

## AȘEZARE ȘI POSTURĂ

Violina CIOINA

Universitatea Tehnică a Moldovei, Facultatea Urbanism și Arhitectură, Departamentul Urbanism și Design Urban, grupa DIN-201, or. Chișinău, țara R. Moldova

\* Autorul corespondent: Violina CIOINA, e-mail [violinacioina@gmail.com](mailto:violinacioina@gmail.com)

**Rezumat.** In acest articol vei fi informat despre cum arata o postura corecta, ce trebuie sa stim pentru a pastra sanatatea coloanei vertebrale, care e asezarea la masa in alta cultura si cum ar trebui sa fie un scaun corect. Postura incorecta duce la deformari cronice a coloanei vertebrale si amortire a gatului, ce pot asemenea duce la dureri de cap si intepeniri ai muschilor. Deci, fiecare din noi avem nevoie de pastrarea posturii adecvate pentru a nu suferi de felurite boli de spate ce pot fi insuportabil de dureroase.

**Cuvinte cheie:** postura, coloana vertebrala, scaun, asezare, tatami, spate;

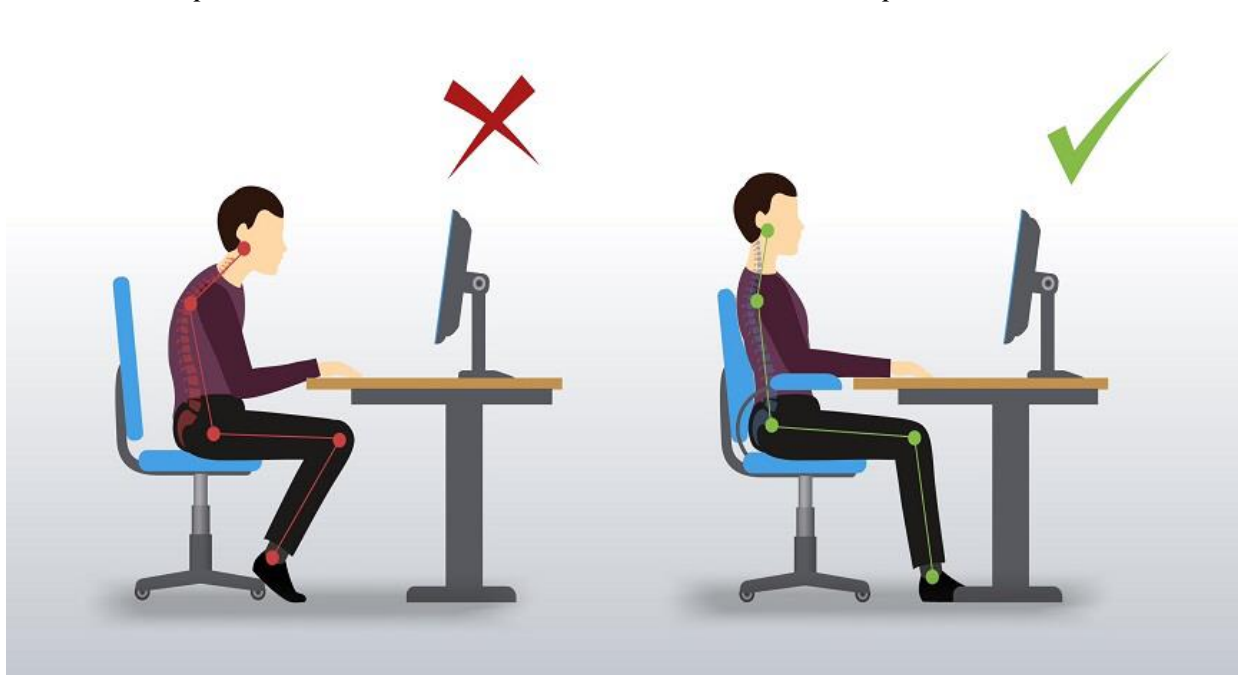


Figura 1. Așezarea la calculator incorectă și corectă

Când ne gândim la așezare și postură, ne redirecționăm instant cu gândul la un scaun, nu-i așa? Aceasta este și cea mai confortabilă și corectă așezare, căci pe podea sau în oarecare altă postură aceasta va fi incomodă pentru mușchi și articulații (deși cultura japoneză până astăzi promovează șezutul pe podea). Așa dar, așezarea incorectă duce la apariția feluritelor deformări a coloanei vertebrale ce aduc consecințe grave. Pentru a evita problemele, ca de exemplu durerile de spate, gât și umeri, amortirea mușchilor și deformări de coloană, ce sunt provocate deseori de așezarea incorectă, trebuie să alegem un scaun calitativ.

### Șederea joasă

După cum știm, cultura japoneză promovează șezutul pe “tatami” (pe întinderi executate din orez pe podea) (Fig 2). Această cultură se păstrează până în zilele de astăzi, ba mai mult, camerele hotelurilor moderne și designerii contemporani nu ezită să implementeze în interior cât mai mult din cultura antică japoneză. Japonezii astfel se așază la masa (Fig. 3), ori în timpul meditației. Acest mod de ședere, însă, nu este convenabil pentru toți. Astfel cum oamenii de cultura japoneză sunt scunzi acestora le este comodă această modalitate de așezare, însă, oamenii de talie mai mare vor simți felurite incomodități.



**Figura 2. Exemplu de șezutul pe “tatami”**



**Figura 3. Exemplu cultura antică japoneză**

O alta asezare caracteristica culturii date – “Seiza” (Fig.4). Asa se numeste pozitia in care japonezi stau atunci cand mananca intr-o casa japoneza, aceasta presupunand sa se ingenuchieze partial, avand posteriorul sprijinit de tendoanele lui Ahile. Aceasta era pozitia samurailor care isi onorau invitatii stand astfel, dar cum picioarele pot amorti destul de tare, chiar si japonezii au cam renuntat la aceasta eticheta.

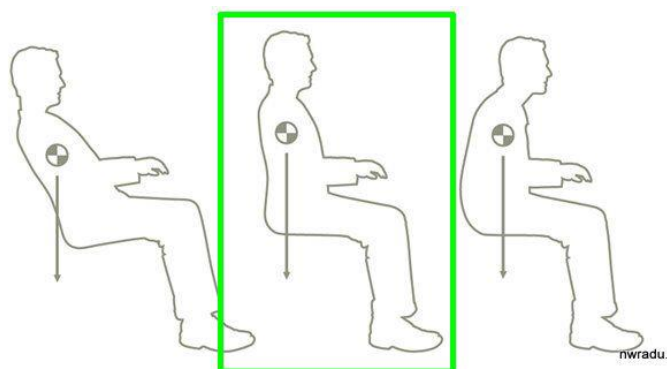


**Figura 4. Exemplu culturii “Seiza”**

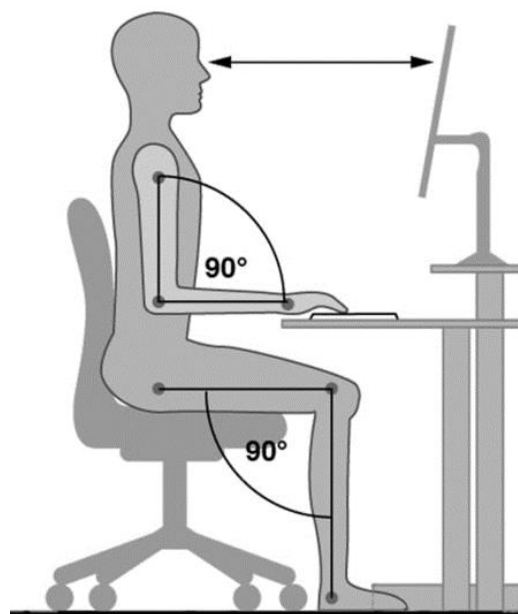
### Pozițiile de asezare corectă

Așezarea în scaun e de o importanță extremă. Problemele cu spatele și cu gâtul pot fi prevenite prin alegerea unui scaun corect. Acum există o totalitate de scaune și accesorii ce încurajează o postură dreaptă și previn îmbolnăvirile cronice de coloană. Indiferent dacă sunteți la birou, la masă pentru a lua cina ori sunteți șofer, cu toții avem nevoie de o așezare într-un scaun ca atare.

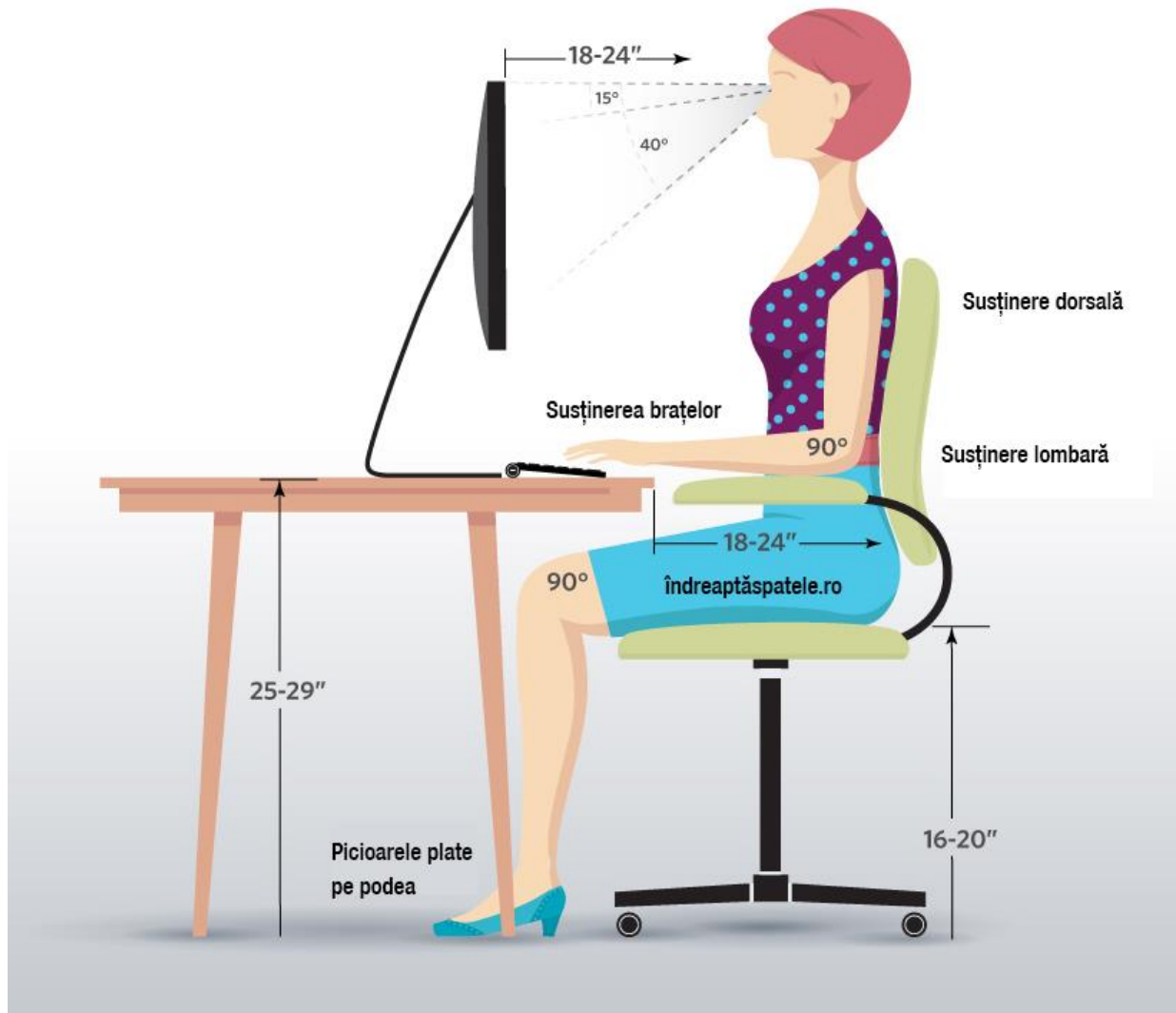
Un scaun trebuie să ofere un sprijin bun al coloanei vertebrale și a porțiunii lombare (Fig. 5). Șezutul trebuie să fie tare și larg pentru a permite relaxarea totală a coapselor. Cel mai confortabilă postură este păstrarea unghiului de 90 de grade între coapse și coloană (Fig. 6). Speteaza trebuie să repete forma sau înclinația spatelui. Trebuie să nu confundăm șezutul în scaun cu felurite încrucișări pentru a-și găsi un loc deosebit, cum prefer unii să stea ore întregi în fața unei cărți în poziții incorecte care pot duce la amortirea gâtului și înțepenirea spatelui (Fig. 7).



**Figura 5. Poziția de asezare corectă**



**Figura 6. Exemple postura confortabilă**



**Figura 7. Exemple cu parametrii necesari**

Pentru cei cu probleme cu venele predispuse la varicoza, le este binevenit sa puna picioarele pe un suport mai sus, ideal e mai sus ca nivelul bazinului. Poziția mesei tot e importantă. Aceasta trebuie sa fie la o inaltime adecvata ca sa nu permită garboviri a spatelui.

În concluzie, fiecare din noi merita o postura dreaptă și sănătoasă, iar, pentru a obtine o astfel de postură avem nevoie de mobila executată corect și ergonomic. Iar, acum in secolul 21 designerii contemporani activează cat si pentru construirea corectă al scaunului atat și pentru stilizarea acestora duoa gustul fiecarui!

**Bibliografie:**

1. [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)
2. [www.scauneonline.ro](http://www.scauneonline.ro)
3. [www.officedirect.com](http://www.officedirect.com)
4. [www.ziare.com](http://www.ziare.com)