

## Wybierz zdrowie

Każdy z nas dąży do wygody w życiu. Tendencja to zrozumiała i chwalebna. Lecz nie każda wygoda przynosi nam wyłącznie pożytek. Symbolem "zdrowej wygody" jest nasze krzesło lub fotel, w którym leżymy jak ów "worek z orzechami"- źle rozkładając ciężar ciała, szkodliwie napinając niektóre mięśnie, ugniatając poszczególne kręgi. Podobnie jest z naszym wspaniałym fotelem w samochodzie, z którego wychodzimy po parogodzinnej jeździe z bólem szyi, karku i pleców.

W Polsce wg badań PAN (zlec. MEN, dane z 9 kuratorów) ponad 73% populacji dzieci i młodzieży jest zagrożona wadami postawy. Wojskowe Komisje Poborowe alarmują, iż prawie 18% młodych mężczyzn powinno być poddanych dyskwalifikacji z powodu wad postawy. Deformacje te obejmują w różnym stopniu zarówno dzieci, studentów, jak i osoby dorosłe.

Skutkami wad postawy są nie tylko skolioza (boczne skrzywienie kręgosłupa) lub lordoza (wygięcie kręgosłupa ku przodowi), czy też kifoza (okrągłe plecy). Wadliwa postawa ma wpływ na zaburzenia trawienne, układ nerwowy i wiele innych schorzeń somatycznych. Zapominamy o tym, chociaż większość z nas zna pojęcie "dysk". Kojarzy się on z przykrymi i niebezpiecznymi bólami pleców. Ów "dysk" to miękki krążek międzykręgowy. Nasz kręgosłup naciska na te krążki, gdy go niekorzystnie obciążamy źle siedząc, pochylając się i podnosząc ciężary. Skutkuje to później ostrymi bólami, może prowadzić nawet do inwalidztwa. Zapobieganie wadom postawy jest znacznie łatwiejsze, niż późniejsze ich leczenie, wymagające często interwencji ortopedy i chirurga.

Ergonomiczne krzesła spotyka się dziś jak na lekarstwo, choć właśnie takie krzesła powinniśmy traktować jako lekarstwo na nasze bóle krzyża. Krzesło ergonomiczne przeznaczone jest do długotrwałej pracy siedzącej. Nie jest to mebel ozdobny, to przede wszystkim "urządzenie" pozwalające pracować w pozycji siedzącej bez odczuwania bóli kręgosłupa, służy również do wypoczynku, a także jako sprzęt REHABILITACYJNY.

Pozycja zajmowana na siedzisku powinna być wygodna i relaksująca a taką właśnie gwarantuje wyrób naszej firmy - Krzesło Ergonomiczne ERGO-REH.

Unikalną cechą naszego kłękosiadu jest wybrzuszenie na środku podparcia podkolanowego. Dzięki niemu kolana są utrzymywane na środku kłękosiadu w odpowiedniej odległości. Dzięki temu ciężar ciała jest rozłożony prawidłowo. Wiele kłękosiadów nie posiada wybrzuszenia co powoduje przesuwanie kolan w prawo lub w lewo lub też trzymanie ich zbyt blisko siebie.