



 Independent  
Living Centre  
of WA (Inc)



Centro per una vita indipendente del Western Australia (Inc)

**Il Centro per una vita indipendente offre un servizio di informazioni e consulenza gratuito e imparziale per aiutarvi a scegliere il prodotto giusto per voi**

The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009 Telefono: 1300 885 886 Informazioni: (08) 9381 0608

## La scelta della poltrona giusta

### La scelta della poltrona

Disporre del tipo di poltrona più adatto è molto importante. Trovare una poltrona comoda e confortevole è un qualcosa di molto personale.

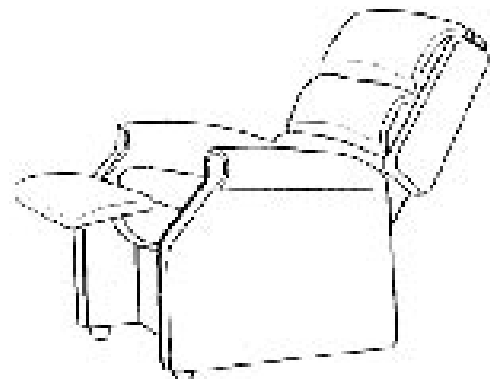
La scelta della poltrona dovrebbe dipendere da:

- lo scopo per cui verrà utilizzata, ad es. per lavorare o per stare seduti ad un tavolo.
- chi la utilizzerà.



### Elenco dei punti da considerare:

- L'ampiezza, la profondità e l'elevazione da terra del sedile.
- Altezza e lunghezza dei braccioli.
- Altezza e contorni dello schienale.
- Agilità nell'alzarsi dalla o sedersi sulla poltrona.
- Mobilità della poltrona.
- Stabilità.
- Materiali.
- Possibilità di regolazione.



### Postura e comfort

Le dimensioni e la forma della poltrona sono giuste se...

- Le anche e le ginocchia poggiano formando un angolo di circa novanta gradi.
- I piedi sono comodamente appoggiati sul pavimento o sulla pedana.
- Il bordo frontale del sedile curva verso il basso fino a due, tre dita di ampiezza al di sotto delle ginocchia.
- Inclinazione del sedile:  
per i pasti – piana.  
per l'ufficio – piana o leggermente in avanti  
per il soggiorno o reclinabile – leggermente indietro.
- Quando gli avambracci sono appoggiati su un tavolo o su una superficie da lavoro, i gomiti dovrebbero essere a 90 gradi e le spalle rilassate.
- La curvatura naturale della spina dorsale è supportata e tenuta.

## Poltrone per i pasti

- L'altezza della poltrona dovrebbe consentire di tenere le braccia comodamente all'altezza del tavolo.
- Potrebbe essere necessaria una pedana di supporto dei piedi e delle caviglie.
- La lunghezza e l'altezza dei braccioli dovrebbe permettere alla poltrona di essere facilmente avvicinata al tavolo.
- Se imbottiti i braccioli potrebbero essere più comodi.
- Lo schienale dovrebbe sostenere la parte lombare e aiutare a mantenere una postura eretta.
- Le gambe della poltrona dovrebbero fornire una base di appoggio stabile.
- La poltrona dovrebbe essere abbastanza leggera da poter essere agevolmente spostata dal tavolo.

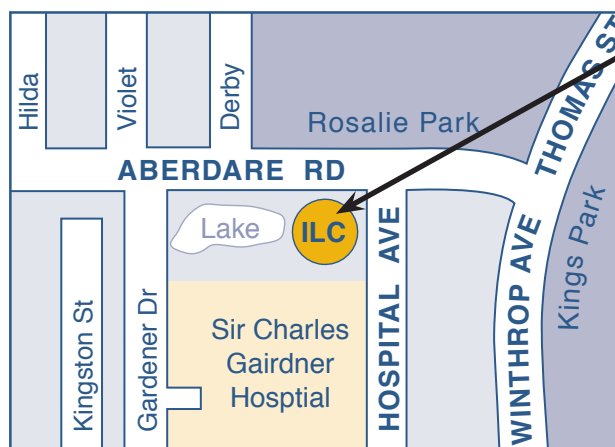
## Poltrone per l'ufficio

- Se più persone utilizzano la stessa poltrona, allora l'altezza del sedile, quella dello schienale e la posizione dello schienale rispetto al sedile dovrebbero essere facilmente regolabili. La regolazione può essere manuale o a gas.
- Una base a stella a cinque punte su ruote piroettanti conferisce stabilità e mobilità.
- L'altezza della poltrona dovrebbe consentire di tenere le braccia comodamente all'altezza del tavolo.
- Un poggiapiedi potrebbe essere necessario per il supporto dei piedi e delle caviglie.
- La parte lombare dovrebbe essere ben sostenuta. Il supporto della schiena dovrebbe essere curvato verso l'interno fino alla zona lombare della schiena e leggermente avvolgente per il tronco.
- Una poltrona con inclinazione in avanti può aiutare a mantenere la curvatura naturale della schiena. Una superficie di lavoro inclinata può inoltre limitare il piegamento in avanti.

## Poltrone per il soggiorno

- Il sedile dovrebbe essere rigido ma comodo, e alto abbastanza per permettere all'utente di alzarsi agevolmente.
- Una poltrona da riposo (eretta o reclinabile) dovrebbe offrire un supporto alla parte lombare e dorsale della schiena e alla nuca.
- L'ampiezza del sedile dovrebbe prevedere uno spazio laterale rispetto al corpo di alcune dita, seppur mantenendo i braccioli comodamente vicini al corpo.
- I braccioli dovrebbero fornire una base di appoggio all'avambraccio e alla mano, ed essere ben fissi in modo da agevolare nella spinta per alzarsi.
- Il sedile dovrebbe fornire sostegno alla coscia ma curvare dolcemente verso il basso evitando di esercitare pressione dietro alle ginocchia.

### ***Sono disponibili brochure su altri argomenti***



### **Dove siamo**

The Niche  
Suite A, 11 Aberdare Road  
NEDLANDS WA 6009

Centralino: (08) 9381 0600

Chiamate da zone rurali:

1300 885 886

Fax: (08) 9381 0611

www: [www.ilc.com.au](http://www.ilc.com.au)