

## Der Betriebsarzt informiert : Sitzen Sie richtig?

### Die Sechs Regeln des ergonomischen Sitzens

#### Übersicht:

- Rückenschmerzen lassen sich vermeiden, wenn die Regeln des richtigen Sitzens beachtet werden.
- An erster Stelle steht Bewegung, Stühle mit dynamischer Rückenlehne unterstützen dies.
- Vermieden werden sollte eine stundenlange, starr angespannte Haltung.
- Aufrechtes Sitzen mit rechtem Winkel bei Knie und Ellenbogen verhindert Fehlbeanspruchungen bei Schultern, Rücken, Armen und Beinen.

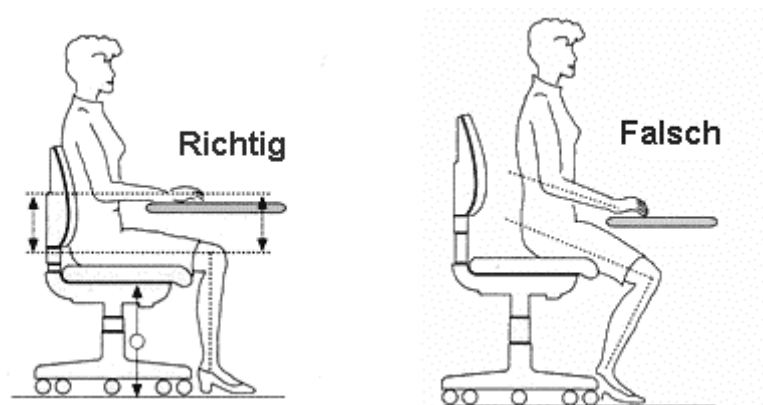
#### Ein gequälter Rücken muss nicht sein!

Immer mehr Büroangestellte sitzen sich krank. Fast 2/3 berichten in verschiedenen Untersuchungen über häufige oder ständige Rückenschmerzen. Richtiges Sitzen ist eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen bei Büro- und Bildschirmarbeit. Der Rücken des Menschen ist für andauerndes Sitzen nicht geeignet, die Skelettmuskulatur muss beim Sitzen ständig Haltearbeit verrichten. Bewegungsarmut lässt die Muskulatur erschlaffen, Stress im Arbeitsalltag und auch schlechte Sehbedingungen führt zu zusätzlichen Anspannungen im Rücken.

Viele Menschen neigen bei konzentrierten Arbeiten am Bildschirm oder Schreibtisch zu einer stundenlangen, vorgebeugten und verkrampften Haltung. Die Bandscheiben der Wirbelsäule sind dann einseitig belastet, die Muskulatur wird schlecht durchblutet. Über die Dauer eines Arbeitslebens betrachtet, sind bei solchen Sitzhaltungen Langzeitschäden nicht ausgeschlossen.

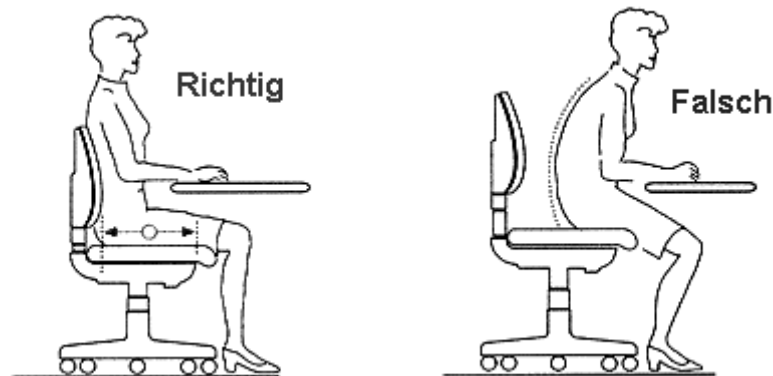
Und so sitzen Sie richtig:

#### Erste Regel: Arme und Beine sollten im rechten Winkel sein! Sitzhöhe richtig einstellen!



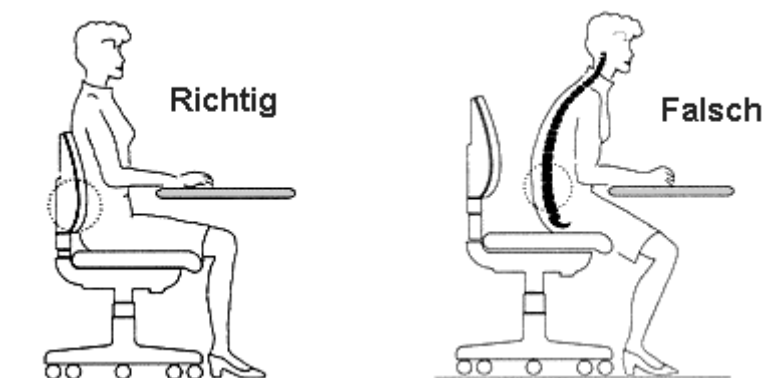
Tisch und Stuhlhöhe müssen so eingestellt werden, dass Ober- und Unterarme und Ober- und Unterschenkel mindestens einen rechten Winkel bilden. Kleinere Winkel bei stark gebeugten Knien führen zu Durchblutungsstörungen in den Beinen. Die Füße sollten vollständig auf dem Boden stehen können und die Arme auf dem Tisch oder der Tastatur locker aufliegen können.

### Zweite Regel: Nutzen Sie den Arbeitsstuhl vollständig aus!



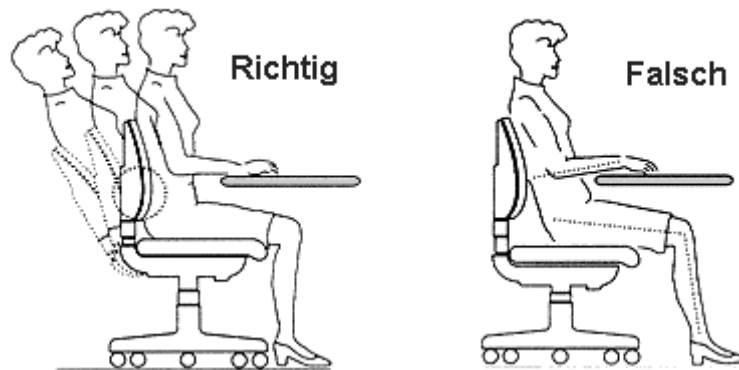
Die Sitzfläche und die Rückenlehne des Arbeitsstuhls sollte körpergerecht geformt sein. Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche aus. Die Sitzfläche sollte auch noch 2/3 die Oberschenkel stützen. Die Rückenlehne sollte den Rücken im unteren und mittleren Bereich abstützen. Die Wölbung der Rückenlehne, der Lendenbausch, muss dabei auf die individuellen Körpermaße eingestellt werden, um im Lendenbereich die Wirbelsäule stützen zu können.

### Dritte Regel: Sitzen Sie aufrecht! Nutzen Sie die Rückenlehne!



Ein leicht nach vorne gekipptes Becken führt zum aufrechten Sitzen und vermeidet den Rundrücken. Die Muskulatur und die Bandscheiben sind damit gleichmäßig belastet. Der Bauchbereich ist frei und ohne Druck, die Durchblutung der Beine wird nicht behindert. Grundsätzlich sollten Sie aufrecht sitzen und stark vorgebeugtes Sitzen vermeiden.

## **Vierte Regel: Sitzen Sie dynamisch! Bewegen Sie sich!**



Sitzen Sie mal vorgeneigt, mal aufrecht und mal zurückgelehnt. Arbeitsstühle mit der Funktion "dynamisches Sitzen" sind dabei sehr zu empfehlen. Die Rückenlehne kann sich dabei mitbewegen und gleichzeitig stützen. Dynamisches Sitzen beugt einseitigen Belastungen der Wirbelsäule vor. Die Durchblutung der Muskulatur und der Bandscheiben wird verbessert. Wichtig ist auch das Aufstehen zwischendurch, herumgehen oder Arbeiten an einem Stehpult, z.B. telefonieren. Es bringt Sie in Bewegung und fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit erheblich. Das gilt ganz besonders für Stresssituationen, hier sollten Sie ganz bewusst Bewegungskurzpausen einlegen und damit Anspannungen lockern. Enthält Ihre Arbeit verschiedene Tätigkeiten, dann wechseln Sie öfters, um dadurch "in Bewegung" zu bleiben.

## **Fünfte Regel: Stellen Sie ihre Sitzebene schräg.**

Sofern der Arbeitsstuhl es zulässt, stellen Sie die Sitzfläche des Arbeitsstuhls so ein, dass die Sitzfläche nach vorne abfällt (siehe Abb A). Wenn Ihr Stuhl diese Funktion nicht bietet, benutzen Sie ein Sitzkeil. Ähnlich wie beim Sitzen auf dem Gymnastikball wird dadurch der Winkel zwischen Oberschenkel und Rumpf geöffnet und die natürliche Krümmung der Lendenwirbelsäule unterstützt. Dadurch verteilt sich der Druck auf die Bandscheiben gleichmäßig und einem Bandscheibenvorfall wird effektiv vorgebeugt. Die ungünstige Stellung der Wirbelkörper erhöht einseitig den Druck auf die Bandscheibe und fördert somit ein Verschieben der Bandscheibenkerns (siehe Abb. B).



Abb. A

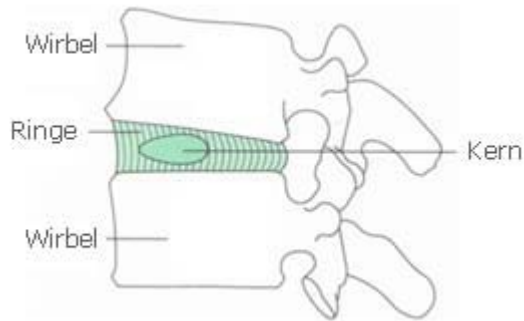


Abb. B

## **Sechste Regel: Nutzen Sie Armlehnen, Fußstützen und Handballenauflagen!**

Wenn die Arme locker auf Armlehnen aufliegen können, wird der Schulterbereich entlastet. Handballenauflagen vor der Tastatur haben beim Tippen eine Entlastungsfunktion für den Schulter- und Nackenbereich. Frei auf der Tastatur gehaltene Arme müssen von der Muskulatur gehalten werden. Fußstützen können für kleinere Personen den Höhenunterschied zum Fußboden ausgleichen. Sie sind allerdings nicht nur in diesem Fall empfehlenswert. Fußstützen entlasten die Beinmuskulatur und auch den Rücken.

Bei Fragen und Anregungen zu diesem Thema können Sie sich gerne an mich wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Betriebsarzt

Dr. med. J.Fischer

Arzt für Arbeitsmedizin, Umweltmedizin und Innere Medizin