



**Orthoseat** Model : SC4

Ergonomic Seat Cushion

**barad**

ارتوسیت Model : SC4

به نشین ارگونومیک

باتو نشستن خوش است

# به نشین ارگونومیک ارتوسیت

اثری هنری  
در طراحی ارگونومی



به نشین ارتوسیت با طراحی منحصر به فرد، بیشترین تطابق را با ابعاد ناحیه تحتانی بدن دارد.

طراحی خاص این محصول باعث کاهش فشار بر عضلات ران پا، حفظ تعادل در هنگام نشستن، حفظ انحنای صحیح ستون فقرات، ایجاد مانع پشت لگن و تقسیم وزن بدن به صورت یکنواخت می شود.



در صورت نیاز به دریافت مشاوره جهت استفاده صحیح و بهینه از محصولات باراد و یا هرگونه عدم رضایت، با ما تماس بگیرید. همکاران و مشاوران ما مشتاق شنیدن صدای شما هستند.

داخلی ۸۱۰۲

تلفن: ۰۵۱-۳۱۵۴

## چرا به نشین‌ها؟

حمایت‌کننده‌های نشیمن‌گاهی که به اختصار به‌نشین نامگذاری شده‌اند باعث کاهش فشار و استرس وارده بر کمر، لگن و دنبالچه می‌شوند. طراحی و ساختار به‌نشین‌ها به نحوی است که با نشستن روی آن، وزن بدن به‌صورت یکنواخت توزیع شده و دنبالچه در حالت طبیعی خود و به دور از فشار و استرس قرار می‌گیرد. در واقع حفره میانی به‌نشین‌ها این امکان را فراهم می‌آورد که دنبالچه در مرکز به‌نشین یعنی حفره میانی آن قرار گیرد تا هنگام نشستن هیچ فشاری روی آن وارد نشود.

در مواردی مانند ضربه، بارداری، زایمان، ورزش‌های سنگین و نشستن‌های طولانی مدت ممکن است دنبالچه و لگن دچار التهاب یا شکستگی شوند. بنابراین استفاده از به‌نشین‌ها باعث کاهش درد و التهاب ناشی از این موارد خواهد شد.



## ارگونومی در پشت میز



- ارتفاع صندلی با ارتفاع میز هماهنگ باشد، به طوری که دست با زاویه ۹۰ تا ۱۱۰ درجه روی میز قرار گیرد.
- بعد از نشستن یا کاملا روی زمین قرار گیرد، در غیر این صورت برای پیشگیری از بروز کمر درد حتما از زیرپایی استفاده کرد.
- هنگام نشستن بالاتنه صاف و کمی متمایل به عقب باشد، برای حفظ این پوسچر باید از پشتی طبی استفاده کرد تا کودی کمر را بپوشاند.
- برای پیشگیری از بروز دردهای نشیمنگاهی هم باید از به نشین استفاده کرد.
- ارتفاع مانیتور نیز باید تنظیم و در راستای چشم باشد، برای رسیدن به این پوسچر صحیح باید از یکی از انواع نگهدارنده مانیتور یا لپ تاپ استفاده کرد.

## ارگونومی در خودرو

- صاف نشسته و به جلو خم نشوید. به پشتی صندلی تکیه داده به طوری که با آن زاویه ۱۰۰ درجه بسازید؛ حتما از پشتی طبی استفاده کنید.
- صندلی را در فاصله‌ای قرار دهید که پاها به راحتی به پدال برسند.
- ارتفاع صندلی باید به گونه‌ای باشد که دید مناسبی داشته باشید، از آنجایی که بیشتر صندلی‌ها قابلیت تنظیم ارتفاع ندارند، بهتر است از به نشین طبی استفاده کنید؛ تا در کنار تنظیم ارتفاع، از کمردرد و درد نشیمنگاهی هم در امان باشید.
- برای پیشگیری از آسیب شلاقی گردن در تصادفات احتمالی، علاوه بر اینکه باید پشت سری اتومبیل را به اندازه کافی بالا ببرید، از محافظ گردن هم استفاده کنید.
- هر چقدر هم که حین رانندگی از تجهیزات ارگونومیک و استاندارد استفاده کنید؛ نباید مدت زمان زیادی را بی وقفه رانندگی کرد زیرا بی‌تحرکی و سکون خود عاملی برای بروز کمردرد و دردهای اسکلتی عضلانی است.



این نکته را فراموش نکنید:  
از هر فرصتی برای تحرک و قدم زدن استفاده کنید.

## برآمدگی انتهای به نشین

- ایجاد مانع پشت لگن
- جلوگیری از گردش لگن به عقب
- قرارگیری صحیح ستون فقرات
- حفظ انحنای صحیح ستون فقرات
- کاهش فشار وارد بر مفاصل و عضلات کمر
- جلوگیری از کمردرد و بیماری‌های ستون فقرات

## حفره میانی به نشین

- تقسیم وزن بدن به طور مساوی روی صندلی
- کاهش فشار وارد بر استخوان‌های نشیمنگاهی
- نشستن راحت و بدون درد

## برآمدگی در جلوی به نشین

- حفظ فضای ۱۵
- درجه بین دو پا
- جلوگیری از لگن درد



- تولید شده از فوم پلی‌یورتان
- انعطاف‌پذیر و دارای مقاومتی بالا و ماندگاری طولانی

## دو تورفتگی در جلوی به نشین

- کاهش فشار وارد بر پشت ران‌ها در نشستن طولانی مدت
- افزایش جریان خون در پاها
- جلوگیری از ایجاد لخته‌های خونی در پا و ابتلا به واریس، ورم پا، پادرد

## شیب به نشین

- قرارگیری لگن بالاتر از زانو:
- حفظ انحنای صحیح ستون فقرات
- کاهش فشار وارد بر مهره‌ها و مفاصل کمر
- جلوگیری از کمردرد و بیماری‌های ستون فقرات
- نشستن راحت

# پارک

زندگی با آیدہ حاررہ نومی ...