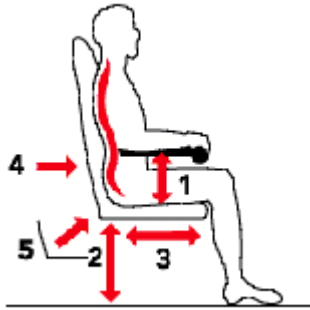


Mooi, lekker maar vooral verantwoord zitten.

Onderstaand onderzoek is verricht in samenwerking met studenten aan de Hogeschool Zuyd afdeling Ergotherapie.



Basisvoorwaarden voor een verantwoorde zithouding:

1. Juiste armlengte
2. Juiste zithoogte
3. Juiste zitdiepte
4. Juiste lendenondersteuning
5. Juiste zithoek:

1. Juiste armhoogte

De onderarmen dienen goed ondersteund te worden door de armleuningen, dit ontlast de nek-wervelkolom.

2. Juiste zithoogte

Moet zo ingesteld zijn dat de voeten plat op de grond gezet kunnen worden

o Een te hoge zithoogte veroorzaakt afhangende benen, de doorbloeding verminderd en er ontstaat vermoeidheid in de benen. Hierdoor gaat men vaak meer naar voren zitten waardoor de steun in de rug wegvalt.

o Ook kan een te hoge zithoogte problemen opleveren met opstaan, bij het neerkomen van de voeten op de grond komt zoveel druk op de voeten dat u hier doorheen kunt zakken.

Te lage zithoogte: benen rusten niet op het zitvlak waardoor de druk over een kleiner oppervlak wordt verdeeld

3. Juiste zitdiepte

een juiste zitdiepte zorgt ervoor dat u comfortabel zit, en de juiste steun in de rug ontvangt. Dit zorgt ervoor dat u lichaam steeds in de juiste ergonomische stand verkeert

o stoel te diep = knieholtes komen tegen de zitting = beperkte doorbloeding van de onderbenen =

Vermoeidheid = persoon schuift naar voren, minder steun in de rug

o stoel te ondiep = zitdruk te groot op een klein oppervlak

4. Juiste lendenondersteuning

het is belangrijk dat de wervelkolom in uw natuurlijk S-vorm gehouden en ondersteund wordt. Daarom moet de bolling in de rugleuning op de juiste plaats komen.

5. Juiste zithoek

het is van belang dat de hoeken tussen enkels/voeten, boven- en onderbenen, en bekken-rug 90 graden bedragen.

P. Voskamp, C. Schilder, Ergonomie compact.

Het maken van een zitmeubel

Een zitmeubel wordt precies naar u wensen gemaakt en op u eigen lichaam aangepast zodat een optimale zithouding bereikt kan worden.

Als eerste wordt er van beukenhout een standaard geraamte in elkaar gezet. Vervolgens kunnen hier verschillende aanpassingen aan gedaan worden mbt zithoogte, diepte, juiste bolling in de rug.

Daarna wordt er een keuze gemaakt voor de juiste kussens en de structuur hiervan.

Deze keuze wordt afgesteld op de wensen van de klant. U kunt tijdens het ontwikkelen van de stoel zelf komen 'passen' of de stoel voor u het beste zit. Alle kussens worden samengesteld uit hoge kwaliteit schuimen. Deze kussens hebben allemaal verschillende diktes en hardheden.

De keuze voor een kussen is afhankelijk van u eigen keuze. Als laatste wordt het zitmeubel bekleed met leer van hoge kwaliteit in de kleur naar keuze.

Een goede zithouding in relatie tot u eigen gezondheid

Tijdens alle dagelijkse handelingen, zelfs de meest automatische handelingen waar je niet zoveel bij nadenkt (lopen en zitten) worden de spieren en gewrichten voortdurend belast. Als we de belasting van de rug op 100% zouden zetten is het volgende schema een overzicht van de belasting die zitten veroorzaakt, zowel op een normale bank, een fauteuil op maat en een fauteuil met kantelmechanisme.

Een verkeerde zit- en lighouding veroorzaakt naast rugklachten, ook nekkklachten, zenuwprickeling en spierspanningen.

Voor optimale bescherming van het lichaam is het van belang dat belasting en rust voldoende wordt afgewisseld.

Wanneer u voortdurend in een verkeerde houding zit kan dit nadelig werken op verschillende onderdelen van u lichaam.

ACTIVITEIT	BELASTING OP DE RUG
Lopen	100%
Zitten op een bank (onderuitgezakt)	55%
Zitten in een op maat gemaakte fauteuil	35%
Fauteuil met kantelmechanisma	15%