

Fitform: Wetenschap & Zitten



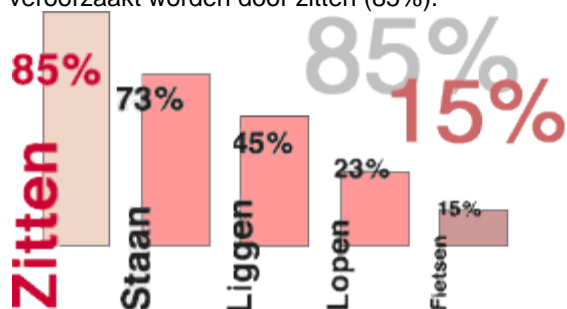
Diverse wetenschappelijke studies en onderzoeken, vooral op het gebied van ergonomie, vormen de basis voor de functietechniek die Fitform in haar zitoplossingen heeft geïntegreerd.

Rugklachten

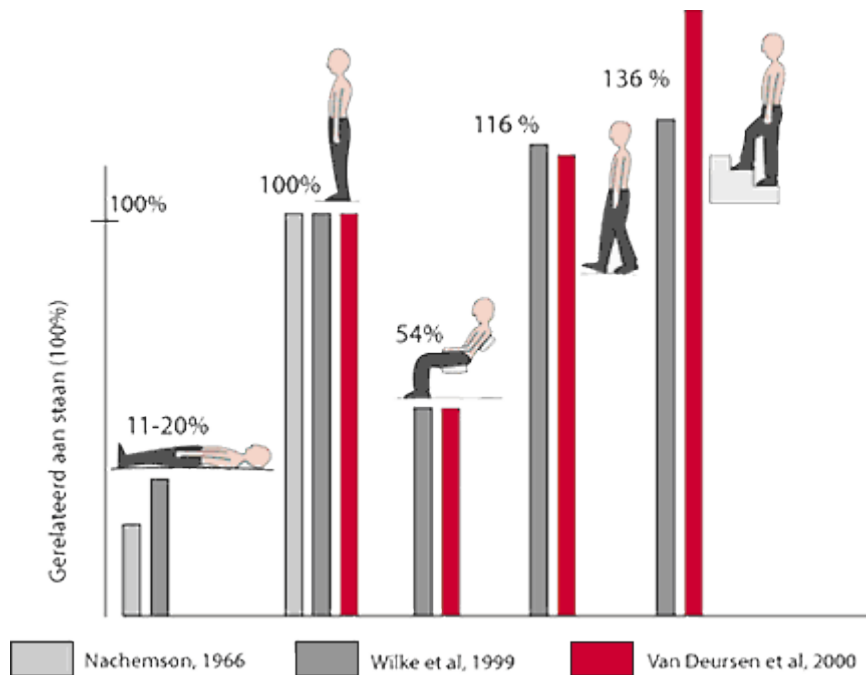
Enige wetenschappelijke inzichten: 80% van de volwassenen in Nederland heeft wel eens rugklachten en 20% zelfs regelmatig. Rugpijn kan meestal niet op een eenvoudige manier worden verholpen. Arts en fysiotherapeut kunnen voor een gedeeltelijk herstel zorgen. Maar als 'ruggebruiker' zijn wij zelf tot veel méér in staat. Zowel ter verbetering als ter voorkoming.

Zitten; een risicofactor

Rugklachten kunnen hun oorzaak vinden in lichaamsbouw, lichamelijke en geestelijke conditie en leeftijd. Vaak zijn ze echter terug te voeren op een verkeerde leefstijl. Bijvoorbeeld een verkeerde slaap- en zithouding. Zitten (en dan vooral langdurig) wordt algemeen gezien als een belangrijke risicofactor voor het verkrijgen van lage rugklachten. Onderzoek bij rugpatiënten laat zelfs zien dat klachten het meest veroorzaakt worden door zitten (85%).



Eén van redenen voor het ontstaan van deze klachten is het gebrek aan voeding van de tussenwervelschijven. Oftewel, de wervelkolom krijgt te weinig beweging. Terwijl dit toch echt een basisvoorwaarde vormt voor een gezonde rug. Recent wetenschappelijk onderzoek (Wilke 1999, Van Deursen 2000) heeft opnieuw in kaart gebracht hoe de rug wordt belast bij het aannemen van diverse houdingen en bij oefeningen.



In de grafiek ziet u hoe diverse houdingen zich wat betreft rugbelasting (intradiscale druk) verhouden ten opzichte van een staande houding. De belasting in een onderuit zittende houding is maar liefst drie tot vijf keer zo hoog in vergelijking tot liggen. Hoe hoger de druk, des te meer kans op beschadigingen.

Achteroverhangen

Uit onderzoek blijkt dat 80 tot 90% van de bevolking verkeerd zit. Door (lekker) achterover te hangen in een stoel of bank is er geen optimale ondersteuning van de natuurlijke s-vorm van de wervelkolom. Daardoor wordt de rug langdurig plaatselijk belast. Deze verkeerde zithouding geeft uw spieren in eerste instantie rust. Maar na een tijdje kunt u behoorlijke klachten krijgen: rugklachten, zenuw- of aderafkennelingen, weefselirritatie, stoornissen in de ingewanden, ademhalingsmoeilijkheden, moeite met opstaan, et cetera. Kortom, genoeg reden om aandacht te schenken aan een gezonde zithouding.

Onderzoek

Tot 1981 is er voor zitmeubelen in de huiselijke sfeer nauwelijks elementair onderzoek verricht. In dat jaar startte ir. H.J.J. Weustink, nu verbonden aan TNO Delft, een onderzoek (onder leiding van prof. dr. ir. C. Sniijders, momenteel hoogleraar aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam). Het onderzoek werd uitgevoerd op de Technische Universiteiten van Eindhoven en Twente in nauwe samenwerking met de research afdeling van Fitform. Dit resulteerde in een aantal basisvoorwaarden waaraan een zitmeubel in de huiselijke sfeer zou moeten voldoen. De belangrijkste conclusie van dit onderzoek is dat men - met het oog op eigen welzijn en gezondheid - het beste kan kiezen voor een zitmeubel in de juiste maatvoering. Want alleen dan wordt een optimale zithouding bereikt. Daarnaast werd duidelijk dat een zitmeubel zo moet zijn geconstrueerd dat het lichaam een zo natuurlijk mogelijke stand aanneemt. Als er een of meer van de basisvoorwaarden niet juist of niet aanwezig zijn, ontstaat er altijd een verkeerde zithouding. Dit kan op diverse gebieden een negatieve invloed hebben op onder andere de wervelkolom (waardoor rugpijn kan ontstaan), spieren, banden, longen, darmen, bloedvaten en zenuwen. Ook weefselirritatie kan het gevolg zijn.

Fitform-fauteuils getest

In juli 2000 zijn onze elektrisch verstelbare fauteuils uitvoerig wetenschappelijk getest op rugbelasting. Uitgangspunten waren de meest ongunstige zithouding (rechttop zittend met de rugleuning ver naar voren) en de meest gunstige zit-/lighthouding van de Fitform-fauteuil. Vervolgens is bij diverse proefpersonen de rugbelasting gemeten volgens wetenschappelijke methodiek. Opvallend is dat de rugbelasting in alle standen bijzonder laag is. Ook is opmerkelijk dat men in de lighthouding in de Fitform-fauteuil zelfs nog minder rugbelasting heeft dan op de rug liggend in bed.

RCPM-zitsysteem

Naast de meest moderne technieken voor individueel maatwerk, kantel- en verstelmogelijkheden van de fauteuils, passen we innovatieve uitvindingen toe. De nieuwste technologische toepassing in de Fitform-fauteuils heet RCPM. Dé uitkomst voor mensen met rugpijn. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat voornamelijk lage rugklachten aanzienlijk kunnen worden verminderd en in sommige gevallen zelfs worden voorkomen.

Keurmerk: Het AGR-Gütesiegel

De [Vereniging Aktion Gesunder Rücken \(AGR\)](#) in Duitsland heeft als hoofddoel de preventie van rugklachten. Ze ziet het als één van haar belangrijkste taken om mensen te adviseren over producten die rugklachten 24 uur per dag kunnen voorkomen. Door gebrek aan kennis op het gebied van ergonomie is het voor de meeste consumenten moeilijk om een goede productkeuze te maken. Daarom heeft AGR een keurmerk in het leven geroepen: het AGR Gütesiegel. Een keurmerk dat alleen maar kan worden verkregen na uitvoerig productonderzoek door onafhankelijke deskundigen.

Patiëntenvereniging N.V.V.R.

Naast het AGR-keurmerk zijn Fitform-fauteuils erkend door de Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten N.V.V.R. "de Wervelkolom".

