

Sid ordentligt!

Rygproblemer. Stolen er en af de genstande, som vi har tættest kontakt med i vores daglige liv. Den støtter os, aflaster os – og ødelægger os

{ TEKST: LONE NYHUUS | ILLUSTRATION: CLAUS LUNAU }

Store stole, små stole, stive stole og bløde stole. En stol er ikke bare en stol, og de muligheder, som den giver for at sidde ned, er forskellige. Fra stol til stol. Ligesom din fornemmelse af at sidde godt er individuel, er stolen individuel. Nogle sværger til den gamle spisestuestol. Andre investerer i en ergonomisk stol. Men selvom du sidder i noget af det mest ergonomiske, og selvom du rejser dig et par gange i løbet af formiddagen og eftermiddagen for at løse op for muskler og ryste lidt på dig, så er det ikke godt at sidde ned. Når vi sidder ned – op til 10-12 timer om dagen – forhindres kroppens fulde bevægelighed. Det giver os ondt i ryggen, og ondt i ryggen er en af de otte folkesygdomme.

Forbundet med magt. Nogle mener, at den store synder i denne fortælling først og fremmest er siddestillingen: den fastlåste 90-graders vinkel, som vi – ifølge Galen Cranz, professor i arkitektur ved University of California i Berkeley – har fundet frem til for at fremvise status.

De tidligste stole, og vi er 5000 år tilbage i det egyptiske rige, var en slags trone. Når man sad dér, var man hævet over mængden. Og man sad stille. På den måde viste man, at der ikke var behov for, at man bevægede sig – eller løb rundt – for at sørge for sit eget livs opretholdelse. Det havde man folk til. Når man sad stift og med hovedet rettet lige op mod himlen, viste man også, at man havde forbindelse med de højere magter. Det mente man i hvert fald i det gamle Egypten.

I nogle afrikanske stammer blev stolen ikke kun forbundet med herskermagten. Den var herskermagten. De vestafrikanske ashantier var frygtede krigere. Som en del af kolonialiseringen forsøgte briterne at besætte ashanti'ernes hovedby, Kumasi. Selvom det lykkedes dem at fange og dræbe flere af ashantiernes konger, overgav folket sig ikke. Det skete først, da englænderne fik fat på »Den Gyldne Stol«. Så overgav ashanti-folket sig. Den guldbelagte stol var folkets sjæl. At det at sidde på en stol er forbundet med magt, kan vi også se af vores sprogbrug. Vores *herskere* sidder i Folketinget. Ligesom vi taler om pavestol og domstol. Den korrekte siddestilling blev altså den oprette – med alle de rette vinklers implikationer om orden og disciplin. Det var med det udgangspunkt, at de tyske skolemøbler blev skabt i 1884. Og derfra gik skolestolene videre til Danmark – og fra skolestuen ud i det omgivende samfund.

Vi skal lære at sidde. Stole er svære at sidde ordentligt på. Vi skal simpelthen lære det, og et af de steder, man kan gå hen, er til den undervisning, som den austral-





Ondt i ryggen

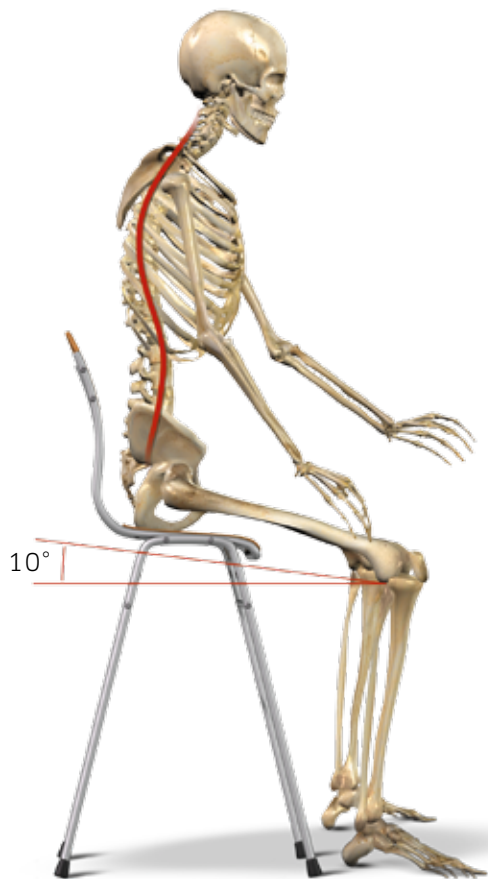
Inden for de seneste 14 dage har mere end 30 procent af danskerne haft ondt i ryggen, og en undersøgelse af de 18-20-årige viser, at helt op til 60 procent af denne gruppe kan melde om ondt i ryggen.

Ifølge Ankestyrelsen, 2008, blev 1675 danskere, størstedelen over 30 år, tilkendt førtidspension på grund af rygproblemer og rygsygdomme. **Rygproblemerne koster årligt det danske samfund 16,6 milliarder kroner** i sundhedsudgifter, førtidspensioner og tabt produktion.

Stolen

De færreste af os kan sidde, som ISO-standarden fra 1978 anviser. Altså sidde pænt på en stol med et sæde med 90 graders vinkel. For de fleste af os sker der det, at vi falder sammen:

- Vores skelet og vores muskulatur presses sammen
- Blodomløbet og vejrtrækningen hæmmes
- Diskuspladerne i lænderygghvirvlerne belastes unødigt
- Ledbåndene i ryggen bliver for lange
- Organerne i mellemgulvet bliver komprimeret
- Vejrtrækningen hæmmes på grund af den foroverbøjede brystkasse
- Hovedet falder fremover; det belaster nakken og presser struben sammen.



Stol med skrånende sæde

Sædet hælder lidt, og man sidder i den såkaldte 'rytterstilling', altså med 45 graders bøjning i lænden/hoften og med et bevaret lændesvaj. Overlæge A.C. Mandal udviklede stolen op gennem 1970'erne og 1980'erne fortrinsvis til brug i skolerne. En undersøgelse fra England viser, at når skolebørn sidder på Mandals stole, har de lettere ved at holde opmærksomheden. De får simpelthen **mere ilt til hjernen, og den iboende trang til bevægelse - det, som nogle lærere kalder 'urolige børn' - bliver tilfredsstillet gennem stolens sæder.**

Med udgangspunkt i Mandals stol og ud fra viden om, at mange musikere har rygproblemer, har den unge danske designer Camilla Nørgaard Bauer udviklet en stol til små orkestermusikere og musikskoleelever.

Se mere på taktogtonedesign.dk

Ståstolen

Mange mennesker, der allerede har problemer med ryggen, er meget glade for ståstolen. Ligesom med al anden ergonomi gælder det, at **variation og bevægelighed er nøgleordet**. Når du står, skal du hele tiden være sikker på, at du flytter på din kropsvægt - og at du ikke har overstrakte knæ. Et eksempel på en ståstol er Capisco.

Se mere på hag.dk - opsvik.no



ske skuespiller F.M. Alexander udviklede omkring starten af forrige århundrede. I stort omfang går denne undervisning ud på at lære at bruge vores krop og sidde på stolen med så lidt gene som muligt til følge. At undervisningen hjælper på de rygsmærter, som for meget og forkert brug af stolen giver, viser en engelsk undersøgelse fra 2008. 579 patienter, som kom til deres praktiserende læge med rygproblemer, blev delt op i tre grupper. En af grupperne fik ingen behandling, den anden gruppe massage og den tredje gruppe mod-

tog fra seks til 24 lektioner i Alexander-teknik. Efter et år kunne man stadig notere, at patienterne i den sidste gruppe havde bemærkelsesværdigt færre rygsmærter end de to andre grupper.

Mere hensigtsmæssige møbler. Hvor Alexanderlærerne forsøger at lære os at sidde på stolene - ændre vores adfærd - er der andre, der forsøger at udvikle mere hensigtsmæssige siddeanordninger.

Den danske læge A.C. Mandal har gennem sin forskning fundet frem til, at en åben siddevinkel har en forebyg-

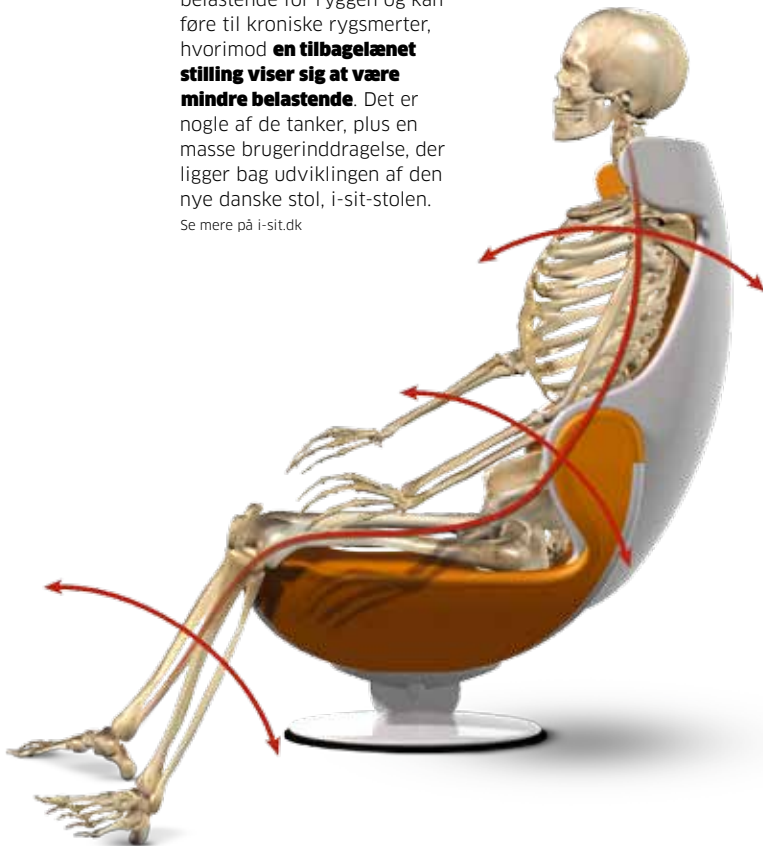
gende virkning mod ryglidelser. Ud fra det princip har han udviklet skolemøbler, hvor sædet er en lille smule skrånede, og hvor bordet er 15-25 cm højere end den fra 1978 gældende ISO-standard. På den måde behøver eleven ikke at lade hovedet falde alt for meget fremover for at holde opmærksomheden på teksten eller skrivearbejdet på skolebordet.

Den norske designer Peter Opsvik har videreudviklet Mandals teorier. Det har resulteret i en række stole, som inspirerer til bevægelse, blandt andet de bevægelige balance- og gyngestole fra Variér

Liggestolen

I 2006 fremlagde forskere fra Alberta universitetshospital i Canada en mindre undersøgelse, som viste, at den ranke siddestilling med let svaj i ryggen er meget belastende for ryggen og kan føre til kroniske rygmerter, hvorimod **en tilbagelænet stilling viser sig at være mindre belastende**. Det er nogle af de tanker, plus en masse brugerinddragelse, der ligger bag udviklingen af den nye danske stol, i-sit-stolen.

Se mere på i-sit.dk



Bevægelsesstolen

For nogle er det et hit at sidde på de såkaldte pilatesbolde: store bolde, hvor din krop hele tiden opfordres til at søge hen imod en balance. Nogle stole er bygget med samme indbyggede mobilitet. Derved **tvinger de dig til at bruge de dybe indre muskelgrupper omkring rygsøjlen, og dermed øges ittgennemstrømningen i muskelvævet**. Forbindelsen mellem muskler og nerver holdes levende.

En af dem er Balimo-stolen, udviklet af den tyske professor Eckert Meyners. Den bruges ikke kun af raske, men benyttes også til balance- og bevægelighedstræning af blodpropramte, parkinson- og sclerosepatienter.

Se mere på csmobility.dk

og sadelstolen Capisco. Altså stole, som tillader os at bevæge os. Det som vores kroppe egentligt er skabt til, dengang bevægelse var forudsætningen for at finde mad og dermed overleve. Dengang vi gik, vi jagede, og vi samlede ting op fra jorden og ned fra træerne.

I bevægelse. Principperne er blandt andet ført endnu videre af den tyske professor i sportsfysiologi og bevægelse, Eckert Meyners. Ud fra ønsket om at udvikle en siddeanordning, som tillader bækkenet og torsoen at bevare deres fulde be-

vægelighed – samtlige 360 grader rundt – har han udviklet en stol, hvor bevægelsen er indbygget. De mange små bevægelser, som man hele tiden skal udføre for at holde balancen, er med til at øge kroppens bevægelighed og styrke musklerne omkring bækkenet og lændehvirvlerne. Hvilket – for nogle mennesker – kan være med til at holde sig fri af rygmerter.

Selvom der er lavet mange målinger, der fortæller om belastninger ved siddestillinger, er det svært at sige noget entydigt om, hvilken stol og hvilken sidde-

stilling der er den bedste for den enkelte. Nogle vil have det bedst med den traditionelle 90 grader-vinklede stol, måske med en skråpude for at aflaste lænden lidt. Andre har det bedst med nærmest at ligge ned. Mens andre igen trives med stole, hvor man kan bevæge sig, og hvor kroppen hele tiden skal arbejde for at holde sig oprejst – og holde balancen.

Som det er nu, er der kun to ting inden for ergonomen, som er sikkert: Den bedste siddestilling er den næste. Og variation er nøgleordet. ●