

Saiba como escolher a melhor cadeira para o seu escritório

Saber escolher a cadeira do seu escritório pode te prevenir de muitos problemas ergométricos. Temos péssimos hábitos de postura que podem nos prejudicar em um futuro próximo.

13/10/2016 15:13:39

Muitas vezes não percebemos como nossa postura está errada durante o dia, mesmo que pareça que está mais confortável em um primeiro momento, sentar da forma errada pode causar alguns problemas como esgotamento mental e físico.

As empresas que estão preocupadas com os seus funcionários desenvolvem programas de exercícios ergonômicos na rotina diária. Desta forma, os funcionários evitam tendinite, enxaqueca, hipercifose e lombalgia, ou doenças crônicas, como a escoliose e a hérnia de disco.

Além dos exercícios, outra parte fundamental para que os colaboradores possam evitar estes tipos de problemas são os equipamentos de trabalho e principalmente a cadeira. Conversamos com o Nicolau, proprietário da Arqoffice, empresa especializada em cadeiras para escritórios que nos explicou como escolher as cadeiras mais apropriada para cada pessoa.

Segundo o empresário, cada cadeira tem a sua peculiaridade e cada pessoa pode ser adaptar mais rapidamente a diferentes tipos de cadeiras. Para isso, quem irá usar cada cadeira precisa se atentar a alguns pontos:

Encosto

Os encostos devem oferecer uma boa sustentação para o seu tronco. É aconselhável que estes suportes sejam altos, quanto mais próximo da cintura até os ombros é melhor. Existem cadeiras com encosto vão até a cabeça de diferentes modelos que podem combinar com o seu escritório.

Apoio dos braços

Há algum tempo, cadeiras com apoios de braços não era bem vistos por quem as compravam para os funcionários, mas hoje pode entender melhor como aproveitar. Hoje é possível perceber que a postura melhora muito quando a cadeira tem apoio para os braços. Se colocadas na altura correta,

os cotovelos ficam na altura da mesa evitando o impacto no coluna e dores nas costas.

Cadeiras com inclinação

Estas cadeiras têm por objetivo ajudar a “esticar a musculatura”, isso é muito importante para quem utiliza fica à frente do computador. Conforme o dia vai passando, espreguiçar pode ajudar a manter a musculatura do corpo alerta, alongando os músculos das costas.

Cadeiras com regulagem de altura

Existem pessoas de todos os tamanhos, é importante que a cadeira de escritório de cada um possa ter uma regulagem, seja por gás ou por pistão. Manter o computador na altura dos olhos e com os pés apoiados por completo é uma forma de preservar a sua coluna.