

DOMANDE FREQUENTI SULL'UTILIZZO DEI PRODOTTI VARIER – TROVA QUI LE TUE RISPOSTE

Di Dottor Piergiorgio Benaglia - Fisioterapista

Le sedie con appoggio tibiale (Variable, Thatsit, Multi, Wing) possono causare e/o peggiorare disturbi alle ginocchia ?



Gli appoggi tibiali vengono adottati nelle sedie con piano inclinato e consentono di scaricare dal 20 al 30% del carico sugli ischi, migliorando il comfort.

Si noti che **l'appoggio avviene a livello della tibia**, inferiormente all'articolazione del ginocchio, che quindi non risente dell'azione compressiva del peso.

Solo in caso di utilizzo da parte di soggetti con arti inferiori molto voluminosi si può verificare la compressione della parte posteriore della gamba a causa dello scarso spazio disponibile per la flessione del ginocchio. Infine, ricordiamo **l'importanza di**

variare spesso la posizione, alternando periodi di appoggio su entrambe le tibie, a periodi con appoggio singolo o con i piedi al suolo.

Le sedie con base oscillante (Variable, Thatsit, Multi, Wing) o con meccanismo tilting (Håg Capisco, Håg Conventio, Håg H05) possono essere dannose in caso di problemi alla colonna vertebrale?

Il movimento di oscillazione antero-posteriore evita che il peso gravi costantemente sugli stessi punti della colonna, in particolare sui bordi anteriori dei dischi intervertebrali. **La tendenza a cambiare posizione** spostandosi in avanti e indietro ripetutamente è infatti **un evento spontaneo** quando si sta seduti a lungo. Con le sedute attive, cioè con base oscillante (rocking chairs) o con sedile oscillante (tilting chairs) si varia la pressione sulla colonna ma senza assumere posizioni scorrette e dannose.

Le sedute attive, cioè dotate di base oscillante (Actulum, Pendulum, Move, Gravity), sono indicate per gli anziani?

La base oscillante offre ai soggetti anziani numerosi vantaggi e benefici: primo fra tutti favorire l'azioni di alzarsi dalla sedia nei soggetti che per vari motivi sono costretti al ricorso di sostegni, aiuto oppure eseguono il gesto con vari disturbi. Infatti, in questo caso la persona riesce a completare il movimento senza aiuto o sostegni, riducendo quindi i rischi di caduta, e con una netta riduzione del sovraccarico alle anche, alle ginocchia e alle caviglie. **Con questo tipo di sedute si consente tuttavia una azione attiva, ovvero non eseguita da apparecchiature elettriche** che sollevando il soggetto passivamente finiscono con il tempo per aggravare il suo deficit motorio.

Le sedie con appoggio tibiale (Variable, Thatsit, Multi, Wing) sono consigliate ai pazienti anziani?

La decisione dipende dallo stato funzionale del soggetto: nei casi di grave artrosi con dolore agli arti inferiori, problemi di equilibrio e riduzione della capacità coordinatoria generale si sconsiglia l'adozione di tali sedute, meglio optare per sedie a base oscillante senza appoggio tibiale (Actulum, Pendulum, Move, Gravity).

Qual è la seduta migliore in caso di discopatie lombari e lavoro alla scrivania con PC (tastiera e mouse)?

La scelta ottimale è Capisco di Håg: seduta a sella che riduce l'ipolordosi lombare distribuendo il carico sull'intero disco intervertebrale senza stress sui legamenti posteriori, schienale con appoggio interscapolare che lascia completamente libero il movimento del complesso della spalla, braccioli complanari che permette il massimo avvicinamento al piano di lavoro annullando il carico sui tratto lombare e cervicale, meccanismo tilting posteriore per consentire pause di relax senza perdere la posizione ergonomica della colonna.