

## Opinia Ośrodka

### Opinia Krakowskiego Ośrodka

Diagnostyki Kręgosłupa Najważniejszym w użytkowaniu krzesła profilaktyczno-rehabilitacyjnego jest prawidłowe ustawienie trójkąta ergonomicznego poprzez regulację tzw. śrubą rzymską. Tylko taka technika regulacji daje możliwość dokładnego dopasowania wysokości do konkretnej osoby.

Prawidłowo dobrana wysokość to taka, kiedy kolana są lekko wysunięte do przodu w obrębie poduszki dolnej lub nieco poza nią. Ciężar ciała rozłożony jest wtedy na całe podudzie. Przy luźno ułożonej stopie kąt w stawie skokowym powinien wynosić 90o.

Tak dobrana wysokość stawia miednicę w prawidłowym przodopochyleniu. Powoduje to przesunięcie środka ciężkości do przodu oraz zmusza mięśnie grzbietu do ciągłej pracy.

Przy długotrwałym siedzeniu mięśnie wiotczeją, powodują zaburzenia fizjologiczne krzywizn kręgosłupa. Kształt krzesła profilaktyczno-rehabilitacyjnego powoduje zablokowanie ruchu obręczy biodrowej i kończyn dolnych.

Uniemożliwia to przyjęcie hiperkifotycznej pozycji (przyjmowanej przy innych krzesłach) bardzo wygodnej dla pacjenta, natomiast bardzo niekorzystnej dla kręgosłupa. Pozycja wymuszona przy krześle profilaktyczno-rehabilitacyjnym powoduje co pewien czas konieczność automatycznego korygowania postawy przez aktywizację całego aparatu mięśni przykręgosłupowych i dużych mięśni grzbietu.