

Support-erikoistuuoli

Support on rekisteröity **lääkintälaitteeksi** ja täyttää lääkitälaitteita koskevan direktiivin, 93/42/ETY, vaatimukset. Se on merkitty siksi CE-merkillä.

Homo erectus, pystyasentoinen ihminen, eli n. 1,9 miljoonaa vuotta sitten. Selkäranka kehittyi vähitellen S:n muotoiseksi. Pysty selkäranka mahdollisti myös pään koon kasvamisen, koska niskalihasten ei enää tarvinnut kannatella päätä ylhäällä, ainoastaan tukea ja tasapainottaa sitä. Siitä seurasi myös aivojen suureneminen.

Nykyään ihminen istuu suurimman osan päivästä. Selän asento on useimmiten samankaltainen kuin kumarassa kulkeneilla esi-isillämme. Onko nyt siis kehityksessä uusi ihmislaji, **Homo sedens, istuva ihminen**? Onko sen tuntomerkkeinä kumara selkä, kuten ensimmäisillä Homo-suvun edustajilla.

Koska niskalihaksia tällöin tarvitaan uudelleen pään kannattamiseen, onko jälkipolvillamme vuosituhan-sien kuluttua nykyistä pienempi pää ja **pienemmät aivot**? Näin voidaan kysyä leikkimielisesti.

Älä pilaa selkäsi - ja lapsesi selkää!

Joka syksy lapsille ostetaan muutaman sadan markan koululaistuuoleja ajattelematta, että ne saattavat pilata lapsen selän jo ennen kuin hän pääsee työelämään. Myös toimistoihin valitaan tuolit entistä useammin vain yhtenäistä ulkonäköä ajatellen. Sama tuoli ei ole paras vaihtoehto jokaiselle. Työntekijän tulisi saada kokeilla tuolia ennen hankintapäätöstä. Tuoli, joka on valittu ottamatta huomioon ihmisen anatomisia ja fysiologisia ominaispiirteitä, saattaa aiheuttaa selälle pysyviä vaurioita.

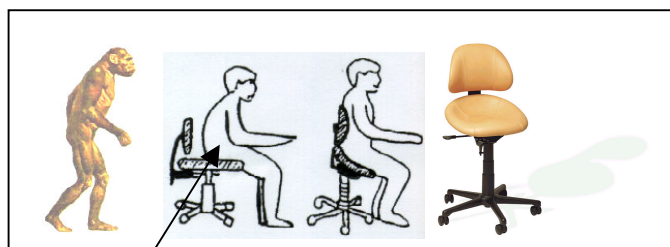
Meidät on opetettu istumaan väärin

Osasyynä suomalaisten viime aikoina lisääntyneisiin selkävaiivoihin on se, että jo kouluaikana on istuttu tuolissa, jossa selkää on rasitettu väärin. Kun lisäksi kotona istutaan entistä enemmän tietokoneen ääressä pelejä pelaten tai Internetissä surffailien, ollaan menossa huonompaan suuntaan.

Useimpien tuolien istuimet ovat liian pitkiä. Luullaan, että ylävartalon paino jakautuisi näin laajemmalle alalle. Tämä perustelu on kuitenkin väärä. Ylävartalon painon tulee kohdistua takamukseen ja korkeintaan reisien puoliväliin. Liian pitkälle ulottuva istuinosa haittaa lisäksi jalkojen verenkiertoa ja on osasyynä suonikohjujen syntymiselle.

Support ratkaisee istumisongelmat

Support on kehitetty ajatellen ihmisen anatomiaa ja selän toimintaa. Tuoli on helpposäätöinen. Supportin oikealla puolella on ainoastaan yksi vipu, josta hoidetaan sekä korkeussäätö, istuimen kaltevuuden ja selkänojan kallistuksen säätö. Tuolissa on yhteensä kolme eri kaasujousta.



Istutko oikein? Näin istuisit Supportissa

Support-tuoli on hintansa arvoinen

Kaikki työtuolit, joissa on yhtä monipuoliset säätömahdollisuudet kuin Supportissa, maksavat 700 – 1100 EUR. Niin Supportkin. Tunnissa Support-tuoli maksaa kuitenkin **vain alle 2 senttiä** mallista riipuen. Hintavertailussa pitäisi ottaa huomioon seuraavat seikat:

- **Pitkä käyttöikä.** AD-Lux Oy:n henkilökunnan käytössä on vanhimmat tuolit Suomessa, jo yli 20 vuotta vanhat. Niille ei tänä aikana ole tehty muuta kuin pesty muutaman kerran irtopäälliset ja pari kertaa vaihdettu uusiinkin. Supportin hinnan voi hyvin jakaa kolmella, niin se tulee paremmin vertailukelpoiseksi pitkään käyttöikänsä nähtäen.
- **Selkä- ja niskavaivojen estäminen.** Suurin etu Supportista on kuitenkin selkä- ja niskavaivojen estämisessä ja siten työvireyden ylläpidossa. Supportilla on pystytty estämään muutamissa tapauksissa työntekijän sairauseläkkeelle joutuminen. Aikaisemmin heidän selkänsä kuntoutukseen ja pitkiin sairauslomiin on sijoitettu tuhansia euroja. Support-tuoli pystyy keskeyttämään kuntoutuskierteen.
- **Selkäleikkausten estäminen.** On sattuma, kenen kohtaloksi tulee selkäleikkaus, kun on istuttu vuosikautia huonossa istuma-asennossa. Kustannukset ovat jopa 20 000 EUR.
- **Työtehon ja työn laadun ylläpidossa** Supportilla on myös suuri merkitys. Kun selkä ja niska eivät väsy työskennellessä, jaksetaan myös tehdä pitempään työtä ilman väsymistä ja työn laadun heikkenemistä.

Supportin edut

Jos Supportin hinnan vastineeksi saadaan käyttäjien kertomia allamainittuja etuja, eikö tässä olisi jo syytä hankkia Support-terveystuoli:

- Työskentely helpompaa
- Selkä-, niska- ja hartiasäryt vähenevät
- Työpäivän jälkeen jaksaa tehdä muutakin kuin vain hoitaa rasittunutta selkää
- Suonenveto loppuu jaloista, koska tuolin etureuna ei paina reisiä estäen verenkiertoa.
- Istuma-asento on erittäin monipuolinen ja luonnonmukainen
- Työtyytyväisyys ja -viihtyvyys kasvavat.
- On ilo tulla työpaikalle.

Luonnonmukaisen, ergonomisen istumistavan asiantuntijana sekä Support-erikoistuolin maahan-tuojana toimii turkulainen AD-Lux Oy.



AD-Lux Oy

Brahenkatu 12, 20100 Turku
puh. (02) 517 0300, fax (02) 517 0366

Internet: www.adlux.fi

Terveellisen istuma-asennon mahdollistava työtuoli tulisi olla jokaisen **perusoikeus**, kuten laadukas, värinätön valaistus, puhdas ilma ja vesi sekä meluton työympäristö.