

**Člověk 21. století, je člověkem převážně sedícím.** Po ležení a spánku je sezení nejdelší lidskou každodenní činností. Sedíme ráno u snídaně, sedíme cestou do školy nebo zaměstnání v autě či veřejném dopravním prostředku, často sedíme při práci, žáci a studenti sedí ve škole, sedíme u oběda, sedíme u televize, sedíme při rozhovoru s přáteli, sedíme v kině, sedíme v divadle, sedíme na koncertu atd. Dlouhodobé sezení v nevhodné poloze a většinou na špatně zvoleném sedacím nábytku kazí - pokud člověk nemá velmi pevné svaly - tělesný vzhled a je nezdravé. Místo vznosných vzpřímených postav můžeme na ulici pozorovat lidi chodící v předkloněné, přikrčené poloze, jako při špatném sezení. Sedavý styl života je nebezpečný. Lékaři varují, že jednou z příčin narůstajících onemocnění pohybového systému je pohybově chudý, hypokinetický způsob našeho života. MUDr. Bohuslava Müllerová, vynikající lékařka se specializací na rehabilitaci, říká: *„Místo, abychom chodili pěšky, jezdíme dopravními prostředky. Místo, abychom o potravu bojovali, kupujeme ji pohodlně v hypermarketech. Rozvoj průmyslu způsobil, že převážná zátěž našeho pohybového systému je statická. To, co znali staří Řekové pod názvem „kalokagathia“ – rovnovážný rozvoj tělesných a duševních schopností, jakási harmonie těla a ducha, zůstává pouze snem. Výsledkem je pak řada potíží pohybového systému, které nám sice život nezkracují, ale dovedou snížit jeho kvalitu.“* Bolesti zad se stávají příčinou onemocnění a dlouhodobých pracovních neschopností asi 70 lidí ze 100.

Stání v krásné vyvážené pozici, se zataženým bříškem a staženými hýžděmi, představuje podle švédského vědce prof. Nachemsona 100 kg zátěž na meziobratlovou ploténku mezi 1. a 2. bederním obratlem. Sezení ve střední poloze s páteří v přirozeném dvojitě zakřivení vytváří zátěž na uvedenou ploténku cca 140 kg, „zhroucené“ sezení cca 175 kg, sezení v předklonu cca 285 kg. A to je zátěž, které meziobratlové ploténky nejen starších, ale i mladých lidí nemohou při statickém sezení dlouhodobě odolat. Sezení je těžká námaha pro páteř a tuto zatěžuje více než stání a chůze. Proto při práci i učení lékaři doporučují střídat správně prováděný sed a stoj (pracovní stoly s klávesnicí a monitorem mají být výškově stavitelné) a chůzi (nebraňte dítěti, pokud se chce při učení procházet po pokoji).

MUDr. Müllerová říká: *„Krátké přestávky mezi sezením a stáním je třeba vyplnit chůzí, procházkou, neboť aktivace svalů dolních končetin obnoví cirkulaci krve a lymfy. Zejména u osob s náchylností ke křečovým žilám či plochonozí je pohyb dobrou prevencí proti bolestem a otokům nohou.“*

Sezení je zdraví nebezpečná činnost a lékaři doporučují nesesedět dlouho. **Aby byla škodlivost sezení co nejnižší, je třeba pro každý druh sezení vybrat co nejvhodnější čalouněný nábytek.**

**Pokud je nutno sedět** při učení, práci, hovoru i odpočinku v sedě apod. **doporučují lékaři dynamické sezení**, při kterém se střídavě namáhají různé svaly a současně se odtěžují a zatěžují meziobratlové ploténky, jejichž „život“ je závislý na pohybu. Je třeba si připomenout, že meziobratlové ploténky nemají vlastní kapilární systém, tekutinu přijímají při odtížení ze svého okolí. Odtížení se docílí jednak při ležení na správně řešené lehací ploše, jednak při dynamickém sezení. Činnost meziobratlových plotének si nejlépe představíme, když je přirovnáme k mokré mycí houbě nebo mokrému kusu měkké polyuretanové pěny. Když mokrou houbu, nebo pěnu stlačíme, vytlačíme z nich tekutinu a houba nebo pěna vysychá. Když tlak povolí, může se houba nebo pěna opět naplnit (nasát) tekutinou. Stejně je to s meziobratlovými ploténkami: jen při odtížení se mohou naplnit tekutinou a regenerovat. Suché ploténky dále ještě více vysychají, stárnou, křehnou a při náhlém pohybu nebo zátěži může dojít k velmi bolestivému vyhřeznutí ploténkového jádra. Následně dochází k tlaku na

míchu či nerv, omezení vyživování nervu, ztráta citlivosti v příslušných svalech. Hrozí ochrnutí, situaci zachraňuje jen náročná operace.

Vhodným sedacím nábytkem s vyřešeným dynamickým sezením lze docílit méně nezdravé sezení. Některé pracovní židle, křesla apod. vnucují tělu statickou polohu sezení. To je zcela nesprávný přístup. **Kromě dobře ergonomicky zvolených rozměrů židlí a křesel podle individuálních rozměrů a potřeb určitého člověka je základem správného fyziologického tvaru páteře vhodné tvarování a čalounění sedadla. Bederní opěra má sedadlo vhodně doplňovat, hlavová resp. krční opěra má být výškově stavitelná, područky mají pomáhat stabilizovat tělo v boční poloze. Čalounění má být nosné a má pružně podporovat změny poloh těla. Vnitřní řešení čalounění má současně tělu vytvářet oporu pro správné natočení pánevního pletence a stabilizaci pánve. Povrchová měkkost čalounění má snižovat nebezpečí stlačování povrchových vrstev pokožky a omezení krevního oběhu.**

Správné způsoby sezení je třeba se již od dětství učit, zaujímané pozice je nutné při sezení kontrolovat, korigovat, svaly zatěžovat stejnoměrně, nepřetěžovat je např. jednostranně. Nikdy nemá být učební místo či pracoviště řešené tak, aby bylo nutné při učení či práci se vsedě pootáčet a zatěžovat páteř ve zkrutu bez nebo i se zátěží. Proto i monitor počítače má být vždy umístěn čelně proti uživateli. Často vidíme chybné postavení monitoru, které nutí sedět s pootočenou páteří a jednostranným zatěžováním svalů.

#### **Předcházet bolestem páteře lze:**

- správným držením těla při sezení, stojí i chůzi,
- vhodným cvičením, např. plaváním pro zpevnění svalů,
- při práci střídáním poloh sezení a stání,
- preferováním dynamického sezení před sezením statickým,
- správně zvoleným lůžkem.

**Čalouněný nábytek** je dominantou každého současného interiéru a je nejčastějším druhem nakupovaného nábytku. Např. v Německu zákazníci, kteří nemění často místo svého pobytu, kupují nový nábytek:

- skříňový po třiceti i více letech (pokud vůbec),
- kuchyňský po dvaceti letech,
- **čalouněný po pěti letech,**
- **matrace po osmi až deseti letech.**
- Opravovat starý čalouněný nábytek nedávají, s výjimkou čalouněného nábytku historické hodnoty.
- Důvod: opravy jsou velmi drahé, **finančně výhodnější a pro psychické i fyzické zdraví uživatele je lepší proměňovat interiér změnou čalouněného nábytku.**

#### **Zásady pro výběr a nákup čalouněného nábytku:**

- Nejprve je třeba si přesně promyslet a definovat, jaké funkce od čalouněného nábytku očekáváme.
- Při koupi čalouněných pracovních židlí je nutné si pečlivě ověřit, zda pro danou pracovní činnost budou dokonale vyhovovat. Zda jsou rozměry, nosnost a jednotlivé funkce nastavitelné pro určitého člověka. Určitě bude rozdíl mezi nastavením pracovní židle pro drobnou malou padesátikilovou ženu a pro vysokého mohutného muže s hmotností 150 kg nebo malého se stejnou hmotností. Nesmí se zapomenout ani na různou šířku pánve a tím i potřebu nastavení různé šířky područek. Je známé, že správně zvolená a nastavená pracovní židle (nejen kancelářská, ale rovněž např. do terminálu s nutností sledovat mnoho obrazovek, do šicí dílny k šicímu stroji atd.) zvyšuje pracovní výkon až o 30%. Dobrá pracovní židle zajistí, že se řídicí orgán těla

– mozek – nemusí zabývat udržení těla ve správné poloze, ale jeho kapacita se může věnovat činnostem potřebným k vykonávání práce.

- Jídelní židle mají podporovat konzumaci jídla a pití a správnou polohu zažívacího ústrojí. Je třeba zajistit vzpřímené držení těla. Proto opěradlo (nejlépe mírně pružné) má mít správný sklon nejlépe dvojitě zakřivený ( při rovném opěradle pravouhle upevněném k sedadlu se nám nebude dobře sedět a tělo se začne „hroutit“), má být dostatečný prostor pro hýždě. Sedadlo má vytvářet podporu sedacím hrbolům a správně je natačeno tak, aby páteř byla ve svém přirozeném tvaru. Kvalita čalounění musí být opravdu dobrá, nízké nepružné čalounění toto nezajistí. Čalounění nebo konstrukce židle má být pružná. Design židle by měl být tak krásný, abychom měli chuť usednout a věnovat se kulinářským požitkům. Konstrukce židle by neměla být těžká, aby šla židle snadno odsunout od stolu. Pro odsouvání židlí v restauracích, domovech seniorů apod. má být umožněn snadný posun židlí druhou osobou např. uchopením otvorem v opěradle, úchytkou apod. Pro nemocné a seniory mají mít jídelní židle područky. Područky musí být zkrácené nebo se musí zasouvat pod jídelní desku tak, aby bylo možno při jídle sedět vzpřímeně u stolové plochy.
- U křesel, pohovek, souprav apod. je třeba si ujasnit, kolik osob bude čalounění současně používat. Zda bude vazba na audiovizuální techniku či krb apod. Tedy zda sezení bude sloužit i pro sledování televize či domácího kina, zda je v místnosti zdroj tepla a ohně, krbová kamna, či otevřený krb. Čalounění nikdy není vhodné instalovat vedle zdroje tepla. Do krbových místností, kde hrozí zapadnutí jiskry či uhlíku do čalounění, je lépe koupit čalounění samozhášitelné. Je také nutné zvážit, zda chceme pevné hovorové sezení s nízkým či vysokým opěradlem pro hlavu nebo i s bočním podepřením hlavy (ušák). Zda požadujeme možnost změny sezení hovorového v odpočivné. Zda součástí odpočivného sezení má být podnožka volná či spojená s křeslem, pohovkou. Rozkládání a polohování může být mechanické nebo s elm. pohonem. Pokud chceme křeslo s masážní funkcí, potom volíme elm. ovládání i polohování křesla. Je třeba také zvážit, zda má čalounění sloužit k sezení i příležitostnému spánku. Většinou vede přidání další funkce zabírající prostor v pohovce, který může být věnován kvalitnímu čalounění, k zhoršení funkce sezení. Na stálé spaní rozkládací nebo roztahovací pohovky a soupravy nelze doporučit. Zdravý spánek většinou zabezpečí jen velmi kvalitní lehací plocha a na takovou jsou jiné nároky než na dynamické sezení.
- Pokud chceme umístit čalounění do vlhkého prostředí např. zimní zahrady nebo k bazénu, opět je třeba vybírat jen vhodné, vlhku odolné čalouněné výrobky. Vlhkost působí na všechny materiály včetně kostry výrobku. Ještě větší nároky jsou v prostředí vlhkém a slaném, např. na lodi na moři nebo v bungalovu na břehu moře. Pokud se vybavují čalouněním dopravní prostředky, je třeba volit vždy materiály samozhášitelné.
- V bytě je třeba přesně zvolit místo, kam chceme čalouněný nábytek situovat, s ohledem na ostatní nábytek a provoz domácnosti.
- Je vhodné si namalovat půdorys, přesně změřit a zakreslit, jak velký prostor může čalounění v místnosti zabrat. Nesmí se zapomínat na zvětšování rozměrů v závislosti na polohování křesla, pohovky apod. Je třeba zvažovat i to, že sedací prvky s vysokými opěradly budou vizuálně působit hodně hmotně a prostor místnosti může působit nepříjemným přeplněným dojmem. Některé firmy mají program vizualizace (např. POLSTRIN DESIGN) a nabízejí zákazníkovi zobrazení čalouněného nábytku do vybraného prostoru. Tak si zákazník může udělat představu, zda rozměr čalouněného nábytku, barevnost, vzorování a umístění v místnosti, vyhovuje jeho představám.

- Také je třeba zvážit, zda čalounění nebude užívat velmi hmotná osoba. Pokud ano, před nákupem je třeba vědět, zda jsou pohovka, křeslo, židle určeny pro spotřebitele s vyšší hmotností.
- Některé nemoci (např. cukrovka) mají vliv na složení potu, který se může stát pro čalounění agresivním. Pro dlouhodobé zachování krásy čalounění se nedoporučuje při takových a dalších nemocech sedat na čalounění holým tělem.
- Pokud máme v rodině člověka alergického na některý materiál, vždy musíme pečlivě zvážit, zda materiálová skladba textilního potahu čalounění či složení vnitřní části čalounění nemůže být pro alergika nebezpečná. (Ze zákona musí být materiálová skladba textilního potahu vždy uvedena na každém čalouněném výrobku potaženém textilním potahem. A vnitřní skladbu čalounění by nám měl sdělit prodejce. Pokud prodejce tvrdí, že neví, z čeho je jím prodáváný nábytek zhotoven, nekupujeme u takového prodejce. Najdeme takového prodejce, který je informován a informace nám předá.
- Důležité pro výběr čalounění je, zda máme doma dítě do tří let, nebo zda vybíráme nábytek do dětského pokoje s malými uživateli. I na nábytek, tak jako na všechny výrobky pro děti do tří let, se vztahují přísné zdravotní hygienické předpisy. Nábytek musí být zdravotně nezávadný, nesmí uvolňovat žádné škodliviny, barvy, laky, drobné částice a kousky apod. při doteku, otěru ani při olizování a ožuzlávání. Čalounění nesmí obsahovat žádné lehce demontovatelné nebo odtržitelné části, které by bylo možno polknout nebo vsunout do tělních otvorů. Potahy čalounění určené dětem by měly být nejen nezávadné, ale lehce v čistotě udržovatelné, nejlépe prací při teplotě 60 st. C.
- Také zvířata chovaná v bytě jsou limitující pro výběr čalounění. Čalounění je určeno pro užívání lidmi, ne zvířaty. Zvířecí drápky, srst, chování, sliny a další sekrety čalounění poškozují a ničí. Pokud chceme, aby zvíře či zvířata užívala byt a čalounění společně s námi, musíme vhodnými pokrývkami, přehozy apod. chránit čalounění před znehodnocením zvířaty. Pokud je čalounění znehodnoceno či poškozeno zvířetem (zvířaty), není případná reklamace uznána.