

Zitadvies van Fitform: leverancier van relaxfauteuils



Gezond zitten

Uit onderzoek blijkt dat 80 tot 90% van de Nederlanders verkeerd zit. Wie achteroverhangt in een stoel of bank, ondersteunt de natuurlijke s-vorm van de wervelkolom niet optimaal. 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 aderafknelingen, weefselirritatie, stoornissen in de ingewanden, ademhalingsmoeilijkheden of moeite met opstaan. Genoeg redenen om aandacht te schenken aan een gezonde zithouding!

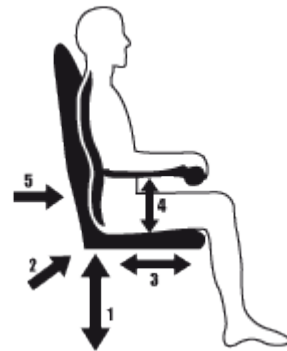
Houding variëren

Veel rugklachten zijn terug te voeren tot een verkeerde leefstijl. Onderzoek bij rugpatiënten leert dat 85% van de klachten te herleiden is tot een (langdurig) verkeerde zithouding. Een beter leven begint met gezond zitten.

'De beste zithouding is de volgende zithouding.' Een gezegde waaruit spreekt hoe belangrijk variatie is. Verandering van houding zorgt namelijk voor een optimale voeding van de tussenwervelschijven. Het is belangrijk dat een ergonomisch verantwoord zitmeubel hiervoor de voorwaarden schept. Daarom zijn Fitform fauteuils elektrisch in verschillende posities te verstellen. U hoeft dus nooit lang in dezelfde houding te zitten.

De vijf basisvoorwaarden om optimaal te kunnen zitten zijn:

1. [juiste zithoogte](#)
2. [juiste zithoek](#)
3. [juiste zitdiepte](#)
4. [juiste armleggerhoogte](#)
5. [juiste lendenondersteuning](#)



De juiste zithoogte

Vaak denken mensen dat ze extra hoog moeten zitten om gemakkelijk te kunnen opstaan. Bij een te hoge zit is het opstaan echter even moeilijk als bij een te lage zit. Doordat men moeilijk met de voeten bij de grond kan komen, moet men enorm veel kracht in de armen hebben om gemakkelijk op te staan. Daarbij komt dat houdingsvariatie (gaan verzitten) hierdoor moeilijker wordt. Een te hoge zitting kan bovendien de beenzenuwen afknellen, wat slapende benen veroorzaakt. Bij een te lage zitting neemt de rug automatisch een ronde vorm aan. U kunt dit zelf controleren door te gaan zitten en van één been de knie op te trekken. U voelt dan dat uw rug vanzelf gaat bollen. Een te lage zitting kan tevens afknelling van de darmen veroorzaken (opgeblazen gevoel, slechte stoelgang.) Let op: de juiste zithoogte bereikt u wanneer uw

benen in een hoek van 90° op de grond staan. Een platte hand moet tussen de bovenkant van uw knieholte en de zitting kunnen worden geschoven.

De juiste zithoek

De juiste zithoek is van groot belang. Bij een te schuine hoek tussen de rugleuning en de zitting treden er afschuifkrachten op. Daardoor gaat men onderuit zakken en is de ondersteuning niet meer optimaal. Dit effect treedt onder andere op bij stoelen waarvan uitsluitend de rugleuning naar achteren kan worden versteld.

Let op: de juiste zithoek is een vaste waarde van tussen de 95 en 105°. Bij een schuinere rug zakt men automatisch onderuit.

De juiste zitdiepte

De zitdiepte van de meeste bankstellen is te diep. Vanuit het oogpunt van vormgeving worden bankstellen standaard vervaardigd met een zitdiepte van 53/54 cm.

Een te diepe zitting veroorzaakt altijd onderuitzakken. Dit heeft een bolle rug tot gevolg en maakt het opstaan en gaan verzitten moeilijker.

Let op: zorg ervoor dat uw lichaam goed aansluit op de onderkant van de rugleuning van de stoel. Als een platte hand tussen de binnenkant van de knieholte en de zitting kan worden geplaatst, dan is de zitdiepte juist.

De juiste armleggerhoogte

Armen wegen 10% van het lichaamsgewicht. Om goed te kunnen uitrusten, moeten ook de armen worden ondersteund. Wanneer de armleggers te laag zijn, gaan mensen automatisch onderuit zakken om de armen op de armleggers te laten steunen. Gevolg: een bolle rug. Ook gaan ze vaak op één van de armleggers hangen, waardoor ze scheef in de stoel zitten. Te hoge armleggers, waarbij de schouders overdreven zijn opgetrokken, kunnen krampen in hals en nek veroorzaken.

Let op: bij de juiste armleggerhoogte zijn de schouders recht en leunen de armen in een hoek van 90° op de armleggers.

De juiste lendenondersteuning

Hoewel elke wervelkolom een licht gebogen s-vorm heeft, is de gedetailleerde vorm van iedere wervelkolom uniek. Bij het zitten treden er vooral op de lendenwervels zeer grote belastingen op. 70 tot 80% van de rugklachten vindt hier zijn oorsprong. Omdat de romplengte en de kromming van de wervelkolom van persoon tot persoon sterk verschillen, moet zowel de hoogte als de dikte van de lendensteun instelbaar zijn.

Let op: de lendensteun moet op de juiste hoogte en dikte kunnen worden ingesteld om de individuele lendenholting goed te ondersteunen.

Kantelverstelling: buitengewoon comfortabel

Bij sommige stoelen kunnen de rugleuning en de zitting tegelijk naar achteren kantelen (de zithoek blijft gelijk!). De belasting op uw rug neemt drastisch af. Een buitengewoon comfortabel gevoel.

Minimale belasting met de ligpositie

Kantel de fauteuil volledig naar achteren, laat de rugleuning naar achteren komen en de voetenbank helemaal uitkomen. Een ideale positie, waarbij de druk op uw wervelkolom grotendeels wegvalt. De belasting op uw rug is minimaal. Buitengewoon gezond is de (gebogen) ligpositie waarbij de benen hoger dan het hart liggen. Deze houding ontspant de spieren en stimuleert de bloedsomloop en de afvoer van vocht uit de onderbenen.

