

# Vi sidder os ihjel

Sanne Buhl har udviklet Spinella stolen, hvis to rygpuder kan indstilles separat, så de passer præcist til den enkeltes krop. "Jo mere man skifter stilling i stolen, desto mindre belastes ryggen," siger hun.



Sanne Buhl

Af Mette Fensbo

Hun manglede den rigtige stol, da hun for fem - seks år siden skulle indrette forskellige arbejdspladser. En stol som ikke belastede kroppen når man sad i den og som oveni skabte øget dynamik i den siddende stilling. Hvad gør man i sådan en situation?

Sanne Buhl, der havde beskæftiget sig med ergonomi i ca. 20 år tøvede ikke længe. Hun tog sagen i egen hånd og designede "Spinella - den ultimative kontorstol."

Titlerne på visitkortet lyder på ergonomisk konsulent og designer og hun driver sit eget firma Spinella by Ergo Flex Projekt, som stolen er special fremstillet til.

"Det at sidde ned er 45 procent mere belastende for ryggen end at stå op. Derfor er det mit mål at indrette arbejdspladser, som får folk til at arbejde dynamisk. På den måde undgår man at kroppen bliver slidt ét bestemt sted med de gener, der automatisk følger med. Har man ondt er det sværere at koncentrere sig. Tankerne bliver uvægerligt delt imellem smerter og dét job man skal udføre".

Spinella stolen adskiller sig på mange måder fra den traditionelle kontorstol.

Sædet indeholder en speciel gel - silikone, som gør det mere bevægeligt. Og da det kun er 30 cm. dybt, bliver trykket på baglærenes kar og nerver aflastet.

Folks rygge har selvfølgelig vidt forskellig længde. Af den grund kan stolens to rygpuder indstilles separat, så de passer præcist til den enkeltes krop. Den understøtte korsbenet, hvilket bevirker at resten af ryggen retter sig op automatisk - den øverste støtter under skulderbladsspiderne. Derudover er ryglænet udstyret med et bagudvip, som aflaster bruskskiverne i lænden og samtidig gør det muligt på behagelig vis at smække benene op på skrivebordet. Et lille fremadvendt vip i sædet sørger for endnu en siddemulighed, som får ryggen til at rette sig op på en ny måde.

"Jo mere man skifter stilling i stolen desto mindre belaster man ryggen. Og dét at sædet kun er 30 cm. dybt bliver et incitament for folk til ind imellem at rejse sig."

En arbejdsplads skal ifølge Sanne Buhl være skabt til bevægelse. Det er absolut vigtigst. "Vi sidder os ihjel i dag. Alt hvad vi beskæftiger os med på en arbejdsdag ligger i én maskine. Den sidder vi ved i timevis. Det samme gør vi til møder og når der spises frokost. Udover at ha' den rigtige stol skal indretningen være lavet, så folk er tvunget til at rejse sig for at hente de forskellige ting, de har behov for. Det er ikke tilstrækkeligt blot at gå ud til kopmaskinen. Og ved at bevæge sig følger den bonus, at der kommer mere gang i kredsløbet. Så tænker vi også bedre."

En lidt humoristisk, men også skræmmende karakteristik af folk der kommer gående ned

ad gaden i dag, lyder således fra Sanne Buhl: "De går som om der sidder en halv stol i rumpen på dem. Musklerne indtager den form. Letbøjet knæ og kroppen lidt foroverbøjet. Selv unge kommer til at ligne en stol. Mange går foroverbøjede som gamle mennesker. De sidder jo også for meget ned og er alt for inaktive."

Spinella stolen er udviklet i en børne-/ungeudgave med navnet Spinella Tweeny. Den kan bruges af børn fra 10 år og opefter.

Visuelt stikker stolen ud fra en helt almindelig kontorstol. Designet er enkelt, flot, skandinavisk og funktionelt. Det emmer af dansk design. Og stolen bliver produceret i Danmark. Spinella fås i 101 farver i slidstærkt, frugrit komfort-stof fra møbeltekstilvirksomheden Gabriel.

"Respons fra brugere af stolen i f.eks. Finansministeriet og på Herlev Hospital har bevist, at bevægelse betyder alt. Jeg har fået sikkerhed for at mine tanker om en stol skabt til kroppen virkelig aflaster. Når først den er kommet ind i en afdeling på en arbejdsplads, begynder de at stjæle den fra hinanden. Stolen gør at folk har det godt i deres ryg efter arbejde," slutter Sanne Buhl.

**NAVNET SPINELLA ER  
INSPIRERET AF DET  
ENGELSKE ORD FOR  
RYGSØJLE (SPINE).**



**Spinella** by Ergo Flex

PÅ WWW.SPINELLA.DK KAN DU FINDE FORHANDLERE AF DEN UNIKKE STOL.