

## NÖVŐ tartáskorrekciós szék

A mai élet alapvető problémája, hogy egyre több időt töltünk ülve. Különösen káros lehet ez a gyermekek gerincének fejlődésére.

A gerinc terhelése akkor megfelelő, ha a természetes görbületekre ható erők harmonikusan oszlanak el.

A gyermekek gerince, illetve annak görbületei a növekedés során, az izmok aktív közreműködésével alakulnak ki. A gerinc izmainak hatására, a felegyenesedés során jön létre az ágyéki (lumbális) és a nyaki gerinc lordosisa, azaz a hasi oldal felé való elődomborodása, amely egyben kompenzálja a mellkasi és keresztcsonti, háti irányú görbületét (kyphosis) is. Ezeket a görbületeket a gerinc fiziológiás, azaz természetes görbületeinek nevezzük.

Ülés során a természetes görbületek átalakulnak. A nem megfelelő szék elsősorban az ágyéki görbületre hat károsan. Az ülés közbeni rossz tartás következtében a gerinc ágyéki görbületének iránya akár az ellenkezőjére is válhat, azaz a normálisan a has felé tekintő görbület hátoldali domborulattá alakulhat át. Ez hosszú távon a gyermekek gerincének fejlődését rossz irányba befolyásolhatja. A megfelelő méretű szék, a jól beállított ülőfelület és háttámla megakadályozza a gerinc rossz tartásának kialakulását.

Természetesen nem elég a jó szék és a megfelelő magasságú asztal, a helyes tartáshoz a megfelelő izomzatra is szükség van, valamint a gyermekeket meg kell tanítani az ülés közbeni helyes tartásra is.

Akkor megfelelő méretű a szék, ha az ülőfelület és a talaj közötti távolság azonos a lábszár hosszával, azaz a széken ülőnek az ülepe és a combja felfekszik az ülőfelületen, ugyanakkor a lábszár függőleges helyzeténél a talp a talajon támaszkodik. A szék ülőfelülete legyen néhány centiméterrel rövidebb a comb hosszánál, tehát a térdhajlatot ne érje el. A háttámla az ágyéki és a háti gerinc átmenetének magasságában támaszkodjék úgy, hogy az ágyéki gerinc alsó szakaszát hagyja szabadon. A háttámla kissé hátrafelé dőljön, hogy a háti görbületnek helyet adjon. Az asztallap magassága akkor megfelelő, ha egyenes tartás mellett a kar 30 fokos előre hajlításakor éri el a könyök az asztallapot.

Az egyenes tartás megtanítása nagyon fontos. A széken üléskor a teher elsősorban az ülőgumókra nehezedjék, illetve a combra csak kb. egyharmadnyi súly kerüljön. Az ágyéki görbület ne simuljon el, maradjon meg a has felé tekintő irány. A vállak ne essenek előre, a háti görbület ne fokozódjék.

A NÖVŐ tartáskorrekciós szék ezen szempontok figyelembevételével lett kialakítva, így minden szempontból eleget tud tenni - jó beállítás esetén - a kényelmes és egészséges ülés kritériumainak.

Budapest, 2000. január 17.

Dr. Mező Róbert  
ortopéd sebész