

Guida alla scelta di una seduta ergonomica



I maggiori benefici di una seduta Varier Balans®

COLLO

Riduzione dei disturbi cervicali e della cefalea muscolo-tensiva

OCCHI

Comodità e funzionalità della posizione migliorano l'attenzione e l'efficienza

CASSA TORACICA

La postura seduta, simile alla posizione eretta, mantiene la respirazione regolare

ZONA LOMBARE

Prevenzione dei dolori alla colonna dorso-lombare

BRACCIA

Prevenzione dei disturbi all'arto superiore (tendiniti, brachialgie, mouse syndrome)

SEDUTA INCLINATA

La particolare inclinazione della sedute annulla il sovraccarico della zona lombo-sacrale

APPOGGI DELLE GINOCCHIA

Gli appoggi limitano sensibilmente l'affaticamento dei muscoli della colonna

GAMBE

Miglioramento, grazie al movimento, della circolazione periferica e della sensazione di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori

BASE OSCILLANTE

i diversi sistemi oscillanti, a seconda dei modelli, evitano la postura 'statica', stimolano il movimento e riducono la tendenza ad assumere posizioni alternative, ma scorrette.



I maggiori benefici di una seduta Varier Balans®

Active sitting

La seduta attiva stimola un movimento continuo. Il nostro corpo cerca istintivamente la postura ideale, e ogni volta che cambiamo posizione, questa ci sembra migliore della precedente. Il nostro concetto di base è molto semplice: offriamo sedie che rispettano la tendenza naturale del corpo a muoversi e lo mantengono nella sua postura più naturale. In questo modo, i muscoli restano attivi e meno tesi, devono 'lavorare' e vengono quindi rafforzati. La respirazione viene potenziata e la circolazione del sangue migliorata, aumentando la concentrazione ed il benessere di corpo e mente.

Seduta dinamica contro seduta passiva

Si bruciano più calorie

La seduta passiva fa bruciare circa 96 calorie all'ora.

La seduta attiva fa bruciare circa 150 calorie all'ora.

Aumenta il livello di concentrazione

La concentrazione crolla quando si deve stare seduti fermi per molto tempo.

Il livello di attenzione aumenta se siamo liberi di muoverci.

La circolazione del sangue migliora

La seduta attiva fa migliorare la circolazione e l'apporto di ossigeno con un senso di benessere generale.

Stare seduti fermi limita il flusso sanguigno, facendoci sentire lenti e stanchi.

I muscoli sono attivi

La seduta attiva fa muovere i muscoli della schiena e degli addominali, mantiene la colonna in posizione naturale, aumenta la forza e la flessibilità.

La seduta passiva riduce il tono e la definizione dei muscoli.

La colonna vertebrale è allineata e in posizione naturale

La seduta attiva stimola una posizione naturalmente eretta della colonna. I muscoli indeboliti a causa della seduta passiva, fanno piegare la colonna che assume una forma a C.

Cercare di stare dritti su una sedia passiva spesso è ancora più dannoso, non avendo il supporto adeguato.

Sedersi bene ti cambia la vita. Fin da bambino!

Purtroppo la sedentarietà è un rischio subdolo, in quanto il danno non viene percepito mentre accade. Per questo difficilmente si identifica il poco movimento come causa del mal di schiena : pur avvertendo fastidi in posizione seduta, i sintomi più gravi si verificano successivamente, quando cioè utilizzeremo la colonna per muoverci e quindi quando il danno è già fatto.

Ecco perché l'ergonomia da molto tempo considera lo stare seduti correttamente un fattore fondamentale per la prevenzione.

Nei bambini e nei ragazzi questi concetti rivestono un'importanza ancor maggiore poiché alterazioni che si strutturano nel periodo della crescita rappresenteranno dei danni permanenti nell'età adulta.



**Quante ore passano seduti fermi gli studenti nella loro vita?
Più di 15.000.**

Molti genitori sono preoccupati che le posture scorrette e il peso dello zaino che devono trasportare ogni giorno, possano provocare disturbi e dolore alla schiena, se non danni veri e propri, ai loro figli.

E fanno bene a preoccuparsi.

Le statistiche dicono che 5-6 adolescenti su 10 hanno sofferto una o più volte di mal di schiena, disturbi muscolo scheletrici o dolore alla cervicale.

Senza contare i problemi legati al poco movimento, come l'obesità, il sovrappeso ed il diabete.

E' fondamentale quindi che i bambini imparino fin da piccoli quali siano le posizioni corrette da mantenere quando sono seduti e quelle da evitare, i movimenti che li fanno stare bene e quelli sbagliati.

Se i vostri figli continuano a muoversi sulla sedia e non riescono a stare seduti fermi per più di 20 minuti stanno inconsciamente facendo la cosa giusta: la colonna vertebrale è progettata per il movimento e il fatto di tenerla ferma nella stessa posizione per un periodo prolungato la danneggia.

I bambini che si muovono molto sono quelli che, senza rendersene conto danno sollievo alle loro schiene.

Non esiste uno standard assoluto di postura corretta. La chiave del benessere della schiena è la possibilità di modificare liberamente la propria posizione sulla sedia; è quindi sempre preferibile non cercare di mantenere per ore una posizione, ma modificarla spesso.

La funzionalità delle sedie Varier è basata sull'equilibrio.

Il movimento oscillatorio della sedia imprime una forza al corpo, che per contrastarla e trovare la posizione di equilibrio deve applicare una forza uguale e contraria.

Per questo motivo il corpo è sempre in movimento, i muscoli sono impercettibilmente stimolati ad un lavoro continuo, che contribuisce a rinforzarli e irrobustirli, anche la respirazione migliora, aumentando la concentrazione ed il benessere generale.

**Per la sua salute lascialo muovere.
Anche da seduto**



Ogni anno il 45% della popolazione soffre di mal di schiena



Nei paesi industrializzati il mal di schiena è una patologia molto frequente nella popolazione adulta, soprattutto giovane: l'incidenza annuale è massima fra la terza e la quinta decade di vita.

Le statistiche dicono che più del 70-90% delle persone avrà almeno un episodio di mal di schiena durante la vita e, annualmente, il 15-45% degli adulti soffre di dolore lombare.

Insieme al raffreddore comune, il mal di schiena è la ragione più comune di visita al medico di base e costituisce una delle principali cause di assenza dal lavoro e di richieste di visite mediche e indagini diagnostiche.

Il mantenimento prolungato della posizione seduta rappresenta uno dei principali fattori di rischio di lombalgia e per questo si riscontra una frequenza nettamente maggiore nei soggetti con occupazione sedentaria rispetto al resto della popolazione. Ciò è dovuto all'effetto combinato di staticità e mal posizionamento della colonna lombare.

Dopo le lunghe ore passate seduti al lavoro, spesso anche i momenti di svago sono passati davanti al PC o alla televisione, sdraiati in posizioni strane sul divano o in poltrona.

Un errore assai comune, quando ci adagiamo su una poltrona, è quello di volerci sprofondare dentro, invogliati dalla morbidezza dell'imbottitura o dalla struttura particolarmente accogliente.

Al momento ci sembra di stare in una posizione di totale relax ma poi, quando ci alziamo, ci sentiamo indolenziti anziché riposati.

Questo accade perché una postura infossata appiattisce la curva più bassa della schiena, generando pressioni insopportabili sui dischi.

Anche il collo risente pesantemente di questa posizione, che obbliga a reclinare il capo in modo innaturale.

Il consiglio, anche in questo caso, è di evitare posture costrittive che ci impediscono di variare spesso la nostra posizione.

È la poltrona che deve adeguarsi al nostro corpo, non il contrario.



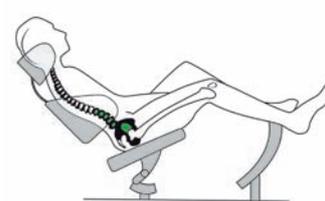
POLTRONA TRADIZIONALE



POLTRONA RELAX VARIER



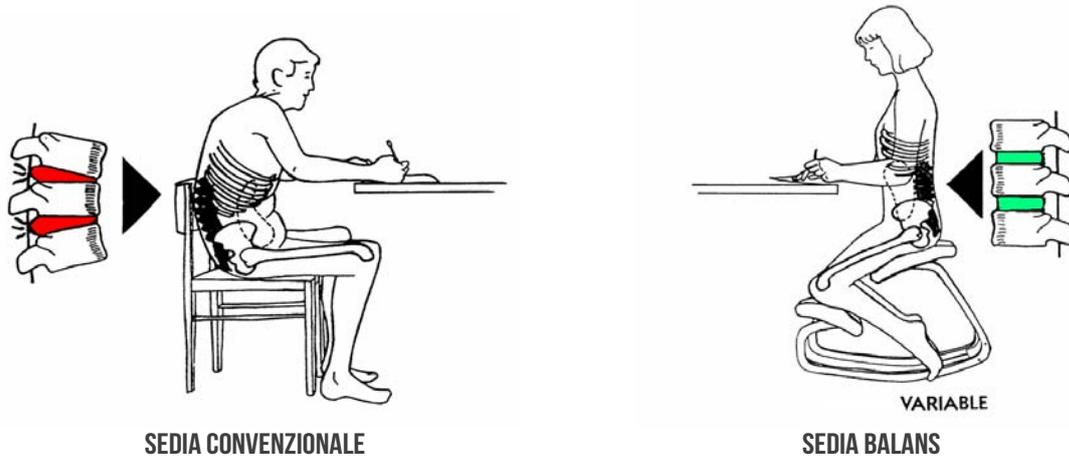
POLTRONA RELAX VARIER



Ridurre il carico sulla struttura lombare

In posizione seduta la colonna lombare assume inevitabilmente, per ragioni biomeccaniche, la curvatura opposta a quella della fisiologica lordosi: in questo modo però i legamenti, le strutture articolari posteriori e i muscoli sono sottoposti ad uno stress elevato e continuo che porta al dolore cronico nelle attività quotidiane.

La situazione peggiora quando si assumono posizioni tipiche di rilassamento per il collo, nelle quali la colonna lombare subisce un sovraccarico in cifosi ancora maggiore.



Quando siamo seduti su una sedia convenzionale si tende ad assumere una postura in cifosi lombare e di conseguenza anche la cifosi dorsale si accentua.

In questa situazione però le coste hanno poco spazio per elevarsi e quindi consentono alla gabbia toracica di espandersi correttamente durante l'inspirazione.

Sempre a causa della postura in cifosi si verifica una certa costrizione della zona addominale, con conseguente ridotta attività del diaframma, che è il muscolo principale della respirazione.

Le sedute Varier impediscono la perdita della naturale lordosi lombare mantenendo la colonna in posizione neutra azzerando di fatto il sovraccarico sulle strutture lombari, che si traduce in maggior benessere durante la posizione seduta ed in una riduzione dei disturbi lombari (lombalgia, sciatgalgia, ridotta mobilità).

Il piano di seduta inclinato anteriormente di circa 30° evita la rotazione posteriore del bacino, mantenendo la normale curvatura (lordosi) lombare.

In questo modo viene di fatto azzerato lo stress a carico della colonna vertebrale e dei muscoli.

L'inclinazione del piano di seduta sposta il peso anteriormente ed evita la necessità di ricorrere allo schienale, migliorando mobilità e comfort.

La posizione neutra in lordosi lombare viene mantenuta senza utilizzare spinte o supporti sulla colonna, tipicamente adottati dalle altre sedute: ciò rappresenta un enorme vantaggio in termini di mobilità e comfort, ma soprattutto una netta riduzione del dolore lombare dovuto alla pressione esercitata da queste strutture.

Grazie ai sistemi di seduta Balans come Variable e Thatsit, anche le posizioni di rilassamento a tronco inclinato indietro, possono essere assunte mantenendo la posizione neutra e, soprattutto, senza danneggiare il tratto lombare.



Sedute convenzionali, sedute ergonomiche e sedute attive

L'utilizzo di sedie convenzionali rappresenta uno dei principali fattori di rischio e la scelta di una seduta ergonomica è largamente consigliato dagli specialisti, oltre che imposto dalle leggi sul lavoro.

Le numerose sedute ergonomiche oggi disponibili in commercio hanno quale obiettivo la prevenzione delle patologie legate alla sedentarietà attraverso il corretto posizionamento della colonna vertebrale utilizzando supporti e sostegni alla colonna vertebrale.

Le sedute Varier sono tuttavia le uniche che garantiscono una postura ergonomica della colonna e degli arti senza l'utilizzo di supporti e contemporaneamente permettono al corpo di "muoversi" senza assumere posizioni scorrette.

I risultati sono una libertà di movimento ed un comfort unici e una netta riduzione dei disturbi muscolari, scheletrici e circolatori.



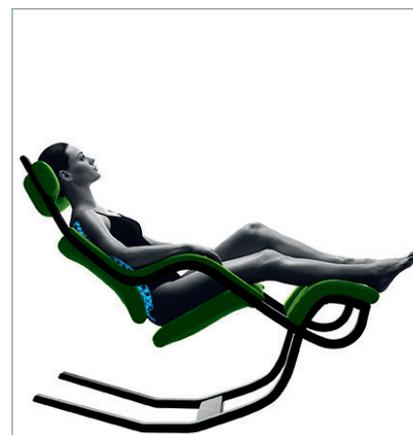
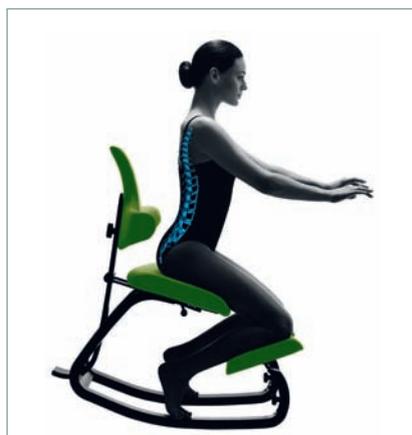
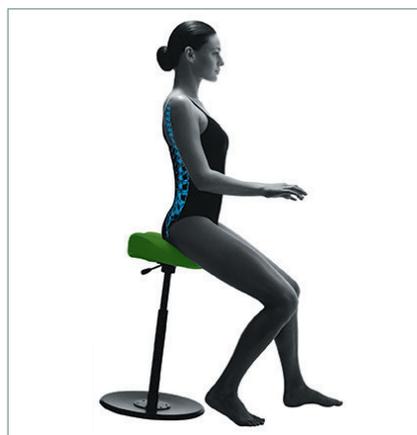
Come scegliere la seduta adatta

L'ergonomia ha fatto molti passi avanti negli ultimi anni ed è in grado di stabilire alcuni parametri fondamentali nella scelta di una sedia realmente confortevole. Essa dovrà favorire il movimento e il cambio di posizione, dando il giusto sostegno alla colonna vertebrale, per non sottoporre la zona lombare a carichi statici prolungati.

Per una postura corretta, è poi importante assicurare un'angolazione ottimale fra gli arti inferiori ed il tronco. Ciò è possibile soltanto se lo schienale e il piano di seduta mantengono un assetto costante tra loro.

Varier sviluppa i suoi prodotti sulla base di rigorosi principi biomeccanici ed ergonomici con la finalità di migliorare il benessere del soggetto, aumentarne l'efficienza e ridurre, attraverso un'azione preventiva, i disturbi muscolo-scheletrici alla colonna vertebrale e agli arti.

L'obiettivo di muoversi pur stando seduti correttamente è stato così raggiunto e si riassume nei nostri diversi sistemi di seduta: Move, Balans e Relax Adaptive Concept.



Il corpo umano è fatto per muoversi, non per rimanere fermo

Stare seduti è certamente meno stancante che stare in piedi ed è per questo che si ricorre alla sedia per lavorare, studiare o in generale quando l'attività da svolgere richiede più tempo.

Benché apparentemente impossibile, però la posizione seduta sovraccarica la colonna molto più che la stazione eretta ed è per questo causa di numerosi disturbi.

La ricerca scientifica ha chiarito da tempo che stare seduti, per periodi superiori alle 3 ore quotidiane consecutive, comporta l'insorgenza di numerosi disturbi di carattere muscolare e scheletrico alla colonna e circolatori agli arti inferiori.

Mentre fino a pochi anni fa la postura scorretta veniva indicata come causa principale, oggi è chiaro che, pur mantenendo una posizione ergonomica, l'assenza di movimento provoca il sovraccarico e il dolore della colonna vertebrale.

Il corpo ci "chiede" di muoversi per opporsi alla staticità per lui dannosa, ma senza un supporto adeguato, si rischia di peggiorare la situazione, poiché si assumono posture scorrette, spesso più dannose instaurando così un pericoloso circolo vizioso.

La filosofia del movimento

Il movimento è un elemento essenziale per Varier. Progettiamo e produciamo sedie che si muovono con il tuo corpo.

Le nostre sedie dondolano e girano e sfidano i preconcetti sul modo di sedersi.

Quando progettiamo una nuova sedia, abbiamo sempre in mente la nostra filosofia di movimento.

Perché è questo il modo più naturale di sedersi.

Sedute attive e dinamiche

Con una seduta attiva Varier il corpo adotta una postura eretta, con le spalle aperte, che rende più facile la respirazione, e migliora la circolazione ed i livelli di ossigeno nel sangue.

Ti senti stanco dopo essere stato seduto per un po'?

Il tuo modo di sederti è troppo passivo.

Quando ti alzi da una sedia dinamica ti senti pieno di energia, perchè non sei semplicemente seduto, ma **sei seduto in movimento.**

ONFUTON Arredamento Ecologico
Via Crema 14+11 Milano tel 02/58321113
www.onfuton.com

varier[®]

Varier Furniture srl
28040 Dormelletto (NO)
varierfurniture.com

Diffidate delle imitazioni e dei rivenditori non autorizzati.
Solo una originale Varier assicura assistenza, garanzia e qualità.