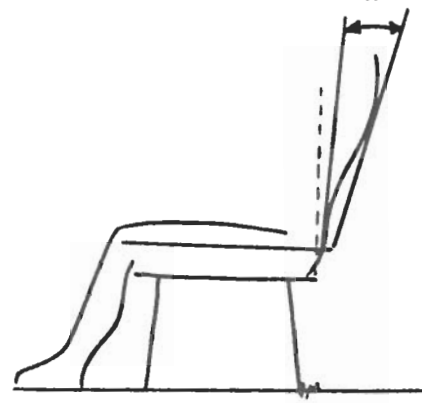


Las Asientas

y

las Dolores Vertebrales

952-115



Un Comité francés, creado para la protección de la salud, ha publicado un documento sobre los asientos y los dolores vertebrales, realizado por los señores Goreux y Bernard Miton, que resumimos por juzgar de interés para los fabricantes de asientos.

Gran parte de las actividades humanas se realizan en posición de sentado. Esta circuns-



La silla de trabajo debe concebirse en función del puesto de trabajo y será, por tanto, distinta para trabajos de mecanografía o para otros trabajos industriales.

Cuando los asientos deban de responder a una cierta estética, además tienen que acomodarse a las necesidades anatómicas, no debe de diseñarse exclusivamente bajo el prisma estético.

Se examinaron tres posiciones tipo, consideradas las más corrientes:

— En actitud llamada «mecanográfica», sin apoyo sobre la espalda; el tronco está en equilibrio inestable con tendencia a la acentuación de las curvaturas. Es una posición fatigosa y origina dolores

reconocidos, como el síndrome de los trapecios.

— En actitud llamada «del contable», sin apoyo sobre la espalda, pero con apoyo en el plano del trabajo sobre los antebrazos. La columna tiene una curvatura muy acentuada, a nivel lumbar, y las vértebras aplastan la base de los discos intervertebrales. El mantenimiento de esta actitud exige un esfuerzo mínimo, inclusive es posible el sueño en esta posición.

— En actitud llamada «de telespectador», el apoyo se hace en el borde anterior del asiento y el tronco está completamente echado hacia atrás con el sólo apoyo de los omoplatos.

En la zona lumbar de la colum-

tancia ha originado la proliferación de dolores cervicales, dorsales y lumbares que se deben a que los asientos están mal concebidos. Ciertamente es que no existe una silla ideal, puesto que cada utilizador tiene su silla ideal, pero al menos éstas deben de contener una serie de características que respeten:

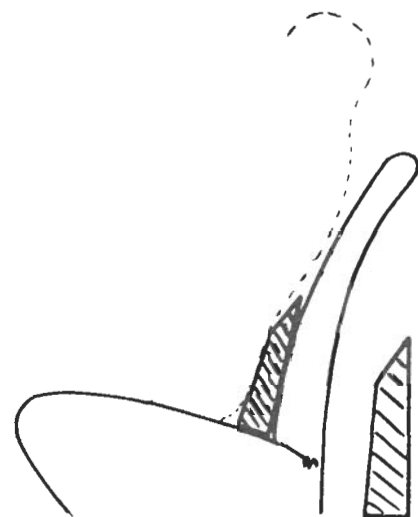
- La anatomía y fisonomía de la columna vertebral.
- La función que desempeña su usuario.
- Dimensiones medias, con posibilidad de adaptación individual.



na, los discos tienden a desplazarse hacia atrás. Esta posición es mala y crea tensiones anormales en los ligamentos y músculos.

De estos tres ejemplos se pueden sacar algunas conclusiones:

- En la posición de sentado, el papel amortiguador de los miembros inferiores desaparece.
- La columna, en esta posición, pierde sus naturales curvaturas y su resistencia a la compresión disminuye en un 50 por 100 (en el caso de una persona de 80 kilos, el peso soportado por la última vértebra es de unos 32 kilos).



- Al nivel de cada articulación discal, las vértebras tienden a aplastar la base de los discos en cada sollicitación importante.

Toda silla presenta por lo general:

- Un asiento.
- Un respaldo.
- Una estructura que soporta todo.

El asiento debe tener una anchura mínima de 35 cm. y una

Industrial de la Madera y Corcho



trabaja para usted
poniendo la investigación
técnica al servicio de
su industria

profundidad mínima de 45 cm., excepto los asientos de niños.

El borde anterior debe tener la forma del hueco de las rodillas y no comprimir las piernas, puesto que en ellas los nervios son muy superficiales.

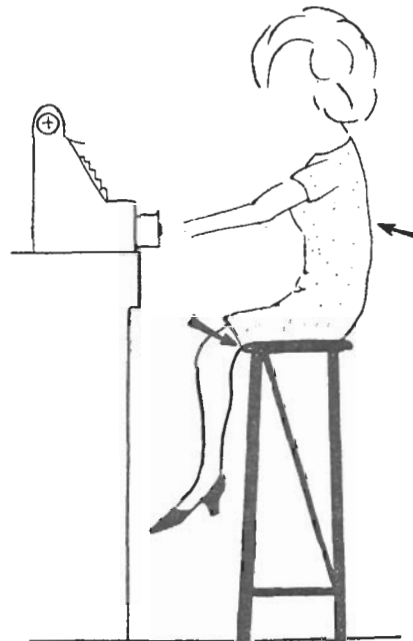
El respaldo es necesario que soporte la parte posterior del tronco, respetando las curvaturas vertebrales. En la realidad las sillas tienen el respaldo rectilíneo, algunas presentan una sola curvatura y muy pocas poseen refuerzo lumbar.

El ángulo entre el respaldo y el asiento debe estar comprendido entre 95 y 115°.

El asiento debe estar elevado del suelo una altura tal que no cree inconfor; es decir, que no obligue a una flexión exagerada de las rodillas, que originaría tensiones circulatorias y ligamentosas y aumentaría la presión al nivel del apoyo del cuerpo, ni que por quedar alto aumente la presión del borde sobre las piernas.

Los materiales constitutivos del asiento deben ofrecer una resistencia proporcional a cada presión de cada diferentes zonas de apoyo. En este sentido, la industria del automóvil ha trazado unos mapas de isobaras con el fin de estudiar y diseñar un asiento ideal adaptado a cada función.

Dado que no existe una silla ideal para todas las personas,



en cada caso el fabricante tiene que estudiar el asiento en función de la anatomía y fisiología de la columna vertebral de su destino y de la estatura media de los individuos (que puede variar entre 1,50 y 1,90 m.).

A.I.T.I.M.

ES UN EQUIPO
de colaboradores
técnicos al
servicio de las
industrias de la
maderaycorcho

A.I.T.I.M.

INVESTIGA
PLANEA
ACONSEJA
INFORMA

A.I.T.I.M.

DISPONE DE
LOS MEDIOS
QUE SU
INDUSTRIA
NECESITA