



Prawidłowa postawa siedząca podczas pracy przy stole/biurku*

- A - podszwy stóp (w butach) powinny na całej powierzchni dotykać podłogi
- B - między udami a płytą stołu powinien być zachowany prześwit, umożliwiający swobodne poruszanie nogami
- C - uda nie powinny być od spodu uciśnięte przez krawędź siedziska
- D - płyta stołu powinna znajdować się na poziomie łokci
- E - oparcie krzesła powinno podparć plecy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
- F - przednia krawędź siedziska nie powinna dotykać tylnej powierzchni podudzia
- G - między oparciem a siedziskiem krzesła powinna zostać zachowana wolna przestrzeń

Przykładowe błędy w doborze mebli

1. Zbyt wysoki stół

- dziecko nie sięga stopami podłogę; przednia krawędź siedziska uciska naczynia krwionośne dolnej powierzchni ud, powodując zaburzenia w układzie krążenia i w efekcie drętwienie nóg
- zbyt wysoki stół wymusza zbyt wysokie ustawienie ramion, co może powodować ból w okolicach barków i karku oraz prowadzić do zwyrodnienia kręgow szyjnych
- dłuższe siedzenie przy takim stanowisku powoduje opuszczenie ręki niepracującej w celu zmniejszenia napięcia mięśniowego i przyjęcie pozycji niesymetrycznej, sprzyjającej powstawaniu skrzywień kręgosłupa.

2. Zbyt mały kąt między udami i tułowiem

- zbyt ostry kąt pomiędzy udami i tułowiem powoduje ucisk na narządy wewnętrzne, co może sprawiać dziecku ból
- unikając niewygody, dziecko prostuje kończyny i nie opiera o podłogę całych stóp.

3. Zbyt głęboki oparcie krzesła

- dziecko broniąc się przed uciskiem krawędzi w okolicy dołu podkolanowego, automatycznie zsuwa się do przodu, a kręgosłup traci podparcie w odcinku lędźwiowym.



Tabela nr 10. Wzrostowa postawa siedząca przy niedostosowanym do wzrostu ucznia oraz noszenie zbyt ciężkich plecaków może przyczynić się do powstania wad postawy, w tym najczęściej występujących - bocznych skrzywień kręgosłupa (skłębny).

* Ignor-Galinowska B., *Wzrostki higieniczne - badania w szkole*, (W) Standardy metodyki pracy pielęgnacji higieny i zdrowia, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2003