

SittingBack®: gli studi

Capita spesso di sentir parlare di sedie ergonomiche, quelle sedie che permettono di lavorare stando seduti senza affaticare troppo la schiena. La scienza ne dà importanza come prevenzione e ne stimola la ricerca dato il gran numero di ore che l'uomo passa seduto.

Da anni negli uffici le normali sedie sono state sostituite da sedute ergonomiche che hanno soluzioni quali ruote e schienale reclinabile che evitano forze di taglio e di torsione sui dischi intervertebrali (forze che nel tempo possono comportare discopatie)(Kapandij).

Sedie particolari e molto originali, scientificamente supportate, possono però nascondere affaticamenti eccessivi delle ginocchia.

SittingBack® è la prima sedia posturale concepita come tale e nata dopo un'attenta analisi degli studi biomeccanici della colonna vertebrale e sulle metodiche di rieducazione posturale (Mezieres, Bousquet). La sedia consente di riallungare quei muscoli che, in seguito a sforzi o a sedute prolungate, subiscono il fenomeno della retrazione, causa nel tempo di dolori e discopatie: **SittingBack®** rispetto ad una comune sedia ha una compressione a livello lombare inferiore del 30% ed inferiore del 20% rispetto ad una posizione 'in piedi'.

SittingBack® non è una sedia da lavoro, ma una sedia per il ripristino della normale fisiologia della schiena da affiancare negli uffici e/o nelle abitazioni per un'ottima igiene posturale.

Il prof. Dal Maso ne consiglia l'uso quotidiano insieme a particolari ausili che ne migliorano l'efficacia.

