

Sittergonomi

Möblernas utformning

Olika möbler ger olika möjlighet till bra sittande beroende på hur möblerna passar till personen i storlek, vilket stöd i sittande som ges och hur möblerna tillåter varierat sittande.

Sittdjup

Sittdjupet ska vara lagom djupt för att ge bra stöd i sittande. Lagom sittdjup är cirka 5-8 cm (cirka en knytnäve) mellan sits och knäveck, då rumpan är längst bak på sitsen.

Sitthöjd

Stolen ska vara i lagom höjd i förhållande till fotstödet/golvet och bordet framför stolen.

Om sitsen är för högt upp i förhållande till fotstödet ges mindre stabilitet i sittande, för mycket tryck under lårbenen vilket hämmar blodcirkulationen. Sittbensknölna får för lite kontakt med sitsen eftersom dessa lättar från underlaget. Om sitsen är för långt ned i förhållande till fotstödet ges för mycket tryck på sittbensknölna, mindre stöd under lårbenen, sämre stabilitet i sittandet och en ogynnsam ställning för knän. Bäckenet tippar bakåt och aktivt arbete försvåras.

Avlastning nacke och axlar

Vid bra stöd under armarna avlastas nacke och axlar. För att avlasta nacke och axlar behövs bra möjlighet att kunna stödja underarmarna mot bord eller armstöd, utan att axlarna behöver höjas upp eller sjunka ned.

För att inte få en ansträngning i axlar och nacke är det viktigt att underarmarna kan vila på bordet/armstöden utan att axlarna behöver höjas eller sjunka ned. Om axlarna är för högt upp spänns musklerna i nacke och axlar. Om axlarna är för långt ned sker en uttänjning ligament och senfästen. Vid armstöd skall

armstöden vara nära kroppen för att ge bra avlastning.

Stabilitet i sittande

Sittandet underlättas av att bäcken och rumpa får stabilitet. Detta kan framför allt ges av sitsen men även ryggstödet. Stabilitet fås även av att det finns bra stöd under fötterna.

Om bäcken och rumpa har en stabil bas behöver musklerna inte arbeta lika mycket för att stabilisera kroppen. En mjuk sits ger mer stöd än en hård sits.

Sittbensknölna går nedanför lårbenen i sittande. Vid en mjuk sits fördelas trycket under både sittbensknölar och lårben, eftersom sittbensknölna får möjlighet att sjunka ned i sitsen och trycket fördelas då även under lårbenen. Det är dock viktigt att det inte är en lös dyna som glider runt på stolen eftersom detta inte ger en stabil bas i sittandet.

Variation i sittandet

Om personen har möjlighet att variera sitt sittande så minskas den statiska belastningen.

Sittandet varierar mellan aktivt och passivt. Vid aktivt sittande lutar sig personen framåt och flyttar fötterna bakom knäna. Vid passivt sittande lutar sig personen bakåt mot ryggstödet och flyttar sina fötter framför knäna. Det bör vara lika lätt att luta sig framåt för aktivt sittande som bakåt för passivt sittande. Sittställningen kan då varieras och vara dynamisk. Sämre dynamik betyder ökad statisk belastning på kroppen.

Vid statisk belastning blir kroppen lätt trött på grund av svårigheter att syresätta musklerna. Då personen blir trött i sitt sittande letar personen efter mer stöd, vilket bland annat kan fås genom att luta sig bakåt och glida framåt på stolen, korsa benen, hänga mot bordet med armarna, gunga på stolen etc. Personen kan vid trötthet ha svårt att sitta still och rör då på sig för att syresätta kroppen.

Lagom lång tid i sittande

Kroppen behöver variera mellan sittande och att röra på sig. För lång tid i sittande ger ökad statisk belastning.

Genom att gå upp och röra på sig emellanåt ges ökad syresättning till kroppen.

Kapacitet i sittande

Kapacitet i sittande skiljer sig åt mellan olika personer bland annat beroende på muskelstyrka, muskelspänning (tonus), ledrörlighet, smärta eller inte smärta.

Vid lägre muskelspänning (tonus) får musklerna arbeta hårdare för att hålla kroppen uppe i sittande och övriga aktiviteter. Vid överrörliga leder får också musklerna arbeta hårdare för att stabilisera i leder och upprätthålla sittandepositioner. Ökat muskelarbete innebär ökad uttröttbarhet och kan leda till smärta.

Minskad kapacitet i sittande kan kompenseras med förbättrad ergonomi, ökat stöd i sittande, att ta pauser i sittandet.