



Rückenschule Teil II

Sitzen

Holsing*vital*

Ist Sitzen gut für den Rücken?

Pro

- Entspannung für die Beine nach langem Stehen oder Gehen
- Ist Bequem
- Angenehme Ruheposition

Contra

- Einseitige, oft schlechte Haltung
- Einseitige muskuläre Belastung – daher mangelnde Durchblutung der Muskulatur und schnellere Ermüdung
- Bewegungsmangel – keine Dynamik
- Keine Dynamik - Fehlende Belastungswechsel für die Bandscheiben, die Muskulatur, Gelenke und den Band-,Sehenapparat

Sitzen

- **Unterscheidung zwischen:**
 - Dynamischen Sitzen bzw. dynamischer Sitzhaltung und
 - Statischen Sitzen bzw. statischer Sitzhaltung

Dynamisches Sitzen

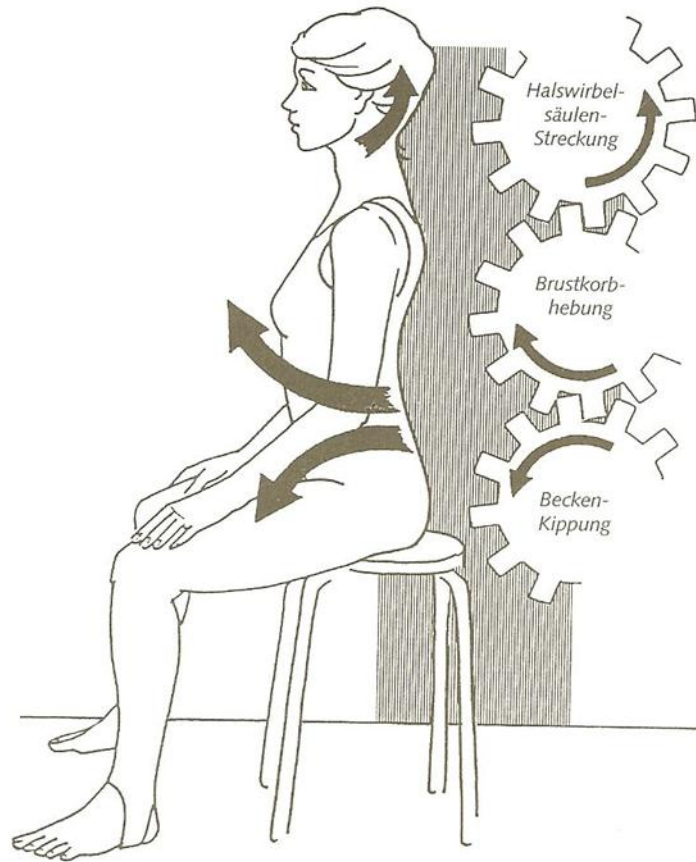
- Häufiger Wechsel zwischen vorgeneigter, aufgerichteter und zurückgelehnter Sitzposition wird empfohlen da einseitige Belastungen vermieden werden
- Es kommt zum stetigen Wechsel von Be- und Entlastung u.a. der Muskulatur und der Bandscheiben
- Die Nährstoffversorgung der BS wird gefördert
- Die Durchblutung der Muskulatur ist verbessert
- Die Aufrichtung erhält die physiologische (natürliche) Stellung der Wirbelsäule
- Verringerung von Fehlbelastung bzw. Verschleißerscheinungen durch dynamische Vorgänge
- **Dynamisches Sitzen bedeutet aber auch:**
 - Bewegungspausen durch häufiges Aufstehen
 - Sitzflächen sollten dynamische Eigenschaften haben
 - Computergesteuerte Animation zu Bewegungspausen

Fakt:
Die beste
Sitzhaltung ist immer
die nächste!!!

Statisches Sitzen

- Erhöhte Bandscheibenbelastung mit vorzeitigem Verschleiß
- Überdehnung des Band-, Sehnenapparates und der Muskulatur
- Verkürzung und Abschwächung der Bauchmuskulatur durch geringe Anspannung
- Verkürzung der Hüftbeugemuskulatur
- Abflachung der Atmung durch Einengung des Brustkorbes
- Frühzeitige muskuläre Ermüdung durch einseitige Muskelspannungen

Vom Zahnrad zur Aufrichtung



2 Sitzpositionen

- 1. Die vordere Sitzposition
 - Mehr Dynamik
 - Kopf und Oberkörper befinden sich vor der Beckenquerachse; Hilfsmittel sind z.B. Keilkissen oder Luftpolsterkissen
- 2. Die hintere Sitzposition
 - Kopf und Oberkörper befinden sich hinter der Beckenquerachse; Hilfsmittel sind eine gute Rückenlehne mit Lordosestütze und einstellbarer Neigung der Lehne



Sitzen ist „Einstellungssache“ 1

- **Der Stuhl:** Sitzhöhe; Sitztiefe;
Neigungseinstellung der Sitzfläche; lange Rückenlehne für die gesamte WS; einstellbare Lumbalstütze(Höhe und Tiefe!); dynamische Rückenlehne mit einstellbarem Anpressdruck; Armlehne mit Einstellungen für Lehnenhöhe, -weite und -tiefe;
- **Außerdem wichtig beim Sitzen:**
 - Sitzen in Bewegung und Variation!!!!!!
 - Sitzen mit offenem Sitzwinkel!!!!
 - Individuell optimal auf den Körper anpassbarer Stuhl s.o.
 - Benutzerfreundliche Einstellung

Sitzen ist „Einstellungssache“ 2

- **Der Tisch:** Höhenverstellbar um mit dem Mitarbeiter zu wachsen oder zu schrumpfen; idealerweise auch für „Steharbeit“ einstellbar (Stehtisch); Neigung der Arbeitsfläche sollte variabel sein (besserer Blickwinkel zum Schreiben und Lesen!)





Holsingvital

Hilfsmittel



Holsingvital