

Guida alla scelta di una seduta ergonomica



I maggiori benefici di una seduta HÅG Capisco

COLLO

Riduzione dei disturbi cervicali e della cefalea muscolo-tensiva

OCCHI
Comodità e funzionalità della posizione migliorano l'attenzione e l'efficienza

CASSA TORACICA

La postura seduta, simile alla posizione eretta, mantiene la respirazione regolare

ZONA LOMBARE

Prevenzione dei dolori alla colonna dorso-lombare

BRACCIA
Prevenzione dei disturbi all'arto superiore (tendiniti, brachialgie, mouse syndrome)

SEDUTA A SELLA

la particolare conformazione del piano di seduta favorisce il mantenimento della fisiologica lordosi lombare, riducendo il sovraccarico su questa parte della colonna vertebrale

GAMBE

Miglioramento, grazie al movimento, della circolazione periferica e della sensazione di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori



Come la staticità influisce sui disturbi muscolo scheletrici.



La ricerca scientifica ha chiarito da tempo che stare seduti, per periodi superiori alle 3 ore quotidiane consecutive, comporta l'insorgenza di numerosi disturbi di carattere muscolare e scheletrico alla colonna e circolatorio agli arti inferiori.

Mentre fino a pochi anni fa la postura scorretta veniva indicata come causa principale, oggi è chiaro che, anche mantenendo una posizione ergonomica, è l'assenza di movimento che provoca il sovraccarico e il dolore della colonna vertebrale.

Infatti, è esperienza comune quella di ognuno di noi che seduto in ufficio, al cinema o a casa, tende a cambiare continuamente posizione sulla sedia, in particolare quando i disturbi e le ore di permanenza aumentano.

Il corpo ci 'chiede' di muoversi per opporsi alla staticità per lui dannosa, ma senza un supporto adeguato ciò finisce con il peggiorare la situazione, poiché si assumono posture scorrette e ancora più dannose instaurando così un pericoloso circolo vizioso.

La zona cervicale è uno dei punti più colpiti dal dolore nei soggetti sedentari: le statistiche dicono che più del 80% dei lavoratori sedentari, tra cui impiegati, operatori PC e studenti, soffre in modo persistente di dolori al collo, mal di testa, pesantezza e difficoltà nei movimenti proprio nell'area delle spalle.

La causa principale è costituita dalla naturale tendenza a flettere il collo in avanti per dirigere lo sguardo verso il piano di lavoro o il monitor.

In questo modo però i muscoli del collo restano continuamente contratti per sostenere il capo e con il tempo si irrigidiscono (contrattura) provocando dolore locale (cervicalgia), talora accompagnato da cefalea (compressione del nervo occipitale) e riduzione della mobilità.

Inclinare il capo in avanti e in basso aiuta a svolgere meglio la propria attività ma è dannoso per vertebre e muscoli del collo. Tuttavia, anche e soprattutto in questo caso, l'assenza di cambiamenti di posizione e di variazione dell'attività dei muscoli cervicali costituisce il principale fattore scatenante.

L'evoluzione del modo di sedersi

Per evitare questi problemi è necessario l'uso di una seduta ergonomica che permetta di mantenere in verticale l'asse collo/schiena.

Questo è possibile solo con una sedia che dia grande libertà di movimento e la possibilità di passare agevolmente dalla postura seduta a quella semieretta.

La seduta a sella di HÅG Capisco permette anche di scaricare a terra buona parte del peso e di preservare l'assetto fisiologico della colonna vertebrale.

La forma dello schienale poi offre grande libertà alle spalle ed alle braccia e garantisce allo stesso tempo il corretto sostegno alla schiena.

Sai che cosa ti succede quando stai seduto a lungo?

Ogni individuo passa seduto 9,3 ore al giorno.

Quasi il 70% delle ore di veglia e più del 38% dell'intera giornata, incluso il riposo notturno.

Vi siete mai chiesti quante parti del vostro corpo risultano coinvolte quando sedete restando fermi per lunghi periodi di tempo? La risposta vi sorprenderà.



CERVELLO – Un movimento costante pompa sangue 'fresco' e ossigenato al cervello. Se vi mantenete costantemente attivi nel corso della vostra vita potete realmente prevenire rallentamenti neurologici.

Mentre sedete restando fermi, tutto si muove più lentamente, anche nel cervello.

COLLO – Se restate seduti immobili davanti ad un computer per più di 25 ore alla settimana, la possibilità di avere dolori al collo è significativamente alta.

CUORE – Quando restate seduti immobili, il vostro sangue circola più lentamente nel vostro corpo e il vostro metabolismo rallenta. Questo aumenta il rischio di coaguli del sangue. Restando seduti per lunghi periodi di tempo, ci si espone inoltre ad un rischio più elevato di pressione sanguigna alta e di livelli di colesterolo più alti, nonché di sviluppare diabete e problemi di cuore.

COLONNA VERTEBRALE – Quando vi muovete, i dischi intervertebrali della vostra colonna, si allungano e si comprimono, quasi come delle spugne. Durante questo processo, assorbono sangue fresco e nutrienti. Quando si resta seduti immobili per lunghi periodi di tempo, questi dischi vengono premuti insieme, ricevono meno nutrienti e la pressione è statica. Questo può causare dolore e disagio alla schiena.

MUSCOLI CENTRALI – Quando siete in piedi o in movimento costante, i muscoli centrali si contraggono, al fine di farvi mantenere la posizione eretta. Quando siete seduti assumendo posture scomposte, i muscoli centrali sono inattivi. Se i muscoli centrali sono deboli, una pressione non necessaria viene applicata alla colonna vertebrale e alla vostra schiena.

ADDOME – L'inattività e il restare seduti fermi portano ad un aumento di peso e, nel peggiore dei casi, all'obesità.

Molto spesso, questo peso extra si accumula nella zona dell'addome. Il grasso extra che si accumula qui viene spesso chiamato "grasso pericoloso".

METABOLISMO – Stare seduti è terribile per la digestione. Quando ci muoviamo, i muscoli intorno al nostro addome e alla nostra schiena aiutano a trasportare cibo e liquidi attraverso l'apparato digerente. L'inattività può condurre a costipazione e problemi di stomaco.

GAMBE – Restare seduti per periodi di tempo prolungati blocca la circolazione verso le gambe, causando gonfiore e dolore a gambe e caviglie. Il movimento delle caviglie invece aiuta il sangue a rifluire verso il cuore.

OSSA – L'attività contribuisce a rendere le ossa forti e resistenti. La mancanza di movimento può condurre a condizioni come l'osteoporosi.

Muoversi da seduti è l'unica soluzione

Seduta attiva e dinamica, perchè?

È possibile stare seduti, ma nello stesso tempo stare in movimento, senza assumere posizioni strane e senza arrivare esausti alla fine della giornata?

Certo, sedendosi attivamente.

Una seduta attiva soddisfa e asseconda il naturale bisogno di movimento del corpo umano, oscillando, ruotando, dondolando e posizionandosi sempre nella posizione più adatta.

L'ergonomia dinamica si basa sul movimento controllato della sedia, che partendo da un punto di naturale equilibrio, si muove seguendo il movimento del corpo, inclinandosi in avanti quando si scrive, per esempio e spostandosi all'indietro quando ci si appoggia allo schienale.

Ti muovi senza accorgertene.

Tutte le sedute dinamiche HÅG hanno un meccanismo di oscillazione controllata, il Balanced Movement Mechanism™ e dei comandi che consentono di personalizzare facilmente le impostazioni della vostra sedia.

Raggiunto l'equilibrio, è il vostro corpo che controlla la sedia, decidendo quando spostarsi e quando rimanere fermo in una data posizione.



Il movimento intuitivo della sedia si basa sul punto di equilibrio centrale dato dal fulcro del meccanismo di oscillazione, vera anima di ognuna delle sedie HÅG.

La parte anteriore del sedile si alza quando ti appoggi all'indietro e stimola il movimento delle caviglie, il che a sua volta riattiva la circolazione sanguigna.

Il sedile si abbassa quando ti pieghi in avanti sulla scrivania per lavorare. Lo schienale collegato ad esso ti segue in ogni movimento per darti il supporto ottimale.

FOCUS: HÅG per la tua salute



Abbiamo due cuori

Dal punto di vista biomeccanico, quando stiamo seduti non abbiamo un cuore, ma due.

I piedi infatti svolgono un'azione determinante nell'attivare il flusso di ritorno verso il cuore.

Questo concetto, definito 'cuore periferico' è alla base della prevenzione degli edemi alle gambe, della facilità di respirazione, della continua ossigenazione del sangue, che porta a maggiore concentrazione ed a sentirsi meno stanchi. Rigorosi studi scientifici hanno rilevato un netto miglioramento della circolazione venosa degli arti inferiori con una seduta attiva rispetto ad una sedia ergonomica priva di sistema di oscillazione controllata.¹



In Italia almeno 15 milioni di persone soffrono a causa di disfunzioni posturali, genericamente conosciute come 'mal di schiena'.

E proprio il mal di schiena è la prima voce di spesa per la sanità pubblica e la primaria causa di assenza dal lavoro per malattia. Il D.LGS 81 (ex 626) relativo alle misure generali di per la tutela della salute e della sicurezza dei lavoratori, impone 'il rispetto dei principi ergonomici nell'organizzazione del lavoro, nella concezione dei posti di lavoro, nella scelta delle attrezzature e nella definizione dei metodi di lavoro e produzione, al fine di ridurre gli effetti sulla salute del lavoro monotono e di quello ripetitivo'.

Ma l'ergonomia non è solo una questione di numeri.

La percezione del comfort è strettamente personale. Quindi non è detto che una sedia, seppur certificata secondo una normativa europea sia lo strumento migliore per te.

Quello sedentario è un lavoro pesante. Ed è tutelato.

Per chi lavora ad una scrivania, la sedia è uno strumento di lavoro tanto quanto il computer o il telefono.

Deve essere adeguata sia alla funzione che svolge sia all'utilizzatore.

Per questo motivo HÅG produce strumenti di lavoro regolabili in ogni loro aspetto, dalla profondità del sedile, all'altezza del supporto lombare, passando per i braccioli regolabili in altezza e profondità.

Usare strumenti adeguati di prevenzione interessa sia il lavoratore che il datore di lavoro, per evitare il rischio di risarcimenti dovuti in seguito allo sviluppo o aggravamento di patologie causate dalla posizione seduta, che possono portare ad una malattia professionale e al rischio di danno biologico.

Videoterminalisti, professionisti del settore sanitario, addetti alla produzione o turnisti con postazioni usate 24 ore per 7 giorni: HÅG ha una soluzione per ogni problema di seduta.



FOCUS: HÅG per le aziende

Qualità garantita e senza compromessi

Qualità significa non scendere mai a compromessi, quando si tratta di scelta dei materiali, sviluppo dei prodotti o processi tecnologici. Tutti le sedie HÅG sono garantite 10 anni e i pistoni a gas sono garantiti a vita. Per un'azienda non si tratta di acquistare una sedia, ma di fare un investimento tutelato sulla salute dei lavoratori, che verrà ripartito per lo meno nei 10 anni successivi.

No, le sedie da ufficio non sono 'tutte uguali'.

La certificazione di riferimento per le sedie da ufficio è la UNI EN 1335 che determina caratteristiche, misure, possibilità di regolazioni e sicurezza.

Acquistando una sedia HÅG siete sicuri di avere tutte le certificazioni richieste a norma di legge e di soddisfare i requisiti delle normative europee più severe.

Tutte le sedute per ufficio e sala riunioni HÅG sono certificate EN 1335 (standard europeo per le sedie da ufficio) o EN 13761 (sedie per conferenza) e ANSI BIFMA, che testano funzionalità, dimensioni, finitura e forza/resistenza.

Alcuni modelli sono stati ulteriormente testati e certificati secondo lo standard BS 5459-2, e sono quindi garantiti per uso intensivo e continuativo 24/7.

L'istituto tedesco LGA emette in nostri certificati di sicurezza Geprüfte Sicherheit.



Tanti dicono di produrre 'sedie ergonomiche'. Noi siamo gli unici a poterlo dimostrare.

Ergonomico è una parola abusata, tanti strumenti vengono pubblicizzati come 'ergonomici'. L'ergonomia però è una disciplina molto seria: per questo motivo abbiamo voluto argomentare seriamente la definizione di 'sedute ergonomiche' legata ai nostri prodotti.

Il nostro designer principale, Peter Opsvik, è considerato in tutto il mondo l'inventore della seduta in movimento e dell'ergonomia dinamica applicata alla postura seduta.

Ma non ci fermiamo qui.

Nel 2013 ERGOCERT, ente di certificazione per l'Ergonomia ha valutato alcuni modelli HÅG, sottoponendoli a prove di laboratorio e verifiche relative alle tre macro aree di riferimento dell'ergonomia: politecnica, biomedica e psicosociale. Vista l'eccellenza dei risultati, ErgoCert ha deliberato per le sedute HÅG che sono state valutate, la certificazione delle caratteristiche ergonomiche di prodotto.

Siamo quindi gli unici in Italia a poter affermare di produrre sedie ergonomiche certificate.

FOCUS: HÅG per l'ambiente

Pionieri della tutela ambientale.

HÅG è stato il primo produttore di sedie da ufficio a ricevere la certificazione ISO 14001, a essere registrato presso l'EMAS (Eco-Management and Audit Scheme), e a conseguire le dichiarazioni ambientali basate sull'ISO 14025 per le nostre sedie.

HÅG inoltre ha ricevuto la certificazione del Greenguard Environmental Institute americano, che garantisce che tutti i nostri prodotti sono privi di emissioni dannose.

Le sedie HÅG sono prodotte in larga parte con materiali riciclati (plastica ed alluminio) e sono riciclabili in media per il 93%.

Sono sedie durevoli, leggere e con un'impronta carbonica bassissima.²

Siamo gli specialisti dell'ergonomia della seduta

Håg, azienda fondata nel 1937, dal 2007 fa parte del gruppo scandinavo Sbseating, che unisce quattro aziende specializzate in arredamento per ufficio e collettività.

Ha sede a Røros, una cittadina nel centro della Norvegia, patrimonio dell'umanità dell'Unesco.

Il concetto sul quale si basa l'intera produzione è la fusione di forma e funzione, sostenuto da quattro capisaldi fondamentali: ergonomia dinamica, qualità, design funzionale e tutela ambientale.

La mission di Håg è fornire le migliori soluzioni di seduta portando il movimento e la possibilità di variare posizione sul posto di lavoro.

Ci prendiamo cura della salute dei lavoratori, sul loro posto di lavoro, in qualsiasi ambiente si trovino.

Produciamo strumenti di seduta funzionali e semplici da utilizzare e regolare, con un design classico o innovativo, ma sempre curato e che si adatta a qualsiasi ambiente di lavoro.

Lavoriamo a stretto contatto con medici, ergonomi ed esperti in tutto il mondo, per continuare a migliorare la funzionalità dei nostri prodotti.

Per questo siamo raccomandati dalle più importanti associazioni medico-scientifiche italiane ed internazionali e disponiamo di numerose ricerche a supporto del nostro concetto di seduta e dei benefici che derivano dall'utilizzo delle nostre sedute attive redatte nel corso degli anni dai nostri esperti.

Le sedie Håg sono il frutto di una profonda conoscenza del corpo umano, di una ricerca continua del comfort ideale in ogni postazione di lavoro.

Per questo le nostre sedie sono sinonimo di ergonomia e qualità in tutto il mondo, e sono state scelte da aziende, enti privati e pubblici, scuole e singoli privati, proprio per le loro caratteristiche.

NOTE

¹ E. Stranden: Dynamic leg volume changes when sitting in a locked and free floating tilt office chair

² it.hag-global.com/web/calcolatore-di-co2



Diffidate delle imitazioni e dei rivenditori non autorizzati.
Solo una originale Håg assicura assistenza, garanzia e qualità.

HÅG

Celebrating movement

Distributore esclusivo per l'Italia Varier Furniture srl
28040 Dormelletto (NO)
hag-global.it