

# POSUDOK O KLINICKOM HODNOTENÍ ZDRAVOTNÍCKEJ POMÔCKY

## Klinický testing stoličky ÁSANA

### Testing vykonaný pre:

**KM-SYSTÉM, s.r.o.**  
**Solivarská 70**  
**080 05 Prešov**

V dňoch 10.9.2007 až 28.9.2007 sme v Národnom rehabilitačnom centre Kováčová klinicky testovali stoličku ÁSANA.

Súbor pacientov tvorilo 9 žien a 6 mužov s priemerným vekom 47 rokov.

U všetkých testovaných boli vertebrogénne bolesti. U 7 testovaných boli prítomné hemoroidy. 4 mali typický kostrčový syndróm.

Pacientov sme zoznámili s konštrukciou stoličky ÁSANA. Inštruktor predviedol princíp správneho sedu a mechanizmy ovládania stoličky (područky, nastavenie výšky sedu, sklon sedu). Vizuálnou analógovou škálou sme vykonali test bolesti a dyskomfort pred sedením na stoličke ÁSANA. Bolesti a dyskomfort sa vyskytovali u 13 pacientov a oscillovali okolo čísla 6, na 10 stupňovej testovacej škále. Prvý sed trval 30 minút, opakovaný testing nezaznamenal žiaden významný rozdiel v porovnaní so vstupným testom. Druhý testing nasledoval po 60 minútach a dĺžka sedu bola 90 minút. Zaznamenali sme zlepšenie dyskomfortu a zmiernenie bolesti o jeden stupeň. Zároveň sme zväčšili sklon do relaxačnej polohy a pokračovali v pracovnom sede ďalších 60 minút. U testovaných nedošlo k zväčšeniu bolesti a zlepšil sa dyskomfort u pacientov s hemoroidnými uzlami. V tomto testingu sme pokračovali ďalších 10 dní s individuálnym predĺžením sedu, ktoré činilo až 180 minút bez prestávky. Po 20 dňoch sme vykonali záverečný testing. Zaznamenali sme zlepšenie dyskomfortu a zmiernenie bolesti, ktoré sa pohybovali medzi 3 stupňom vizuálnej analógovej škály.

Ďalší test bol vykonaný sedením na gélovej podložke, kde sme videli rovnomerné rozloženie tlaku na panvu a nižší tlak na tuber osis ischii, ktorý je veľmi významný pri sede

na klasickej stoličke. Pri sklopení operadla do relaxačnej polohy sa významne zvýšil tlak na dorzálnu časť stehien.

*Pozitívne výsledky:*

- Rozloženie tlaku oproti klasickej stoličke hlavne znížením tlaku nad tuber ossis ischii.
- Menší tlak na análny otvor a kostrč.
- Dobre vytvarovaná opierka chrbta zabezpečuje rovnomerné zaťaženie chrbtice vo vertikále.

## **ZÁVER**

Stolička ÁSANA má svoje opodstatnenie na všeobecnom i zdravotníckom trhu.

Je plne indikovaná:

- u ľudí s dlhším sedavým zamestnaním,
- u populácie, ktorá má vertebrogénne problémy,
- u ľudí, ktorí trpia hemoroidmi,
- u ľudí, kde je znížená perianogenitálna citlivosť a majú sklon k dekubitom v oblasti sedacích kostí.

Stolička ÁSANA má nielen preventívny, ale aj terapeutický efekt. Má svoje opodstatnenie v používaní populácie s prevažne sedavým spôsobom, ale má opodstatnenie aj na zdravotníckom trhu.

Kováčová, 28.9.2007



*m. Malý*

m.prof.MUDr. Myrón Malý, PhD.