

什么样的办公椅对腰背比较好

对于长期伏案使用电脑的人来说，有一把合适的符合人体工程学的办公椅是非常重要的，可以减少我们久坐时对腰肌、背肌等部位的压力，缓解疲劳。我们在选择办公椅的时候，可以从它的高度、宽度、深度、靠背等等来选择，有条件的话最好带上一个靠垫垫在腰部，效果也是很不错的。

什么样的办公椅对腰背比较好

一把好的办公椅可以根据座椅高度、座椅宽度、靠背等进行调整。

坐高：办公椅坐高450-550mm，坐面不宜过高或过低。

坐宽：一般大于380mm，扶手椅不小于460mm。

坐深：坐深400-440mm。

座面与靠背的倾角：由于使用者在工作时需要身体前倾，因此倾角不宜过大，最好为4-6°，整体倾角为95°-100°。

靠背高度：一般在肩胛骨下缘为宜。腰部设有腰垫，最好为250mm。腰部的位置随靠背的倾斜度而变化。

扶手高度：扶手的高度是指扶手上缘到坐面的距离。主要功能是支撑手臂的重量，减轻肩部的负担。扶手的高度一般在座垫有效厚度以上200-300mm。

座垫：如果在座面加一个硬度适中的座垫，可以增加接触支撑面积，分散压力。

办公室椅子上的小靠垫对腰好吗

靠垫可以减轻腰痛，尤其是对腰肌劳损的人。但使用靠垫时也要注意，靠垫要放在腰部，放在背上是没有效果的。这是因为人体脊柱正常有三个生理曲度，因为生理曲度不是在一条直线上，胸椎向后凸，颈椎和腰椎向前凸。从侧面看，脊柱就像两个S连接。由于这种生理特征，腰部和背部不能放在同一平面上。因此，坐在电脑椅上时，如果在腰部放一个靠垫，可以有效支撑腰部，保持腰椎前屈，平衡腰椎和腰部肌肉的压力，减少劳损，增加舒适度，并预防和改善腰椎不适，有利于稳定脊柱。靠垫不宜太厚，最好用10厘米厚的软垫，这样当人体向后压时，垫子刚好压缩

到5-8厘米，最适合腰椎的生理前凸，太厚会造成腰椎过度屈曲。

办公椅日常怎么养护

- 1、如果办公椅是皮制的，平时使用时要远离阳光，不要让其暴露在阳光下。
- 2、清洁办公椅时不要用力擦洗，以免损坏皮革。如果办公椅长期不用，可以用肥皂水清洗，清洗用清水冲洗干净，最后用干布擦干。小心不要使用它。也不允许使用松节油或汽油等化学溶剂。
- 3、使用办公椅时，扶手上不要有人，不要放置重物。
- 4、办公椅在使用前，必须按照说明书中的步骤，定期对椅子进行保养，使其使用寿命更长。
- 5、办公椅使用一段时间后，需要在久坐的地方打一下，让它快速恢复原状。