

Richtiges Stehen

Ein muskuläres Gleichgewicht gewährleistet eine stabile und rückengerechte Haltung. Die Wirbelsäule richtet sich harmonisch in ihrer Doppel-S-Form an der Schwerelinie auf, die Haltemuskulatur arbeitet ökonomisch und die passiven Strukturen des Bewegungssystems werden ausgewogen belastet.

Ungünstige Haltung

- ❖ Durchgestreckte Knie
- ❖ Hohlkreuzstellung der Lendenwirbelsäule
- ❖ Rundrücken der Brustwirbelsäule
- ❖ Überstreckung der Halswirbelsäule

Bei andauernder Stehbelastung müssen die Muskeln mehr arbeiten und das Kreislaufsystem wird stärker beansprucht.

Mögliche Folgen

- ❖ Fehlbelastung der Wirbelsäule und Bandscheiben sowie der Muskulatur (aktive und passive Strukturen)
- ❖ Muskuläre Dysbalancen und schmerzhafte Verspannungen
- ❖ Veränderungen von Bändern und Gelenken im Hüft-, Knie- und Fußbereich (Senk-, Spreiz-, Plattfuß)
- ❖ Beeinträchtigung der Blutzirkulation (Behinderung des venösen Rückflusses, Venenerkrankungen)

Quelle: LV 50 Bewegungsergonomische Gestaltung von andauernder Steharbeit

Günstige Haltung beim aktiven Stehen

- 1 Dynamisches Stehen: Wechseln Sie zwischen hüftbreitem Stand und Schrittstellung.
- 2 Beugen Sie leicht die Knie.
- 3 Richten Sie das Becken neutral aus.
- 4 Spannen Sie die Bauchmuskulatur leicht an. Damit stabilisieren sie die Lendenwirbelsäule.
- 5 Heben Sie den Brustkorb an.
- 6 Entspannen Sie die Schultern und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
- 7 Richten sie die Halswirbelsäule auf.
- 8 Strecken Sie die Wirbelsäule.

- ❖ Sie vermeiden einseitige Belastungen des Muskel-Skelett-Systems, wenn Sie die folgende Faustregel beachten: **60 % sitzen (dynamisch), 30 % stehen, 10 % gehen** („Steh-Sitz-Dynamik“)

Quelle: LV 50 Bewegungsergonomische Gestaltung von andauernder Steharbeit

Das entlastet beim Stehen

Geeignetes Schuhwerk, Gummimatten, Holzlaufroste oder Stehhilfen einsetzen.



Stehposition häufig wechseln



Venenpumpe



Katzenbuckel



Schulterkreisen

