdravým sedením. Mnohokrát stačí zopár jednoduchých úkonov, aby sme telu uľavili. Väčšina spoločností už dáva k dispozícii výškovo nastaviteľné stoličky, niekde si môžete prispôbiť už aj výšku stola. Ak máte notebook, treba ho podložiť tak, aby vrchná časť obrazovky bola vo výške očí. Pri vysokom stole či stoličke pomôže podložka

“Sediť môžeme aj osem hodín, ale následne by sme sa mali venovať rekreačnému pohybu a regenerácii. A kto to naozaj robí?”

pod nohy tak, aby sa jej dotýkali celou plochou. „Výborná pomôcka môže byť vankúš alebo malá lopta na cvičenie, ktorá posluží ako drieková opierka,“ pridáva tip Biščová. Veronika Kotradyová vo svojich publikáciách ponúka aj radikálnejšiu úpravu – zbavte sa operadla. „Paradoxom je to, že pre chrbtové svalstvo je operadlo úľavou, ale pre medzistavcové platničky je skôr kontaproduktívne.

Július Kazimír však upozorňuje, že „v našich podmienkach chýba osvetla, ergonomické poradenstvo a celá subkultúra správania sa k vlastnému telu na pracovisku. Namiesto toho dostanú zamestnanci poukaz na masáže a ak-

Rovnako ako slávny Le Corbusier navrhol nemocnicu, ktorú mali postaviť v Benátkach bez okien. My štandardne zisťujeme, ako nám stolička alebo priestor vyhovujú až potom, keď už je všetko hotové. Ale tento proces by mal byť obrátený, teda začínať od pocitu, a potom zisťovať, ako nám dizajn môže k tomu pocitu dopomôcť. Čiže začať napríklad otázkou: ako sa chcem cítiť, keď som v nemocničnej izbe? A ako ju môžem navrhnuť, aby som tento pocit dosiahol?”

Aký tvar nám teda sedí najviac a prečo?

Je to tvar, ktorý najviac podporuje postoj, aký zaujme naše telo, keď sme úplne bez napätia a nemusíme vyvíjať žiadne úsilie. Je to takzvaná neutrálna pozícia tela. Tento tvar naše telo prirodzene zaujme vo vode alebo v bezváhovom stave. Stačí ísť do bazéna a uvoľniť sa buď v stojí, alebo horizontálne s tvárou ponorenou do vody. Telo vždy úplne prirodzene zaujme ten istý tvar.

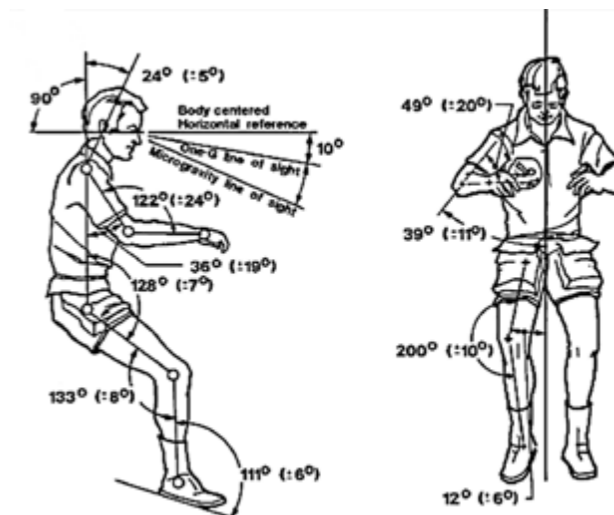
Ako nám klasické stoličky deformujú chrbát?

Klasické stoličky vytvárajú v našom tele úplne neprirodzené uhly, ktoré sa dajú zaujať iba úsilím a deformovaním našej

tívne prestávky, a pár jednoduchých cvikov v kancelárii vzbudí skôr posmešky.“

Choroby zo sedenia

„Sediť môžeme aj osem hodín, ale následne by sme sa mali venovať pravidelne rekreačnému pohybu a regenerácii. A kto to naozaj robí? No máme výhovorku, že za všetko môže sedenie, a nie môj pasívny životný štýl,“ upozorňuje Július Kazimír. Pokiaľ sa usmievate, že trávite dve-tri hodiny týždenne v posilňovni, ste na omyle. „Ak niekto fyzicky oslabený začne cvičiť silové cvičenia, môže si ublížiť viac, ako keby zostal doma,“ pridáva sa Biščová. Odporúča začať skôr s aktivitami ako joga, plávanie či obyčajná chôdza. „Moje odporúčanie je nastaviť si aktivitu s odborníkom a začať športovať pod dohľadom, aby nedošlo k fixácii zlej techniky. Aktivita by mala byť všestranná, rozvíjať vytrvalosť, silu, pohyblivosť a vzťah k vlastnému telu.“ Hodiny strávené na zadku totiž zdaleka nezaťažujú len náš chrbát. Odborníci upozorňujú, že sedenie nám škodí ešte viac ako napríklad fajčenie a môže byť prapôvodom mnohých ťažkostí. Najnovšia štúdia, ktorú vlni vydalo Medical College of Wisconsin, potvrdila výsledky staršej



NEUTRÁLNU POLOHU zaujme naše telo napríklad vo vode alebo v bezťažovom stave vo vesmíre.

z roku 2012, ktorú vypracovali vedci z Loughborough University a University of Leicester. Dohromady sledovali vyše osemstotisíc ľudí z rôznych krajín. Tí, ktorí strávia šesť a viac hodín denne sedením, majú niekoľkonásobne vyššie riziko, že sa u nich vyvinie diabetes, kardiovaskulárne ochorenie či dokonca rakovina. Denník Washington Post, ktorý vyspovedal špičky z rôznych odborov lekárstva, priniesol aj ďalší zoznam takzvaných chorôb zo sedenia. Spomalenie obehového a lymfatického systému prispieva aj k vzniku kĺbových žíl či oslabovaniu kostí a osteoporóze.

Čo dodať na záver? Naše telo síce evolučne nestíha našu dobu sedavú, no netreba behať za mamutmi. Naš organizmus sa totiž dá „oklamať“ aj obyčajnou prechádzkou. ■



prirodzenej štruktúry. Všetky uhly klasických stoličiek sa pohybujú okolo 90 stupňov namiesto fyziologických 135.

Vzhľadom na nesprávne sedenie vraj má len desať percent školákov, respektíve študentov správne zakrivenie bedrovej časti chrbtice. Prečo?

Náš bedrový kĺb zvierá prirodzene uhol 135 stupňov, no uhol väčšiny stoličiek je 90 stupňov, takže tých 45 stupňov rozdielu sa musí prispôbiť, čo je však ďaleko za možnosťami bedrového kĺbu. Takže chýbajúce stupne sa kompenzujú obrátením bedrovej krivky a deformovaním bedrových stavcov.

Aká by mala byť ideálna pracovná stolička a aké kreslo na oddych?

V oboch prípadoch by vám malo sedadlo umožniť udržať neutrálnu polohu tela bez námahy. Jediným rozdielom je,

že v pracovnom prostredí bude stolička zvislá ako napríklad známy model HAG Capisco, zatiaľ čo na relaxáciu budete udržiavať telo horizontálne tak ako pri ležadlách Lafuma Zero alebo ich lacnejších klonoch.

Kritizujete dnes ešte stále často odporúčaný klasický model vzpriameného sedenia. Prečo?

Pretože vychádza z predstavy o tom, aké by telo malo byť, a nie z toho, aké telo v skutočnosti je. Stoličky sú veľmi mladé a dosť neprirodzené „náčinie“ v histórii ľudského tela. Momentálne nie sme schopní žiť bez nich, ale ľudia, ktorí vyrastajú bez ich použitia, sú fyziologicky oveľa lepšie upravení ako ktokoľvek iný.

Ktorí dizajnéri už dnes navrhujú nábytok v súlade s telu prispôbujúcim dizajnom?

Jedinými známymi značkami, ktoré investovali do vývoja v tomto smere, sú Stokke a Varier. No existuje veľa malých výrobcov a návrhárov, ktorí priebežne experimentujú a vytvárajú zaujímavé riešenia a dizajn. Stále však chýbajú firmy typu Ikea, ktoré by navrhovali a predávali kreslá alebo stoličky v telu prispôbujúcim dizajne za ceny prijateľné pre väčšinu.