



ergonómia az irodai ülőmunkában



NIETSCHE GADÁNYI Mária
cégvezető, ergonómiai szakértő

az emberi testet nem ülőmunkára tervezték

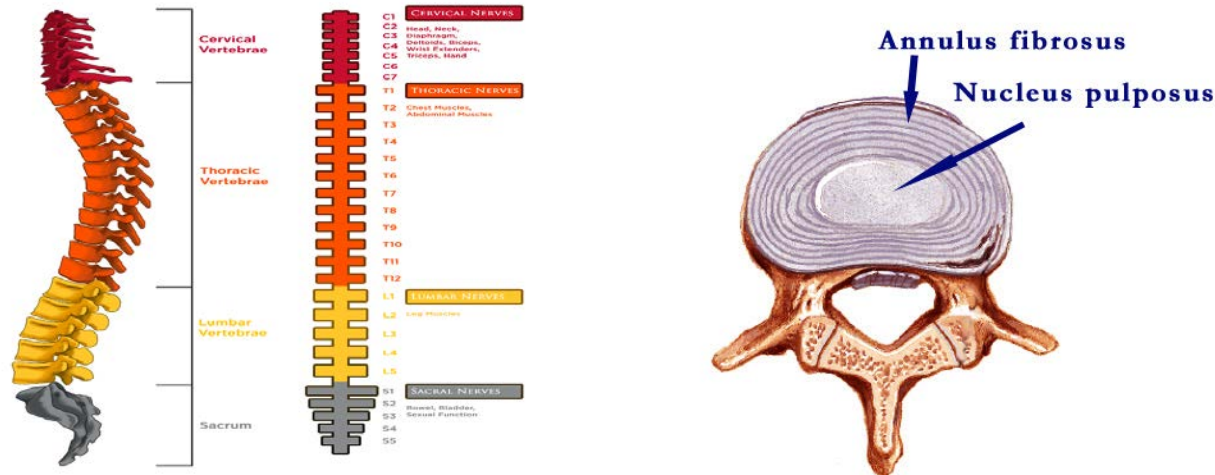
az ülőmunka csak pár száz éves találmány, a felegyenesedett gerinc csak 1,5 millió éves – egyikhez sem tudott még alkalmazkodni a test



a probléma az, hogy a
gerinc alapállapota a
függeszkedés

a felegyenessedett életet a porckorongok teszik lehetővé

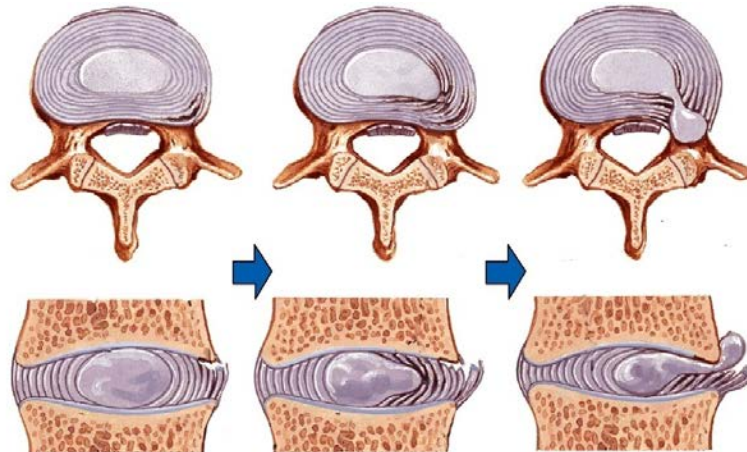
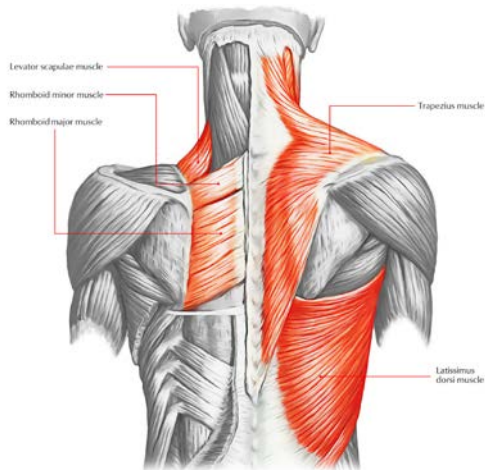
a porckorong be nem idegzett, saját keringéssel nem rendelkező, a csigolyák között található szekció, kívül porcos, belül rugalmas, elnyeli a terhelést



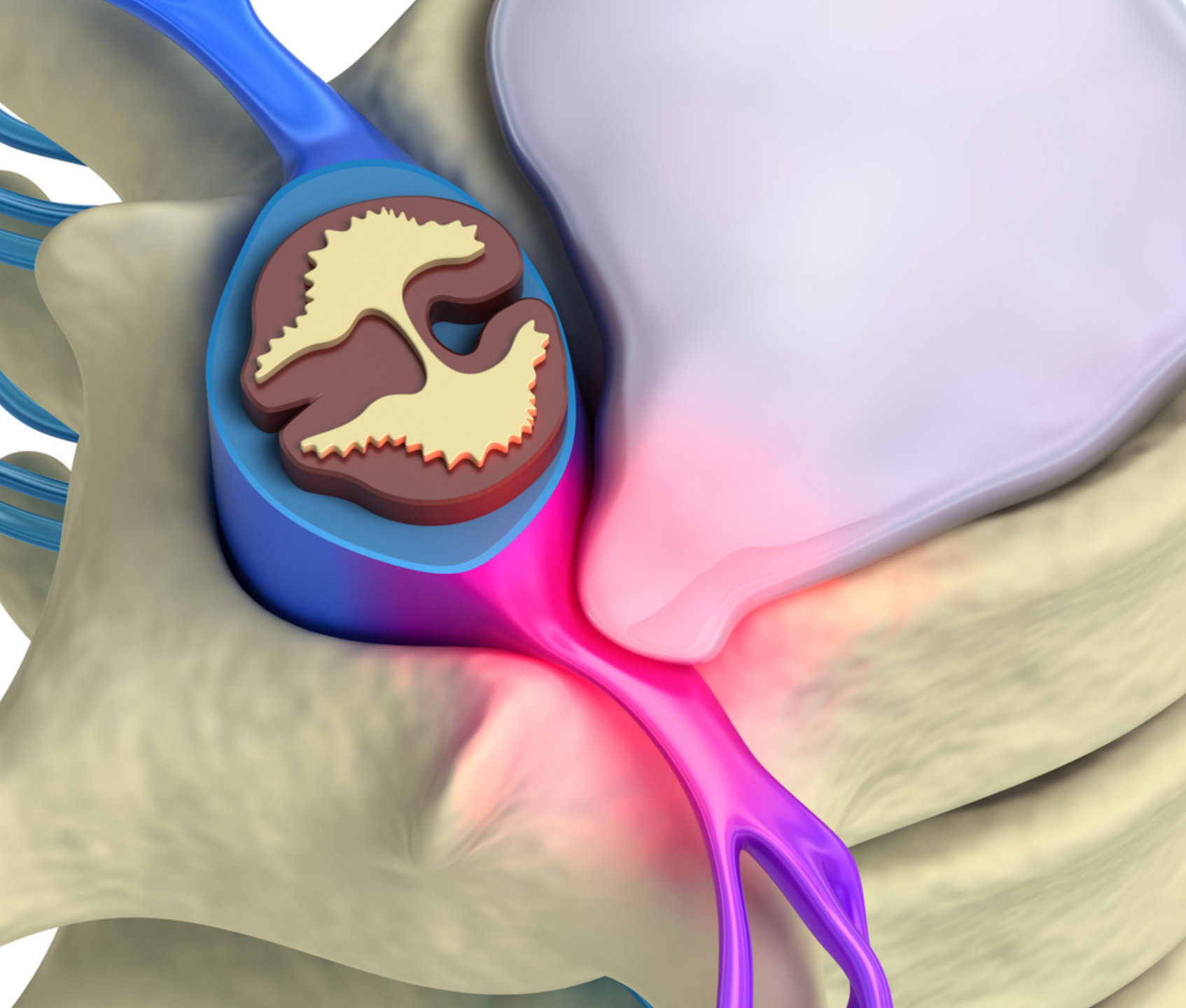
a porckorongok
rugalmasságunk kulcsai

ha nem mozgunk, a porckorongok kiszáradnak

rugalmasságukat a környező izmokból diffúz módon felvett
vízzel tartják fent – ha kiszáradnak, összemennek, külső részük
töredezik, kialakul a sérv



a fájdalmat nem a sérv
okozza, hanem a sérv által
nyomott idegek



WELLWORKING
by NIETSCH

a fájdalmat nem a sérv
okozza, hanem a sérv által
nyomott idegek

a passzív ülésnek számtalan rejtett kockázata is van

keringési problémák, stroke kockázata, bizonyos típusú
cukorbetegségek, emésztési gondok, fáradékonyság,
látászavarok, törzsizomzat gyengülése



sokan nem is tudják,
milyen sok kockázata van
az ülőmunkának

megoldás: dinamika ülés közben

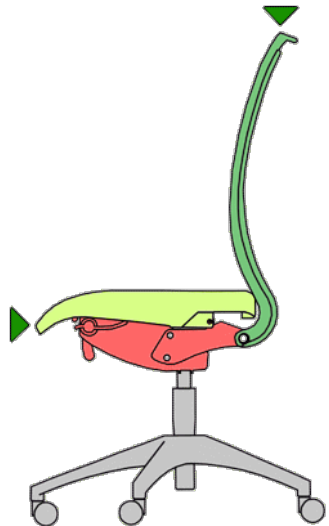
az életformát nem tudjuk felszámolni,
de az ülést aktívabbá tehetjük



tegyük magát az ülést
egészségesebbé

a székek mozgatnia kell a testet

szinkron mechanika: az ülőlap és a háttámla eltérő mértékben mozog, bezárt szögük változik, így a derék is dinamikus marad



az ergonómia kapuja a
szinkron mechanika

szinkron mechanika



Emagra



Ergohuman



Frezza



szinkron mechanikás
rendszerek

a székek mozgatnia kell a testet

aktív ülés: az ülőlap minden irányban képes kitérni, így mozgatja a testet, kíméli a deréktáji gerincszakaszt



az aktív ülést
gerincgyógyászok is
javasolják

aktív ülés



SpinaliS



Spinergo



Topstar



aktív ülés rendszerek

aktív ülés

SpinaliS nagyköveti
rendszer

OGK ajánlás



ORSZÁGOS
GERINCGYÓGYÁSZATI
KÖZPONT



Dr. Kuncz Ádám PhD.

Pécsi Tudományegyetem

ISMERO MEG!



Bojtos Csilla

manuálterapeuta, gyógytornász

ISMERO MEG!



Dr. Lukács István

mozgásszervi fájdalom specialista

ISMERO MEG!



Zsiborács Dominika

akleveses fizioterapeuta, gyógytornász

ISMERO MEG!



Máté Annamária

gyógytornász, manuálterapeuta

ISMERO MEG!



Tömör Zoltán

Medio Gyógytorna Centrum

ISMERO MEG!



Pethő Krisztián

Personal Best Mozgásszervi Rendelő

ISMERO MEG!



Vásárhelyi Csaba

életmód stratégia

ISMERO MEG!



Menyhárt Balázs

Gerincgyógyító Központ

ISMERO MEG!



WELLWORKING
by NIETSCHE

aktív ülés rendszerek

miért éri meg a munkáltatónak?

minőségibb munkahelyek = kisebb fluktuáció

kevesebb fájdalom = kevesebb táppénzes távollét

tartósabb székek = kevesebb kiadás és probléma

ergonomikus székek = testre szabható munkaállomások



előnyök a munkáltatónak



Keress bennünket!

bemutatóterem: 1131 BP, Béke utca 105.

telefon: +36-1-272-0480

e-mail: ugyfelszolgalat@nietsch.hu

web: www.wellworking.hu

**Ergonomikus
munkaterhek tervezéstől a
kivitelezésig,
szervenvelyes profiktól.**