

ARMI AKTIIVITUOLIN 22 TEESIÄ:

1. Väestö ikääntyy. Väestöennusteen mukaan yli 75-vuotiaiden määrä puolitoistakertaistuu vuoteen 2025 mennessä ja kaksinkertaistuu vuoteen 2040 mennessä. Ennuste on kutakuinkin sama koko EU:n alueella.
2. Yhteiskunnan varat ovat rajalliset vastaamaan tähän haasteeseen.
3. Ihmisiä kannustetaan asumaan omassa kodissaan mahdollisimman pitkään.
4. Suurin osa meistä haluaa asua omassa kodissa niin kauan kuin se on mahdollista.
5. Jotta tämä olisi mahdollista, on ikääntyneen toimintakykyä tuettava.
6. Ikääntyessä jo 50 - 60 ikävuoden jälkeen voimat heikkenevät erityisesti alaraajoissa. Tällöin myös alaraajojen voimantuottonopeus vähenee. Tämä heikentää ikääntyneen toimintakykyä ja muun muassa tasapaino heikkenee.
7. Huono tasapaino lisää kaatumisriskiä. Suomessa, joka kolmas yli 65 -vuotias ja joka toinen 80-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa. Jonka seurauksena vuosittain on noin 7000 lonkkamurtumaa. Pääosa näistä johtuu kaatumisista.
8. 75 – 85 vuotiaista naisista kolmannes kärsii polven nivelrikosta ja lonkan nivelrikosta niin naisista kuin miehistäkin kärsii joka viides.
9. Fyysisellä aktiivisuudella voidaan vaikuttaa huomattavasti ikääntyneen toimintakykyyn, itsenäiseen selviytymiseen, sairauksien ehkäisyyn ja elämän laadun parantamiseen.
10. Erinomainen harjoitus ikääntyvien alaraajojen voiman lisäämiseen on tuolilta ylösnousu.
11. Ikääntyessä reisilihasten voiman heiketessä tavalliselta tuolilta noustessa polvet usein kääntyvät sisäänpäin ja jalkaterät ulospäin. Kuormituksen kohdistuessa jalkojen ja alaraajojen sisäosiin pakaralihasten aktivointi, jota tarvitaan ylösnousteissa heikkenee olennaisesti. Näin ollen ylösnousuun tarvittava ponnistusvoima alaraajoissa vähenee ja polvi - sekä lonkkaniveliin kohdistuu kivulias kuormitus. Tämä tekee tavalliselta tuolilta nousun epämiellyttäväksi.
12. Armi Aktiivituoli ohjaa ylävartalon painoa hyväksi käyttäen tuolista nousijan luonnolliseen ylösnousuasentoon, jossa polvien - ja lonkkien nivelkulmat (n.130 ast.) tulevat lähelle neutraaliasentoa (lihakset ovat lähellä lepopituuttaan), jolloin alaraajojen voimantuotto on suurimmillaan. Tällöin polvi- ja lonkkaniveliin kohdistuva kuormitus pienenee lihasten tukiessa niveliä ja ylösnoususta tulee kivuttomampaa. Tässä luonnollisessa ylösnousuasennossa lihakset pystyvät tuottamaan mahdollisemman tehokkaan liikkeen mahdollisimman pienellä vaurioriskillä.
13. Ikääntyvillä myös yläraajojen voimat ovat yleensä heikot. Armi Aktiivituoli mahdollistaa myös käsivarsien voiman harjoittamisen tuolilta noustessa. Opittuasi nousemaan tuolilta ylös voit ohjata voimankäyttöä käsivarsien ja alaraajojen välillä ja näin harjoittaa molempia.
14. Tavalliselta tuolilta ylösnouseminen epäedullisten polvi - ja lonkkakulmien (niveliä tukevien lihasten tuki ei ole optimaalinen), vuoksi kuormittaa niveliä ja siksi polvi - tai lonkkanivelissä saattaa tuntua ylösnousun aikana kipua mikä vähentää tuolilta nousun mielekkyyttä.
15. Armi Aktiivituoli ohjaa ja avustaa kallistuvan istuinosan ja kallistuvien käsinojen avulla automaattisesti sellaiseen ylösnousuasentoon, jossa polvi - ja lonkkaniveliin kohdistuva epäedullinen ponnistusvaihe ohitetaan tuolin nerokkaan mekaniikan ansiosta.
16. Ikääntyessä, lantionpohjan lihasten heikentyessä, pienikin ponnistus esimerkiksi tuolilta nousu saattaa aiheuttaa virtsankarkailua. Armi Aktiivituolin nerokas mekanismi ohjaa tuolilta nousijan raskaimman ponnistusvaiheen ohi ja näin saattaa estää virtsankarkailun kokonaan.

17. Ulkoisella voimalla (sähköllä, paineilmalla) varustetut seniorituolit heikentävät toimintakykyä, koska omaa voimaa ei käytetä ylösnousussa, toisin kuin Armi Aktiivituoli, joka tekee ylösnoususta tehokkaampaa, helpompaa ja kivuttomampaa. Armilla Aktiivituoli lisää toimintakykyä toisin kuin ulkoisella voimalla toimivat tuolit.
18. Korkeat seniorituolit eivät ohjaa ylösnousijaa luonnolliseen ylösnousuasentoon ja monesti henkilön jalat eivät ylety tuolilla istuessa maahan asti. Armi Aktiivituolin lähtökohtana on se, että jalat ovat tukevasti maassa. Armi Aktiivituoli valitaan aina yksilöllisesti niin, että istujan jalkapohjat lepäävät tukevasti alustalla.
19. Armi Aktiivituolin käsinojat nousevat hieman yläviistoon ja ovat riittävän pitkät. Tämä mahdollistaa käsien tukeutumisen käsinojiin tuoliin istuttaessa. Istumisvarmuus lisääntyy ja kaatumisriski pienenee. Liian lyhyet ja matalalla olevat käsinojat taas lisäävät kaatumisriskiä.
20. Armi Aktiivituolin mekaniikka tekee siitä myös oivallisen harjoitusvälineen, jolla voit harjoittaa niin alaraajojen, keskivarsien, kuin keskivartalon lihaksia.
21. Armi Aktiivituoli helpottaa myös omaishoitajan tai hoitohenkilöstön työtä. Armi Aktiivituolissa selkänöjan taakse on integroitu avustajan kädelle muotoilu uloke. Tästä ulokkeesta ja toisesta käsinojasta avustamalla voidaan keventää tarpeen mukaan tuolilta ylösnousua kuitenkin nousijan omat voimavarat hyödyntäen
22. Armi Aktiivituoli on ergonomiseksi suunniteltu ja omaa erinomaisen istumamukavuuden.



Laatinut: Jorma Eerola
fysioterapeutti OMI, MDT
osteopaatti
armi-aktiivituoli.fi