

La scelta dei mobili

(Paolo 13.08.08)

Nei paesi industrializzati le dimensioni dei mobili sono più o meno normalizzate, tenendo conto delle dimensioni medie del corpo della popolazione. Ma pochi individui corrispondono a questi valori medi teorici. La maggioranza ha dimensioni inferiori o superiori ai valori medi.

Questo obbliga un grande numero di persone a rimanere per ore in posizioni non ideali, e peggiora le posture

Subito dopo la diagnosi, i nuovi malati dovrebbero fare un esame molto attento dei loro sedili usuali. (Sedie e poltrone). L'acquisto di nuovi sedili o la trasformazione di sedili esistenti possono :

- Migliorare molto le posture sbagliate
- Migliorare la respirazione
- Migliorare la circolazione sanguigna e la circolazione linfatica
- Diminuire la stanchezza
- Favorire il rilassamento.

Su qualsiasi sedile, una cattiva postura può provocare dolori nella schiena e una deformazione permanente alla colonna vertebrale, con danni irreversibili. Il sedile deve essere adattato alle necessità dell'utilizzatore e non il contrario.

La scelta ottimale di sedili per i principali tipi di utilizzo dovrebbe tenere conto del parere di un fisiatra o di un terapeuta della riabilitazione. Il paziente con la malattia di Parkinson dovrebbe disporre di 3 o 4 sedili in funzione dei diversi tipi di utilizzo e dovrebbe cambiare spesso il sedile durante la giornata.

E' la gravità che determina la postura di una persona seduta su un sedile di forma e dimensioni determinate. Se il sedile è correttamente scelto, non ci sono zone del corpo che appoggiano con una pressione eccessiva. Il peso dell'insieme del corpo è bene ripartito. Il corpo non subisce sollecitazioni anomale per mantenere la postura scelta.

Si devono osservare le seguenti dimensioni:

- **Altezza del sedile dietro le ginocchia:** questa altezza deve garantire una buona ripartizione del peso delle gambe tra i piedi ed il punto di appoggio dietro le ginocchia. Se questa dimensione è troppo grande, la pressione dietro le ginocchia è eccessiva: la circolazione sanguigna e linfatica è perturbata. In questo caso, si può segare le gambe del sedile per accorciarle. In alternativa, si può risolvere il problema con un appoggio piedi fissato al sedile o semplicemente lasciato sul suolo. Se al contrario questa dimensione è troppo piccola, il sedere non appoggia bene su tutta la superficie. In questo caso conviene applicare tasselli in legno o in gomma sotto i piedi del sedile.
- **Distanza tra la parte bassa dello schienale e le ginocchia:** Se questa distanza è troppo grande, come è spesso il caso con poltrone moderne, alla moda, l'appoggio contro lo schienale si presenta solo all'altezza delle spalle, La colonna lombare non è appoggiata. La colonna vertebrale è incurvata in avanti. Il problema può essere risolto con cuscini di forma e dimensioni adatte. Se al contrario questa distanza è

troppo corta, il peso delle gambe è sopportato troppo dai piedi. Questo provoca una fatica eccessiva. La distanza tra la parte posteriore delle ginocchia ed il bordo della sedia non dovrebbe superare 6 a 8 cm.

- **Angolo tra schienale e superficie di appoggio sul sedile:** Per facilitare la circolazione al livello dell'inguine, un angolo superiore a 90° (95 – 110°) è preferibile. Se non è il caso, si può adottare, per il piano di appoggio, un cuscino ortopedico a forma di cuneo, più spesso in dietro che in avanti. Questa forma contribuisce a raddrizzare la colonna vertebrale. Il cuscino per la superficie di appoggio deve ripartire uniformemente il peso del corpo. Anche l'angolo alle ginocchia deve essere superiore a 90° per facilitare la circolazione,
- **L'inclinazione ottimale dello schienale dipende dall'utilizzo del sedile:** per scrivere, per lavorare al computer, o per mangiare, è preferibile adottare uno schienale verticale, con un appoggio lombare (piccolo cuscino o cilindro di schiuma poliuretana). Per guardare la televisione o per rilassarsi, è preferibile uno schienale inclinato indietro affinché il baricentro della parte superiore del corpo si trovi dietro la zona di appoggio del bacino sulla superficie; così si evita la flessione in avanti della colonna vertebrale.
- **Braccioli:** Tutti i sedili sui quali il paziente rimane seduto per molto tempo dovrebbero essere dotati di braccioli abbastanza larghi per potere appoggiare i gomiti senza contatto con i fianchi. Per i pazienti che tremano, si sceglia di preferenza appoggia braccia con pomelli per potere appoggiare il palmo della mano. I braccioli sono indispensabili per aiutare il paziente a rialzarsi.