CZEPA pořádá semináře na téma správného sezení na vozíku

Nemoci z dlouhého sezení nelze podceňovat

Celodenní pasivní sezení je morem dnešní doby. **Sezení je totiž pro páteř tou nejnamáhavější činností, a to nejen pro lidi tzv. zdravé, ale i pro ty se zdravotním postižením**. Pro vozíčkáře je to přesto mnohdy jediná poloha, kdy mohou fungovat v běžném životě, i když s omezením. Neškodí se proto něco více dozvědět o tom, jak správně sedět na vozíku, jak si vůbec vybrat správný vozík a jak ho co nejlépe nastavit.

Ve stoje se aktivují hluboké stabilizační svaly, které páteř drží vzpřímenou, a proto na meziobratlové ploténky není vyvíjen tak velký tlak, jako když sedíme a celá váha horní poloviny těla je zatěžuje. Většina z nás tráví v sedě i více než deset hodin denně – počítač, kancelář, škola, auto, sezení doma u televize, atd. Na takový „nápor“ nebylo lidské tělo stvořeno a páteř, svalový korzet i oběhový systém značně trpí. Málokdo ví, že v pasivní sedavé poloze je také narušen oběh lipázy – enzymu, který štěpí tuky. Důsledky však mnoho z nás na sobě pozoruje.

Podle průzkumu, kterého se zúčastnilo téměř 150 000 lidí z Kanady, Austrálie a USA, lidé, kteří tráví více času v sedě, mají vyšší riziko úmrtí než lidé aktivní, a to nezávisle na dalších známých rizikových faktorech, jako je kouření, obezita či vysoký krevní tlak.

Nebezpečí sedavého způsobu života

V sedě je páteř strnule ohnutá v nevhodné pozici, která zatěžuje meziobratlové ploténky i svaly, což vede nejen k bolesti, ale dokonce k trvalé degeneraci a deformaci páteře a pohybového aparátu.

Při dlouhodobém sezení je díky nečinnosti narušen oběhový systém, dýchání i trávení a může tak docházek ke komplikovaným zdravotním problémům celého systému.

„Díky zpomalení lymfatického a krevního oběhu dochází mimo jiné i k omezení vyplavování důležitých enzymů do krve, pasivní sezení na židli má za vinu i problémy s trávením a metabolismem tuků. Ten se, kvůli nedostatečnému uvolňování štěpícího enzymu lipázy, nerozkládá a nespaluje, ale krví se dostává zpět do oběhu a je ukládán v tepnách i v podkoží. Není divu, že mnohé studie prokázaly, že lidé, kteří příliš sedí, trpí dvojnásobně až trojnásobně častěji obezitou, onemocněním srdce a cukrovkou,“ vysvětluje Simona Malkovská ze společnosti SpinaliS.

Co je to zdravé sezení?

Předcházet bolestem zad lze i zdravým sezením. Lékaři obecně nedoporučují sedět déle než čtyři hodiny v kuse, negativní dopady dlouhého sezení na naše zdraví jsou totiž tak radikální, že ani půl hodiny cvičení denně není dostatečné k jejich překonání.

Podpořit zdravé sezení mohou i kvalitní zdravotní židle či rehabilitační míče. Při dynamickém sezení totiž tělo bezděky namáháme, jako bychom cvičili. Díky drobným pohybům se nejen zapojují svaly, které mají držet páteř ve správné poloze, ale také náš centrální nervový systém dostává potřebné informace a sám se poté snaží případné chyby korigovat.

I miniaturní balancování a vyvažování mění pasivní sezení na aktivní pohyb svalů v oblasti zad, beder a břicha. Svaly jsou díky tomu účinně zpevňovány na rozdíl od všech ostatních ergonomických židlí, které svou konstrukcí více či méně zdařile napomáhají pasivně sedět ve správné poloze, kdy svaly kvůli nečinnosti ochabují.

Zdroj: novinky.cz

Naučte se správně sedět na vozíku!

Na konci února měl premiéru první edukační seminář na téma správného sezení na vozíku, výběru a nastavení vozíku. **Česká asociace paraplegiků – CZEPA** tak odstartovala společný projekt vzdělávání vozíčkářů s firmou Sunrice Medical – divize Medicco, která jako první začala se vzděláváním zdravotnických pracovníků před několika lety. Seminář se konal v krásném prostoru společenského sálu v Kosatci v Pardubicích. Byl sice určen především uživatelům vozíku, kteří jsou v důsledku špatného sedu ohroženi především dekubity a deformitami pohybového ústrojí, ale byl užitečný i rodinným příslušníkům a odborníkům, kteří s vozíčkáři pracují.

Druhý seminář se konal na konci dubna v Centru bez bariér organizace Život bez bariér v Nové Pace. Na něm byl dostatek času na individuální konzultace i ukázku cvičení s overbally a pružnými tahy.

Cílem seminářů je seznámit posluchače s principy správného sezení, s příčinami a důsledky špatné pozice sedu a používání vozíku, s měrnými parametry vozíku a možnostmi korekce sedu prostřednictvím vhodného příslušenství vozíku. Součástí semináře je nejen praktická ukázka nastavitelnosti jednotlivých komponent vozíku a jeho konfigurace pro individuální potřeby uživatele, ale také ukázka různých typů sedacích polštářů. Odborné přednášky mají Zdeňka Faltýnková, fyzioterapeutka a ergoterapeutka z České asociace paraplegiků – CZEPA a Ing. Michal Vašíček, produktový specialista firmy Medicco.

Nejvíce času pořadatelé, mezi nimiž jsou i servisní technici z Medicca, věnovali konzultacím nastavení a úprav vozíku účastníků seminářů. Velký zájem byl o nabídku měření rozložení tlaku pod sedacími partiemi přítomných dospělých i dětských uživatelů vozíku přístrojem Conformat, který CZEPA za účelem prevence pro své klienty pořídila

Cvičení s overbally je vždy součástí semináře a je obvykle v režii Jiřího Suchánka, instruktora soběstačnosti z liberecké spinální jednotky. Ten ukazuje, jako vozíčkář, možnosti protahovacích a korekčních cviků podporujících vzpřímenou a symetrickou pozici sedu pomocí overballů a pružných tahů. Cvičební míče věnovala účastníkům cvičební jednotky na obou seminářích firma Medicco.

Další seminář byl plánován na začátek června ve sdružení občanů Exodus v Třemošné u Plzně. Informace o dalších seminářích najdete na stránkách www.czepa.cz.

Zdeňka Faltýnková, CZEPA