

Prawidłowa pozycja siedząca podczas pracy przy stole/biurku *

- A - podeszwy 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 podierać 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 wysokie siedzisko

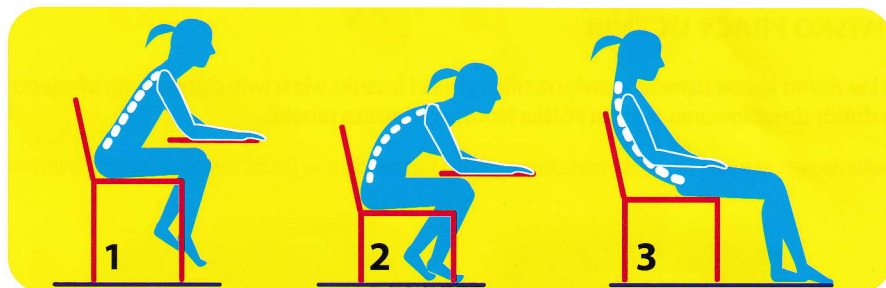
- dziecko nie sięga stopami podłoga; przednia krawędź siedziska uciska naczynia krwionośne dolnej powierzchni ud, powodując zaburzenia w układzie krążenia i w efekcie drętwienie nóg
- zbyt wysoki stół wymusza zbyt wysokie ustawienie ramion, co może powodować ból w okolicach barków i karku oraz prowadzić 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 niskie siedzisko

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

3. Zbyt głębokie siedzisko

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



Długotrwałe siedzenie przy stanowisku pracy niedostosowanym do wzrostu ucznia oraz noszenie zbyt ciężkiego plecaka może przyczynić się do powstania wad postawy, w tym najczęściej występujących bocznych skrzywień kręgosłupa (skoliozy)

* Ignar-Golinowska B.: Warunki higieniczno-sanitarne w szkole. (W): Standardy i metodyka pracy pielęgniarki higienistki szkolnej. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2003