

Gesundheitstipp Rücken

Richtig **SITZEN,**
richtig **STEHEN**

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Gesundheitstipp Rücken

„**Richtig Sitzen**“ heißt vor allem, in Bewegung zu bleiben, also „dynamisch“ zu sitzen. Wechseln Sie möglichst oft die Sitzhaltung - so vermeiden Sie, dass Ihre Muskulatur einseitig belastet wird und dadurch schnell ermüdet. Wichtig ist auch, ab und zu aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen.

Ihr Arbeitsplatz sollte so eingerichtet sein, dass Sie in entspannter Sitzhaltung arbeiten können:

- Der Bürostuhl sollte nur so hoch eingestellt sein, dass Sie Ihre Füße bequem flach auf den Boden stellen können. Der Winkel in Ihren Kniegelenken sollte dabei 90-110 Grad betragen. Die Sitzfläche darf an der Rückseite Ihrer Beine nicht drücken.
- Der Tisch ist dann optimal in der Höhe, wenn Sie Ihre Unterarme im 90 Grad-Winkel locker darauf ablegen können.
- In der Regel sitzen Sie frei, ohne sich anzulehnen. Stellen Sie die Rückenlehne leicht nach hinten geneigt ein. Zwischendurch können Sie sich für eine Weile anlehnen und Ihren Lendenbereich durch die im Stuhl eingebaute Lordosstütze entspannen.

Der „optimale Stand“ ist am Anfang anstrengend und Sie werden ihn nicht für längere Zeit einnehmen können. Bleiben Sie dran! Regelmäßige Übung stärkt Ihre Muskeln und entlastet somit Ihre Wirbelsäule.

Sie stehen richtig, wenn Sie das Gefühl haben, leicht nach vorne geneigt zu sein. Und so geht's:

- Verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße.
- Die Knie sind minimal gebeugt.
- Knie, Becken und Brustkorb bilden eine senkrechte Linie.
- Ziehen Sie die Schultern leicht nach hinten, strecken Sie den Nacken und kippen Sie das Kinn leicht Richtung Brustkorb.
- Optimal ist es, den Bauch etwas einzuziehen und möglichst oft die Gesäßmuskeln anzuspannen.
- Ändern Sie auch im Stehen häufig die Haltung und bewegen Sie sich zwischendurch.

Dr. med. Alexander Franck, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie, Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie Klinikum Coburg | MVZ Neustadt Standort Coburg