

# Richtiges Sitzen

Stundenlanges Sitzen in einer Zwangshaltung führt häufig zu schmerzhaften Verspannungen und Rückenbeschwerden. Langfristig können Sie diese Prozesse positiv beeinflussen, wenn Sie, wie unten beschrieben „dynamisch sitzen“ und die „Steh-Sitz-Dynamik“ einhalten.

## Ungünstige Haltung

- Zwangs-/Sitzhaltung über Stunden
- Unnatürliche Krümmung der Lendenwirbelsäule
- Rundrücken der Brustwirbelsäule
- Überstreckung der Halswirbelsäule
- Nach vorne gefallene Schultern

## Mögliche Folgen

- Behinderung des Flüssigkeits- und Nährstoffaustauschs der Bandscheiben (Schwammprinzip)
- Keine Stabilität im Rumpf wegen inaktiver Rückenmuskulatur
- Verspannungen
- Fehlstellung im Schultergelenk durch verkürzte Brustmuskulatur

## Günstige Haltung und „Dynamisches Sitzen“

- 1 Stellen Sie die Füße fest auf den Boden.
  - 2 Beugen Sie die Kniegelenke um mindestens 90°.
  - 3 Neigen Sie die Sitzfläche leicht nach vorn.
  - 4 Entspannen Sie die Schultern und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
  - 5 Richten Sie die Halswirbelsäule auf.
- Wechseln Sie häufig die Sitzposition und die Fuß- oder Beinstellung („dynamisch sitzen“).
  - Führen Sie idealerweise kleine Bewegungen des Körpers oder des Beckens aus.
  - Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche und halten Sie Kontakt zur (ergonomischen) Rückenlehne. Dadurch bringen Sie Ihre Wirbelsäule in die physiologische, das heißt die natürliche, Doppel-S-Form.
  - 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



## Ausgleichsprogramm während des Sitzens



Venienpumpe



Katzenbuckel



Rekeln und Strecken



Dehnen der Halsmuskulatur



Massage mit dem Igelball