

„Hvorfor sidder du bedst på en Sedus
kontorstol?“

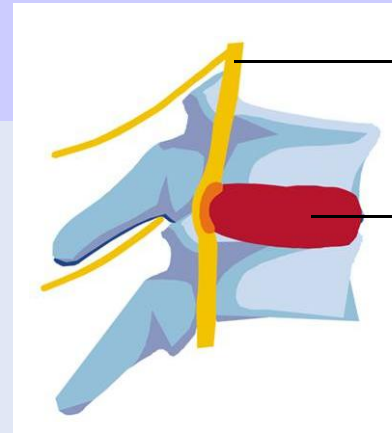
Væsentlige problemer ved at sidde i længere tid.

- **Muskulær træthed**
 - Muskelsmerter
- **Manglende næring til discus –**
 - Nedbrydning og forbening – smerter og ringe bevægelses evne
- **Udpresning af discus i lændehvirvel**
 - Discusprolaps

- **Næring til discus forudsætter at man kan sidde dynamisk**
- **Belastning af discus reduceres signifikant med en større tilbagelænet siddestilling**
- **Næring til ryg- og korsetmuskulatur forudsætter at man kan sidde dynamisk**
- **Statisk belastning af musklerne reduceres signifikant med en større tilbagelænet siddestilling.**
- **Statisk belastning af musklerne reduceres signifikant med korrekt lændestøtte**

Hvad sker der....

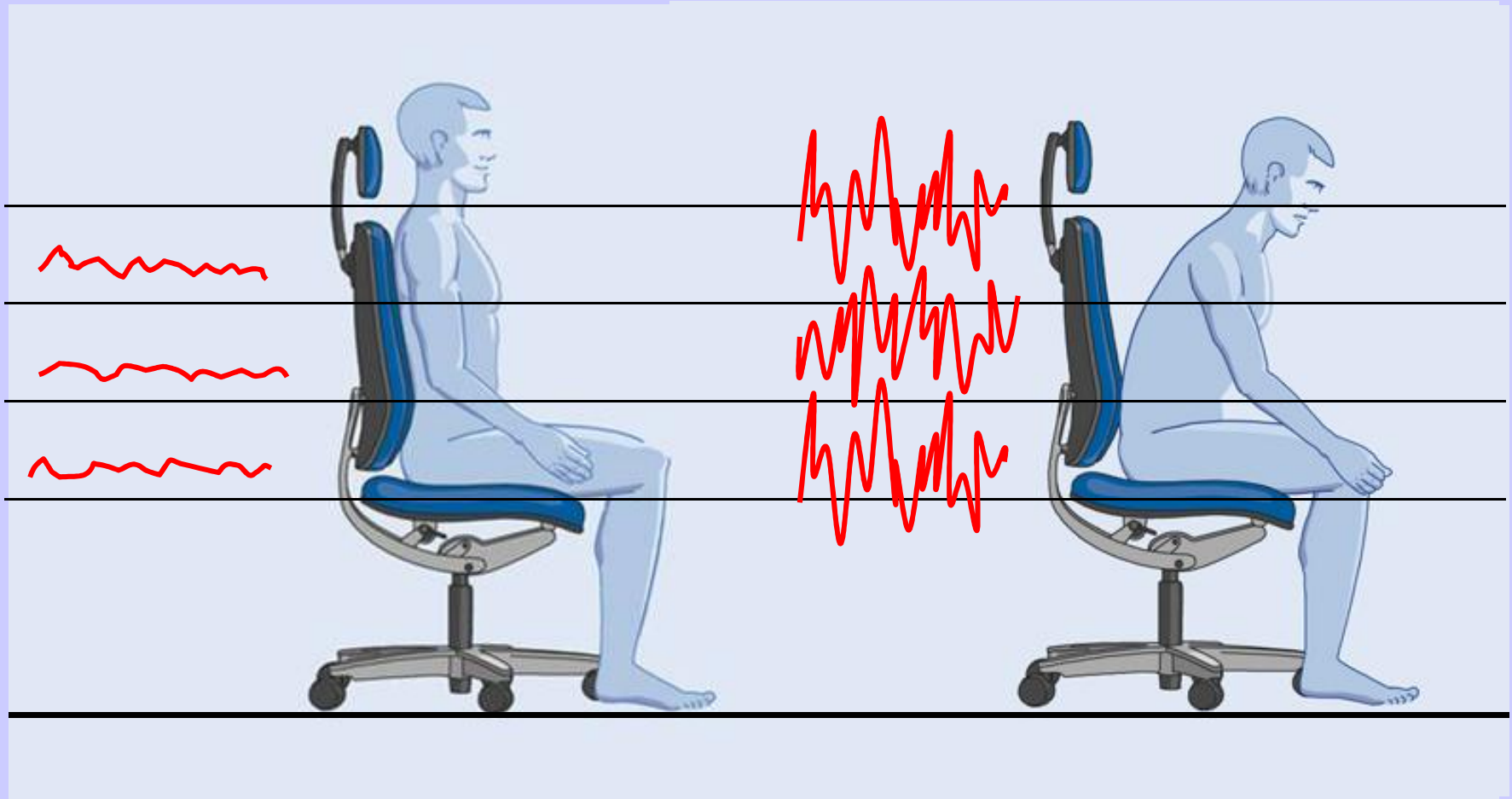
Forkert siddestilling



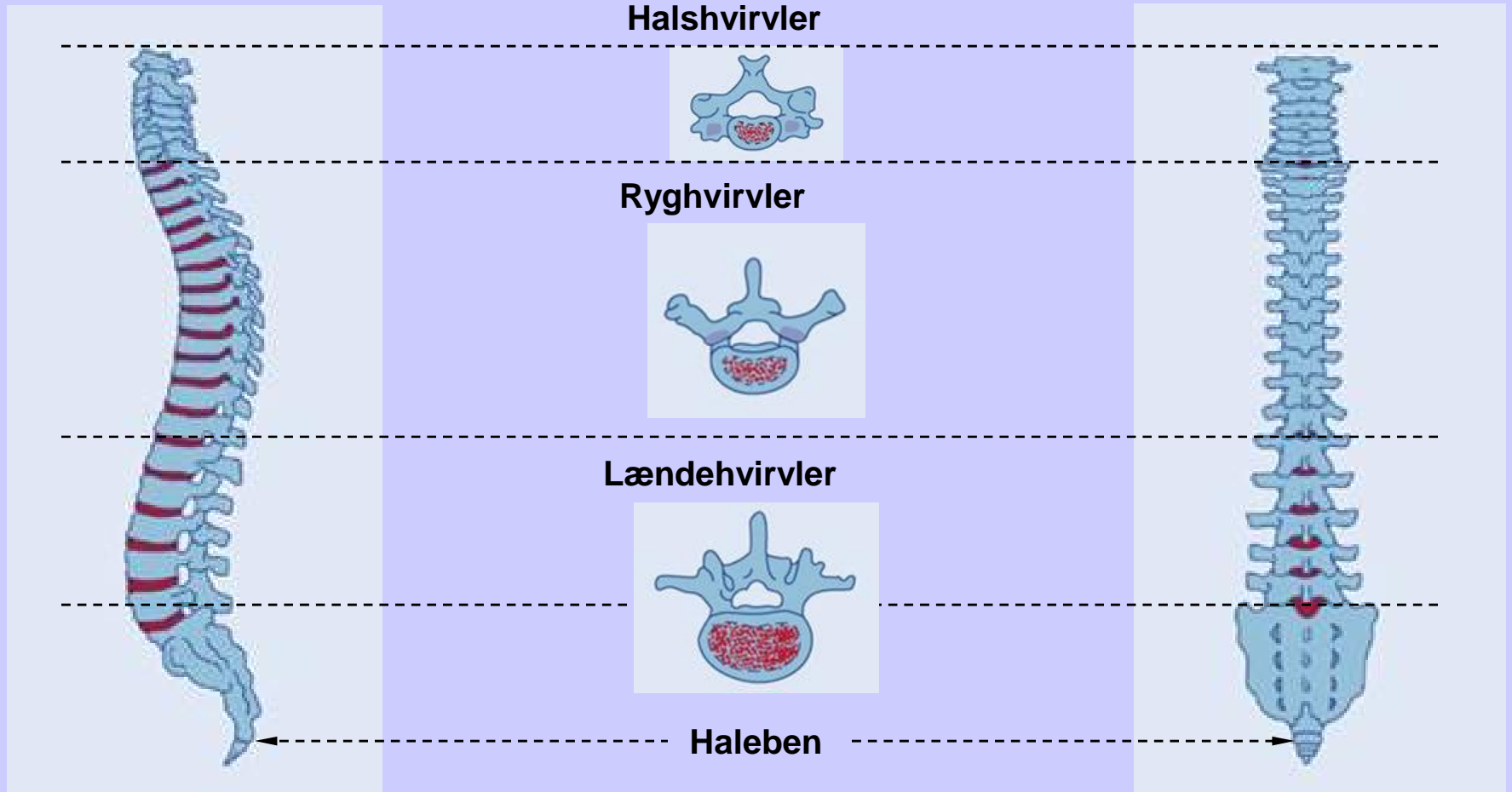
Nerve

Discus

Elektronisk måling af muskelbelastning i ryggen



Snit af rygsøjlen



Degenerative Veränderungen der Bandscheiben: Biochemisch-biomechanische Ursachen

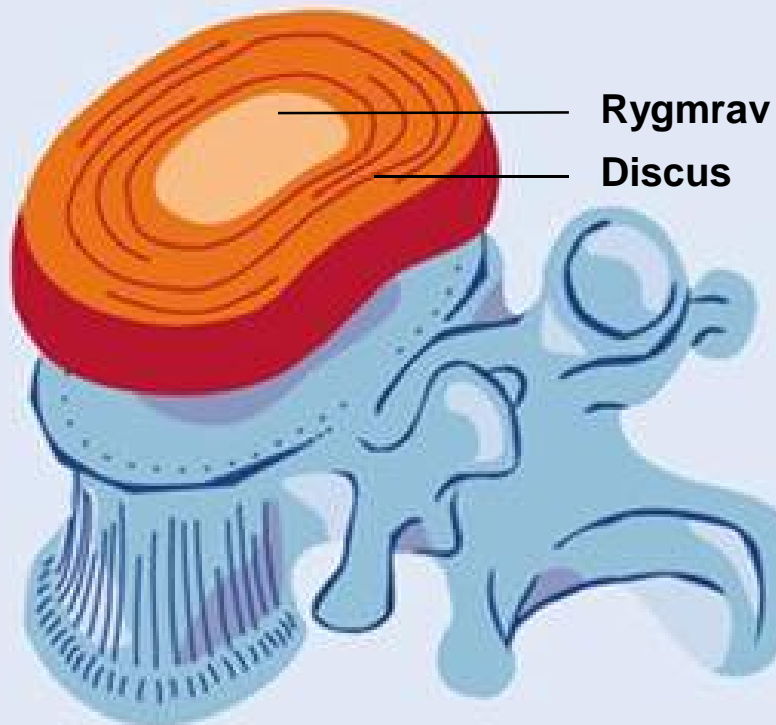
- ➔ die Bandscheiben sind die größten Strukturen des menschlichen Organismus, die nicht vaskularisiert sind, sondern durch druckabhängige Diffusionsprozesse ernährt werden
- ➔ die Bandscheiben unterliegen bereits bei Alltagstätigkeiten hohen mechanischen Belastungen

***Degenerative forandring på Discus
Biokemisk og biomekanisk***

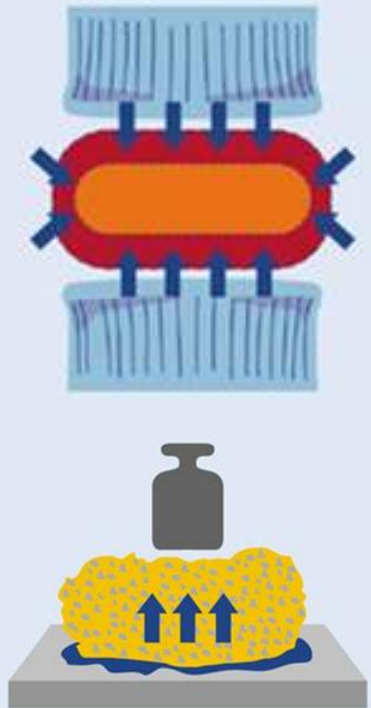
- **Discus er den største struktur i det menneskelige organ, som ikke bliver hydreret med næring, men derimod gennem trykafhængige diffusionsprocesser, bliver Discus ernæret.**
- **Ved almindelig hverdagsarbejde, mekanisk belastning, taber Discus højde.**

Udtalelse fra det Ergonomiske Institut i München

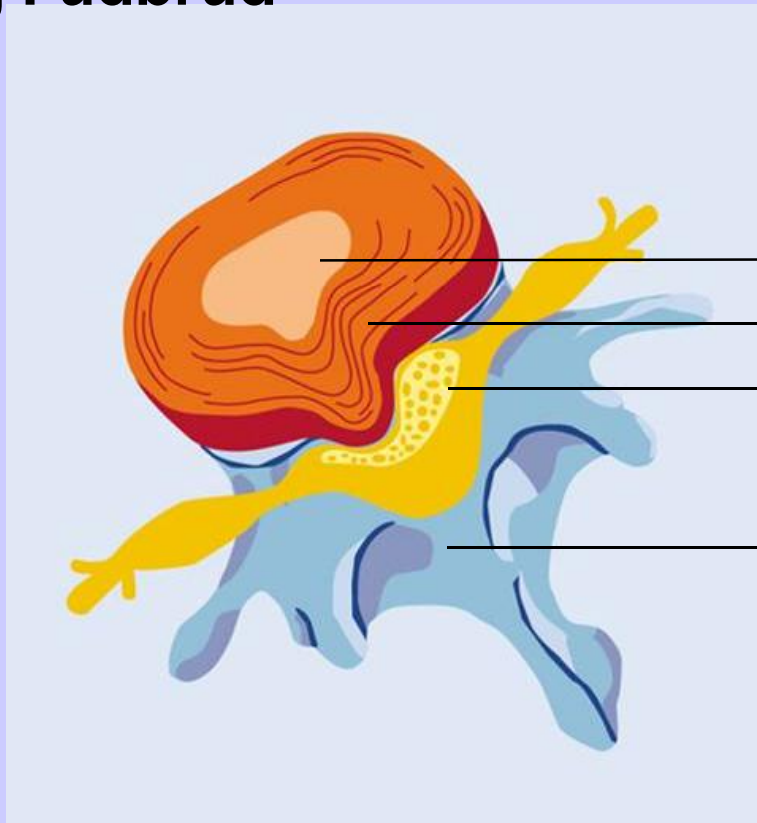
Discus funktion



Svampe systemet



Discus på vej i udbrud

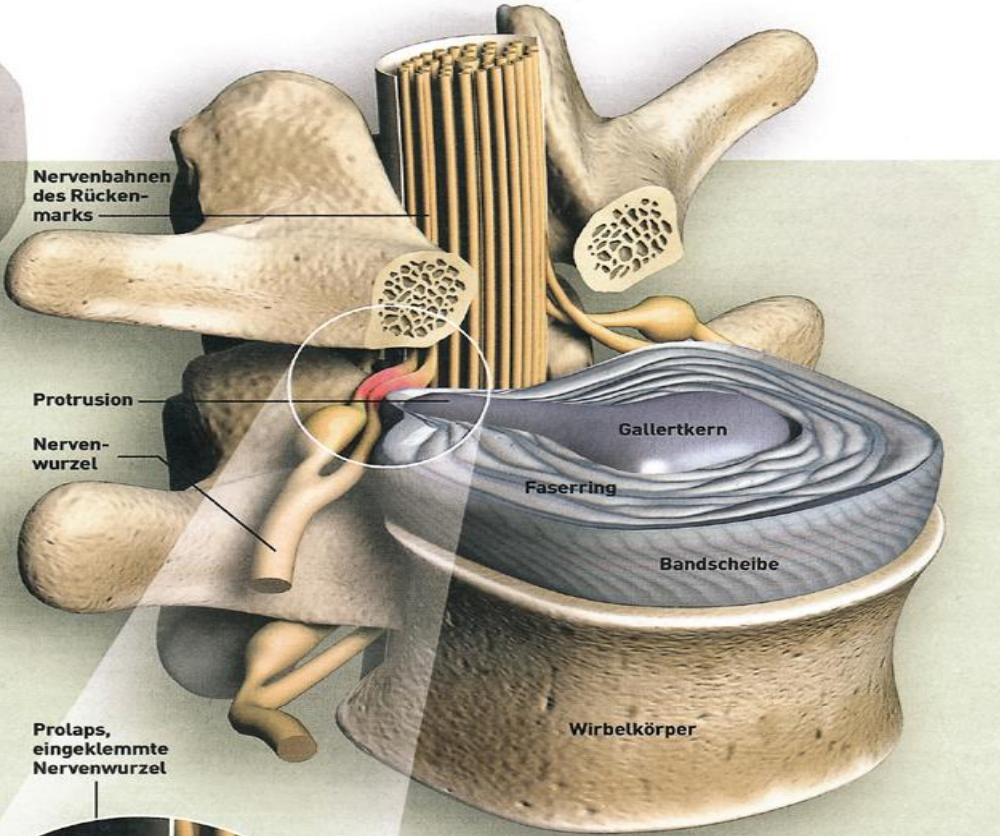
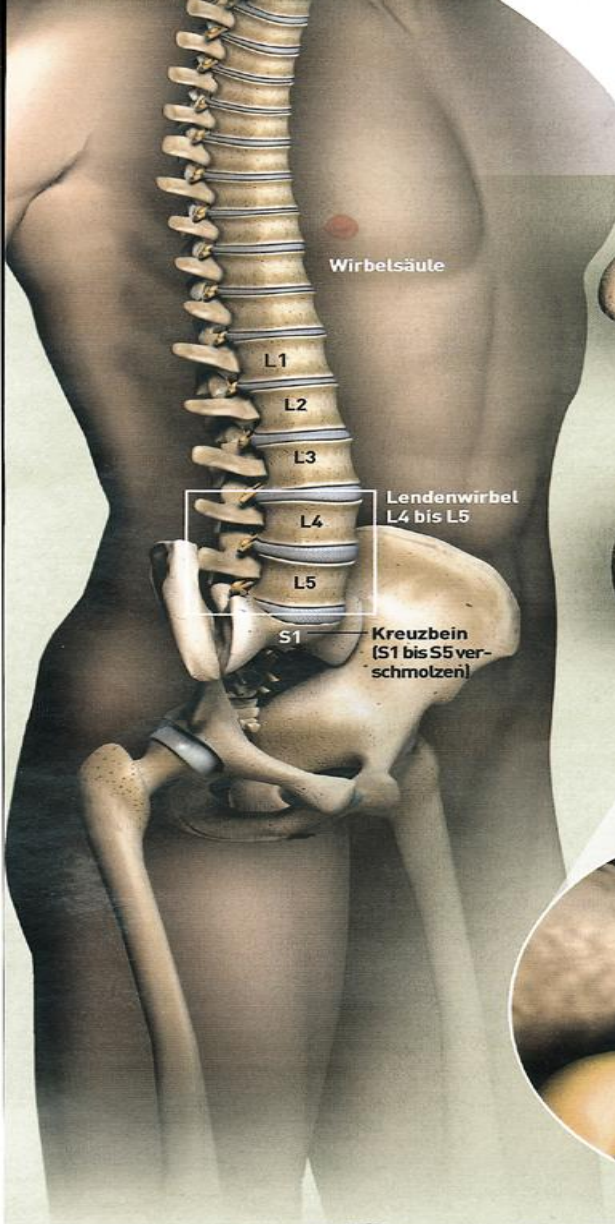


Rygmarv

Discus

Tryk på nerven

Hvirvelsøjle



BERSTENDE BANDSCHEIBEN
 MIT DER PROTRUSION, der Bandscheibenvorwölbung, fängt es an. Sie resultiert aus Überlastung der unteren Wirbelsäule. Der Gallertkern der Bandscheiben drückt dann immer stärker gegen den umgrenzenden Faserring. Es bilden sich kleinste Risse, und irgendwann ist es so weit: Prolaps, der Ring bricht, Gallertmasse fließt aus und bedrängt Nerven. Oder Bandscheibenmaterial wird abgesprengt (Sequestration). Empfehlung: Aufbau und Stärkung der Rückenmuskulatur

Entwicklung eines Bandscheibenvorfalles

Faserring
Gallertkern



intakte Bandscheibe beginnende Protrusion fortschreitende Protrusion Bandscheibenprolaps Sequestration

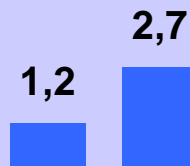
Liggende på siden



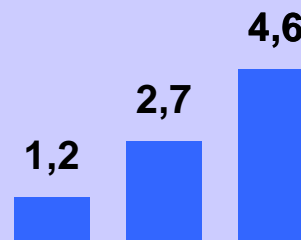
1,2



Siddende, tilbagelænet

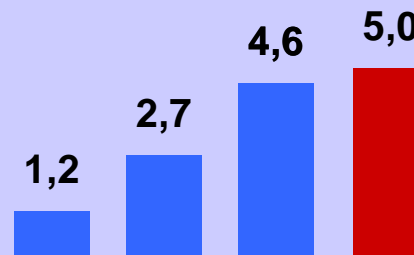


Siddende, uden støtte



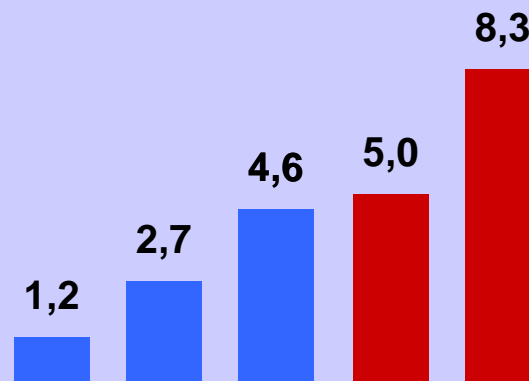
Belastning af discus – målt i bar

Statisk
Stående

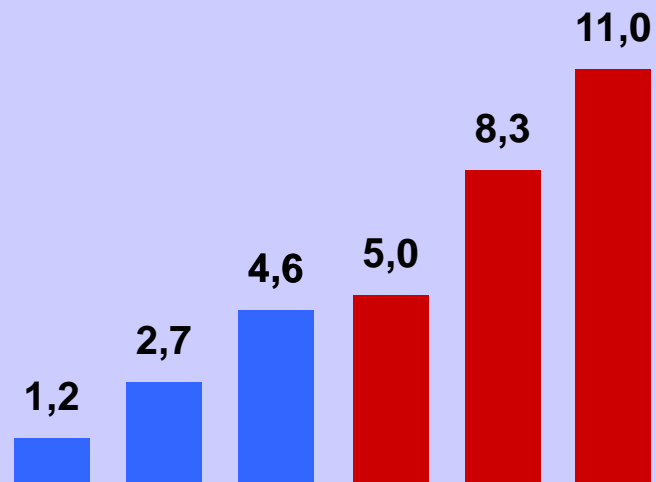


Belastning af discus – målt i bar)

Siddende foroverbøjet

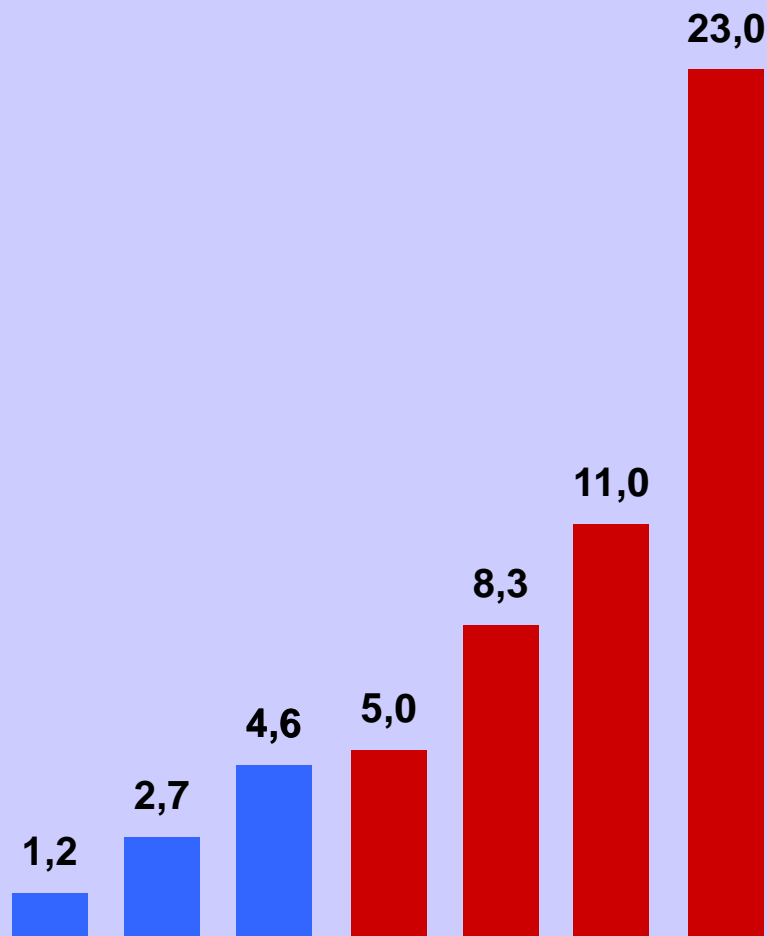
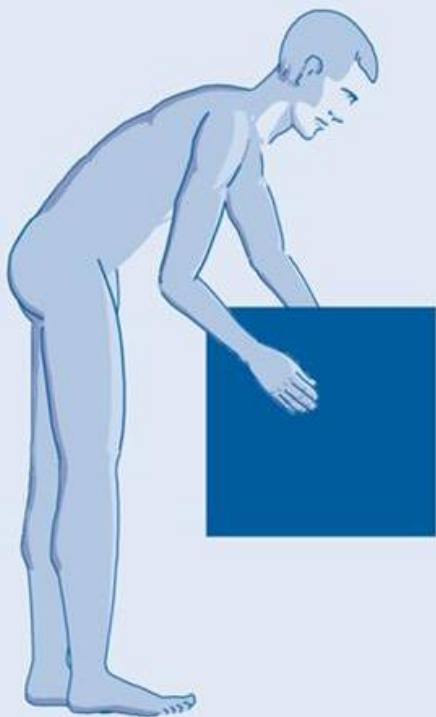


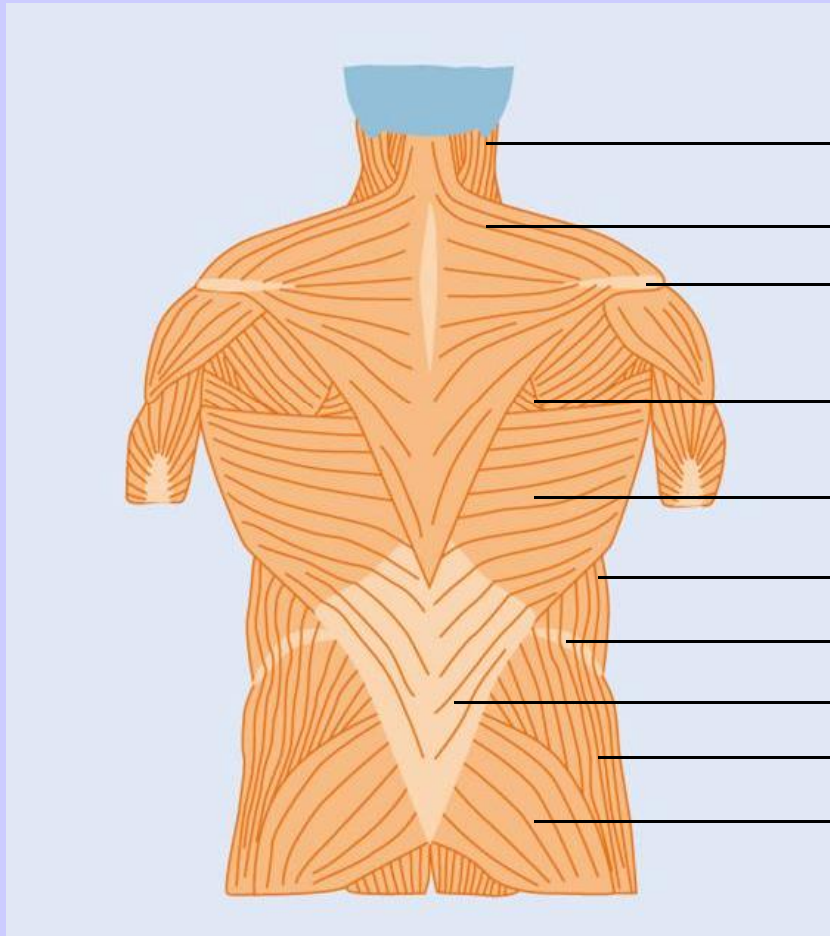
Stående. Meget foroverbøjet



Belastning af discus – målt i bar

Løft på 20 kg. med rund ryg





Kopfnickermuskel

Kapuzenmuskel

Schulterblattgräte

Großer Rautenmuskel

Breiter Rückenmuskel

Schräger äußerer Bauchmuskel

Beckenkamm

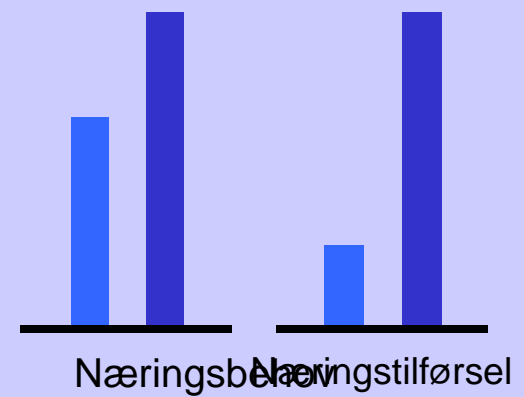
Rückenfaszie

Mittlerer Gesäßmuskel

Großer Gesäßmuskel

■ Statisk
siddestilling

■ Dynamisk
siddestilling



Dynamisk sidestilling

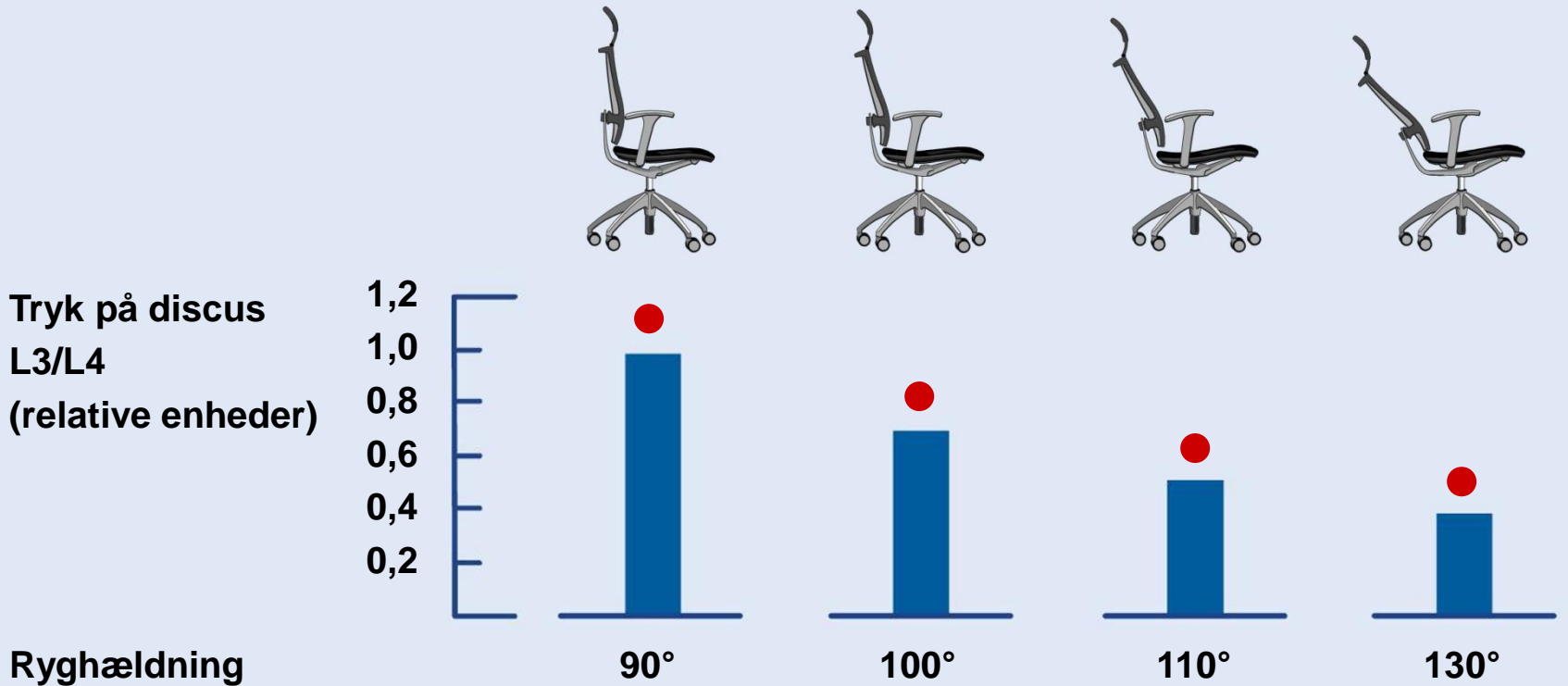


Dynamisk siddestilling forhindrer énsidig, statisk belastning .

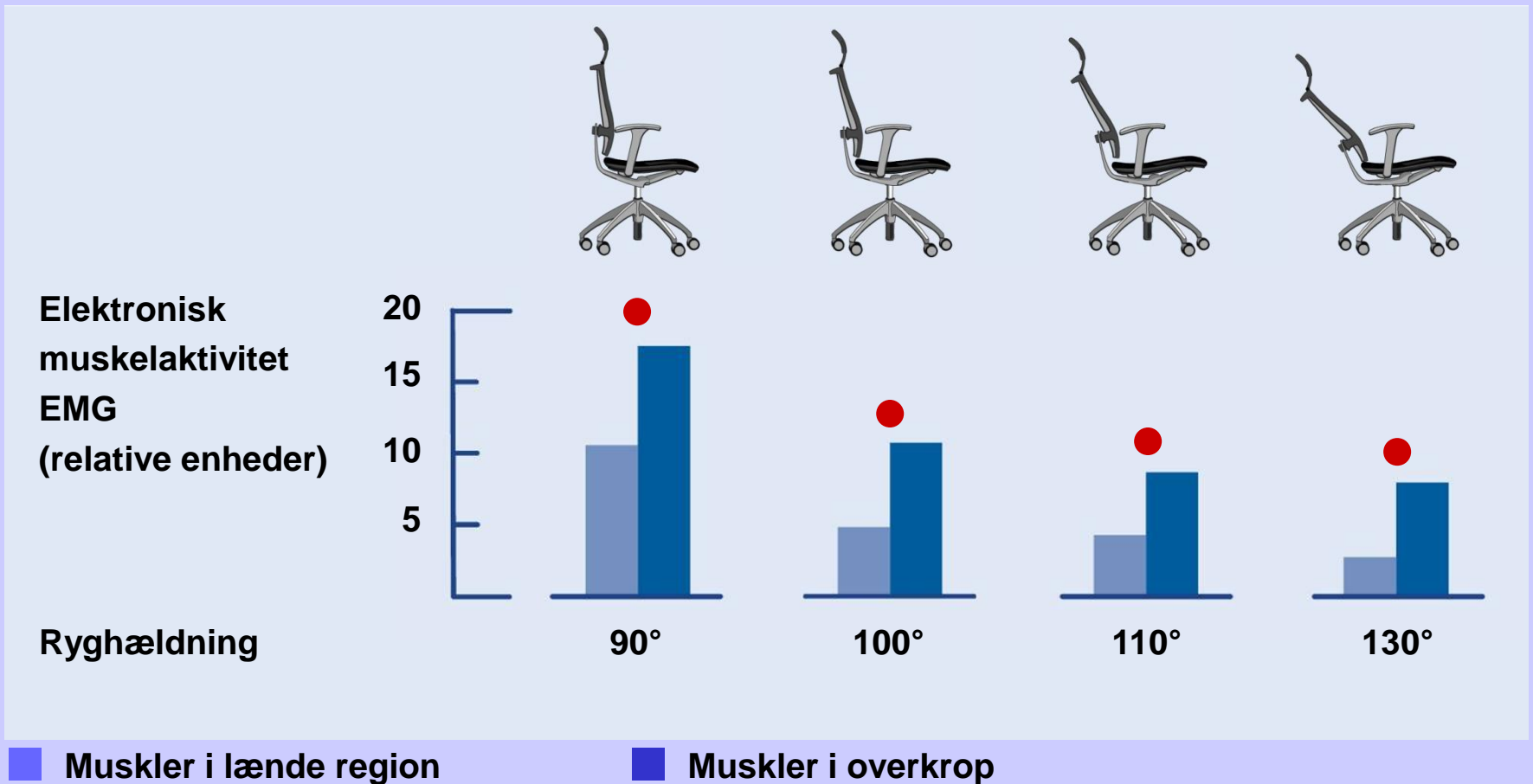
Det naturlige bevægelseforløb påvirker belastning og aflastning af muskler og discus.

Dermed aktiveres de naturlige stofskifte processer

Når du sidder dynamisk fremmes næringoptagelse i discus



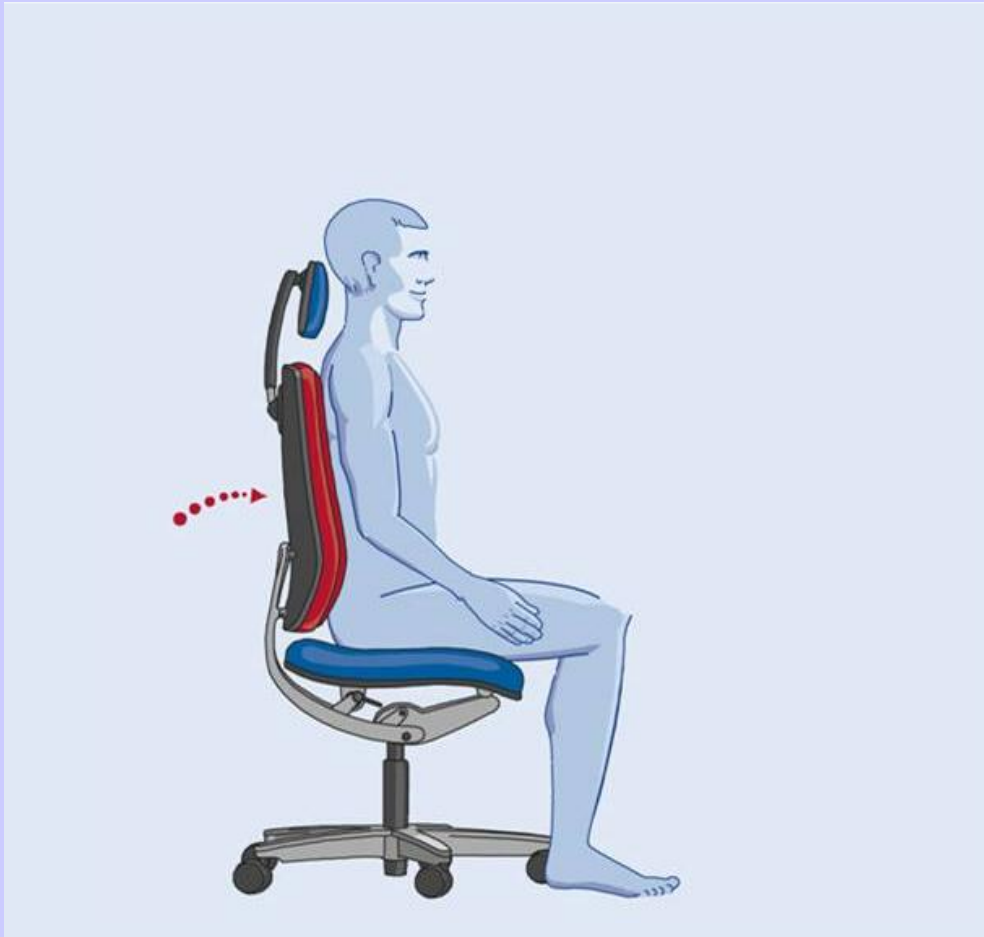
Når du sidder dynamisk får musklerne en tilstrækkelig blodtilførsel



- **Næring til discus forudsætter at man kan sidde dynamisk**
- **Belastning af discus reduceres signifikant med en større tilbagelænet siddestilling**
- **Næring til ryg- og korsetmuskulatur forudsætter at man kan sidde dynamisk**
- **Statisk belastning af musklerne reduceres signifikant med en større tilbagelænet siddestilling.**
- **Statisk belastning af musklerne reduceres signifikant med korrekt lændestøtte**



**Hvilke ergonomiske krav bør
en kontorstol opfylde?**



Individuel rygstøtte styrker

- Behagelig bevægelse for brugeren uanset vægt (40 – 120 kg) og med 32° vinkel



Anatomisk S-formet sæde

- Stigende bækkenføring sikrer den rigtige bækkendstilling. (S-formet sæde)
- Sædets hulning sikrer bedst mulig kontakt til rygstøtte
- Afrundet forkant forbygger tryk på vene og muskel.



Glidesæde uden ændring af drejepunkt.

- Regulere sædedybden med 6 cm
- Ingen „Skjorten op af bukserne“ virkning.
- Korrekt bækkenstilling stimuleres, med anatomisk formet sæde.



Sædehældning på 4 °

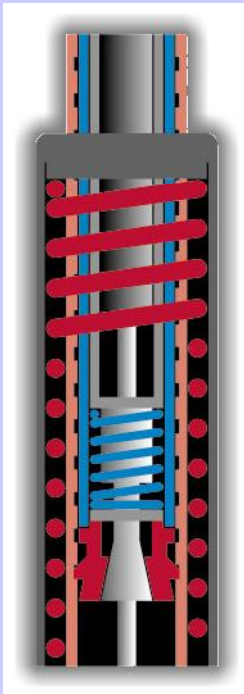
- Åben siddevinkel
- Ingen fremad glid
- Højden på forkanten ændres ikke under bevægelse så benene slipper gulvet.



Sædefjeder - Sedolift

- Sædefjeder også i nederste position i HELE stolens levetid.
- Ingen stød i rygsøjlen når man sætter sig.

Sedo-Lift med mekanisk lås



- Signifikant bedre affjedring
- Affjedring også i nederste position
- Ingen problemer med gaslift
- Sedus Patent



Højdejusterbar lændestøtte (100 mm)

- Individuel justerbar
(99 Perzentilbereich)
- Rygsøjlels naturlige S form
understøttes.
- Sedus patent



Similarautomatik

- Giver den vigtige, permanente kropskontakt med ryglænet.
- Balanceret støtte af overkroppen gennem en progressiv kraft afvikling.
- Forhindrer følelsen af „at falde bagover bevægelsen“
- Kræver accept for at sidde dynamisk.



Multifunktionsarmlæn

- **Justerbare:**
Højde 100 mm, Dybde 90 mm,
Bredde 65 mm
- Individuel korrekt indstilling af armlæn
- Aflastning af skulder- og armmuskulatur.



Nakkestøtte med justerbar højde og hældning

- Justeringsmulighed:
Vertikal 150 mm
Horizontal 120 mm
- Aflaster nakkemuskulatur

AGR – Afprøvet og anbefalet

(8 ud af 12 kontorstole er fra Sedus)

Geprüft & empfohlen

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

**Forum
Gesunder Rücken –
besser leben**

**Bundesverband
der deutschen
Rückenschulen**

Hvad skal du være opmærksom på
?

Sunde siddestilinger er et spørgsmål om indstilling

Sid rigtigt



Brug sædet rigtigt

Dybden på det anatomiske S formede sæde skal justeres korrekt så der er en håndsbredde mellem forkant og knæhase samt god kontakt med ryglænet.

Sunde siddestilinger er et spørgsmål om indstilling

Sid rigtigt



Indstilling af siddehøjden

Den rigtige sædehøjde er når du har:

Ca. 90° vinkel på albuen når den hviler på underlaget.

Ca. +90° vinkel i knæled, når fødderne hviler på gulv eller fodstøtte.

Sunde siddestilinger er et spørgsmål om indstilling

Sid rigtigt



Indstil lændestøtten

Indstil lændestøtten så den støtter lændehvirvel L3 og L4.

Sunde siddestilinger er et spørgsmål om indstilling



Individuel vægtjustering af rygstøtte

- Behageligt bevægelsesmønster for brugere uanset vægt (40 – 120 kg)

Sunde siddestilinger er et spørgsmål om indstilling

Sid rigtigt



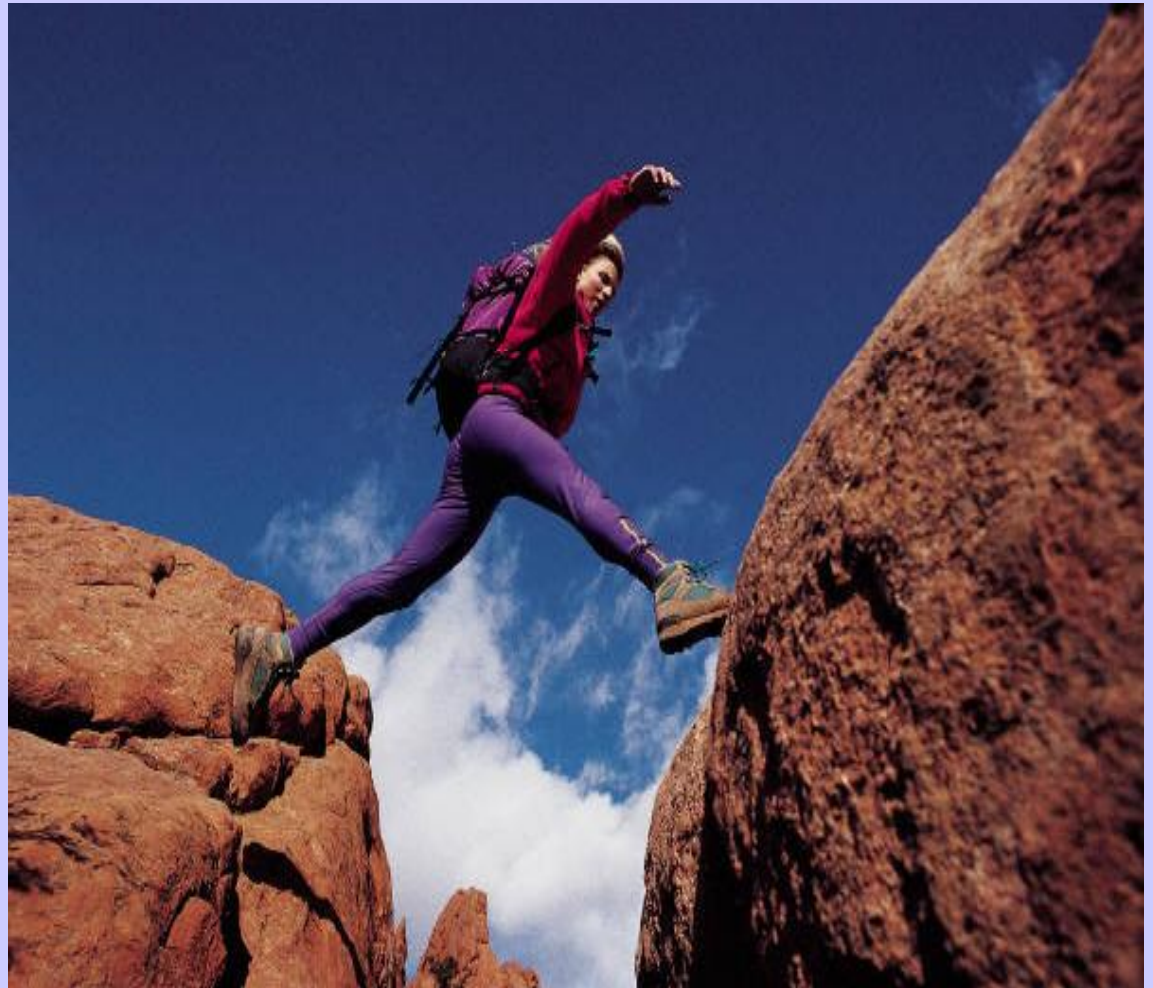
Sund siddestilling

- **Tilpas** sædehøjden
- **Tilpas** sædedybden
- **Tilpas** lændestøtten
- **Tilpas** styrken i rygstøtten til kropsvægten
- **SID SUNDT, SID DYNAMISK**

sedus

Bevægelse og Innovation

**Fysisk form styrker
intellektuel form.**



„Derfor sidder du bedst på en Sedus
kontorstol“