



**Forma 5**  
DESIGNING YOUR DREAMS

# Apoyo lumbar en sillas de oficina

Consideraciones de diseño







# fundamentos ergonomicos

Si bien existe un consenso extendido en que una postura incorrecta y prolongada al sentarse mientras se desarrolla una actividad laboral es completamente perjudicial y puede ser origen de lesiones en la espalda, es cierto que existen distintas formas de abordar el problema.

La aproximación a este problema debe centrarse en la curva lumbar. El diseño de las sillas de Forma 5 propone un refuerzo que aumente el soporte en esta zona de una manera sutil, es decir, sin que llegue a generar un exceso de presión que haga que el usuario tienda, de forma natural, a deslizarse hacia delante. Esta postura hace que la columna pierda su curva natural y, de esta forma, comiencen a aparecer molestias propias de tensiones musculares o irritaciones nerviosas.



## requisitos de diseño Forma 5

1. La geometría del respaldo ha de aproximarse lo más fielmente a la curva teórica que marca la columna vertebral.
2. El refuerzo lumbar ha de ser regulable en altura para asegurar un soporte apropiado a la mayor población de usuarios.
3. El refuerzo lumbar ha de proporcionar un refuerzo sutil en el apoyo de la zona, evitando ejercer una presión que a lo largo una jornada de trabajo haga que el usuario, reajuste su sentada cayendo en posturas perjudiciales

