

Tipps zum richtigen Sitzen

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft werden Signale unseres Körpers immer weniger wahrgenommen.

Der überwiegende Prozentsatz der Bevölkerung verbringt den größten Teil seines Lebens sitzend (Schule, Hobby, Beruf, Computer, Fernsehen,...) Daher ist es nicht verwunderlich, dass die Zahl der Menschen mit Rückenbeschwerden ständig zunimmt. Doch wie können wir dieser negativen Tendenz entgegenwirken?

Setzen wir uns in Bewegung

Die rasante Entwicklung der Computerarbeitsplätze hat die Entwicklung zum Dauersitzen erheblich beschleunigt: Der Computer fesselt die Aufmerksamkeit und die Beweglichkeit völlig. Der PC übernimmt Funktionen, für die man sich früher noch selbst in Bewegung setzen musste.

„Zeige mir, wie Du dich bewegst, und ich sage Dir, wie Du Dich fühlst“

In erster Linie ist wichtig, aufrecht zu sitzen, das heißt, das Rückrat befindet sich in seiner natürlichen S-Form, der Kopf ist erhoben, die Brust leicht vorgestreckt und das Becken etwas nach vorn gekippt. Der Hüftwinkel ist geöffnet. Der oftmals empfohlene 90° Winkel ist nur bei Sitzmöbeln in herkömmlicher Höhe sinnvoll.

Selbst diese richtige Haltung kann belastend sein, wenn man sich nicht zwischendurch bewegt. Bevorzugen Sie also Sitzmöbel die nicht nur eine aufrechte Haltung gewährleisten, sondern solche die besonders zur Bewegung ein-

laden. Die Sitz- und Arbeitspositionen sollten so oft wie möglich verändert werden.

Positiv ergänzt durch die heutige Technik entstehen nun Möbel, die der Größe und Arbeitssituation des Menschen angepasst werden können. Stühle werden in der Regel in Normhöhen angeboten, die nicht auf die Größe und den individuellen Körperbau des einzelnen abgestimmt sind. Die Bewegung beschränkt sich zumeist auf Freizeitbetätigungen.

Das reicht dann aber oft nicht mehr, denn unsere Muskulatur verlangt permanent nach Ausgleich und will gebraucht bzw. trainiert werden. Der angeborene Bewegungsdrang des Menschen, der bei den Kindern noch instinktiv vorhanden ist (der kann nicht ruhig sitzen.....) wird gebremst: Wackel nicht mit dem Stuhl! Sitz endlich ruhig!

Dass sich hier etwas ändern muss, bestätigen die drastischen Zunahmen von Muskelverspannungen bis zu dauerhaften Schäden und Verformungen der Wirbelsäule.

Höhere Positionen einnehmen

Erladigen Sie manche Arbeiten, wie Telefonieren, Postsortieren usw. im Stehen, in höheren Sitzpositionen oder verwenden Sie eine Stehhilfe. Diese leistet zusätzlich auch bei stehenden Berufen gute Dienste. Denn ebenso belastend wie permanentes Sitzen kann auch dauerndes Stehen sein. Wie schon erwähnt, der

Ausgleich ist's, um den es geht. Selbst das Stehen will gelernt sein. Entlastend wirken dabei auch Fußstützen oder ein kleiner Schemel. Vermeiden Sie auf jeden Fall zu niedrige oder zu hohe Arbeitstische - beide verursachen Zwangshaltungen - entweder einen Rundrücken oder hochgezogenen Schultern. Verspannungen sind die Folge.

Der neue Trend

Ein Umdenken macht sich bemerkbar. Es werden neue Konzepte entwickelt. In Rückenschulen können wir lernen, wie wir richtig sitzen und uns richtig bewegen. Wir wollen wieder Rückgrat beweisen. Wir erkennen, wie wichtig die Muskulatur ist, die unsere Wirbelsäule stützt. Werden diese Muskeln nicht trainiert, verkümmern sie und können diese enorm wichtige Stützfunktion nicht mehr übernehmen. Zur Abwechslung auf einem Hocker ohne Lehne zu sitzen, verbessert die Statik des Rückens enorm, weil Muskeln wieder gebraucht werden, die sonst ihre „Aufgabe“ vergessen.

Eine tolle Erfindung ist der Wipp-Sitz mit dem Sie Ihre individuelle Arbeitshöhe einstellen und unbewusst und spielerisch die Position verändern. Das unterstützt den angeborenen Bewegungsdrang und hilft dem Körper Spannungen auszugleichen.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse

Durch eine arbeitsmedizinische Studie am Technikum Wien konnte nachgewiesen werden, dass für spontane Bewegungsabläufe die Stützfunktion von reflexartig wirkenden Muskeln nötig ist, um Verletzungen oder Abnutzungen der Wirbelsäule zu vermeiden. Diese Stabilisationsmuskulatur kann nicht durch herkömmliche Kraftübungen gestärkt werden. Es wurde erkannt, dass diese Muskeln auf koordinatives Training positiv reagieren. Das heißt durch die Konfrontation mit instabilen Situationen werden sie gestärkt und sind folglich fähig auf schnelle Bewegungen reflexartig zu reagieren und zu stabilisieren. Spezielle Sportgeräte oder bewegliche Sitzmöbel, mit denen Sie gefordert sind, Balance zu halten, tragen maßgeblich zu Ihrer Rückengesundheit bei. Nun gibt es bereits viele Möglichkeiten dynamisch zu sitzen. Das erfordert jedoch ein Umdenken. Ein Aufbrechen von alten Mustern. Beweglich sitzen, heißt auch beweglich denken.

