

BITTE PLATZ NEHMEN

... aber gewusst wie! Vom richtigen Sitzen am Arbeitsplatz, zu Hause und in der Uni sowie der Vermeidung von Folgeschäden.

Text: Andrea Friedrich

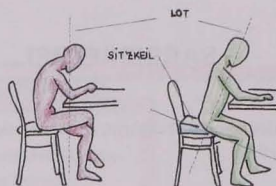
Viele von ...

... euch werden sich sicherlich denken, ach blättern wir doch weiter, was hat das denn mit Technik zu tun? Aber dann denkt doch kurz darüber nach, wie lange ihr durchschnittlich am Tag irgendwo sitzt. Ganz schön viel, stimmt's? Na dann lest doch noch lieber weiter.

Der Mensch, abhängig von seinem Alltag, aber besonders wir Studierende, sitzen den größten Teil des Tages, zB. beim Lernen, in den Öffis, beim Kaffeekränzchen mit Freunden. Wichtig ist allerdings, dass wir verstehen, dass das Sitzen für den Körper eine Zwangshaltung darstellt, die ohne zusätzliche Unterstützung, wie beispielsweise einen Sitzkeil, und ohne physiologische Form (aufrecht) eine größere mechanische Belastung, u.a. für die Bandscheiben, als Stehen ergibt.

Richtiges Sitzen sollte daher für uns alle wichtig sein. Die Folgeschäden einer falschen Sitzhaltung sind oft schwerwiegend und reichen von Kopfschmerzen, Verspannungen, Durchblutungsstörungen durch die Behinderung des venösen Blutrückflusses, über muskuläre Dysbalancen bis zu Bandscheibenvorfällen und der Entstehung eines Rundrückens.

Dass es bei weitem viel einfacher ist, in sich zusammenzufallen und krumm zu sitzen, muss ich wohl niemandem erklären, denn wir sind mehr oder weniger, kurz gesagt, gerne faul, und aufrecht zu sitzen bedeutet sich anstrengen zu müssen und ökonomische Muskelarbeit.



rot = falsch / grün = richtig

Die Lotlinie verläuft vom Ohr durch den Oberkörperschwerpunkt und die Sitzbeinhöcker. Das Becken ist dabei leicht nach vorne gebeugt, der Brustkorb gehoben und die Halswirbelsäule gestreckt. Daraus ergibt sich eine leicht vorgelegte Körperlängsachse mit optimaler Belastung der Übergangsbereiche der Wirbelsäule.

Aber, und jetzt kommt die gute Nachricht, man kann die Sitzhaltung im Lot durch verschiedene Hilfsmittel unterstützen. Das soll heißen, um aufrecht zu sitzen müssen wir uns doch nicht so anstrengen wie gedacht. Solche kleinen Hilfsmittelchen sind zB. ein Lenden- oder Ballkissen, ein Sitzkeil

bzw. eine neigbare Sitzfläche und eine bewegliche Sessellehne, eine Sitzscheibe oder der Sitz-Ball.

„Eine Haltung eingenommen haben, bei der man mit Gesäß und Oberschenkeln bei aufgerichtetem Oberkörper auf einer Unterlage (besonders einem Stuhl o. Ä.) ruht (und die Füße auf den Boden gestellt sind)“

Definition Duden für „Sitzen“

Nun muss ich euch leider enttäuschen, denn es gibt noch weitere Aspekte, die auf jeden Fall zur Unterstützung einer physiologischen Sitzhaltung und der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung,

herangezogen werden müssen. Die Arbeitsplatzgestaltung ist abhängig von der Tätigkeit, aber wir wollen von Lesen und Arbeiten am PC ausgehen.

Ein Schreibtisch sowie eine Sitzgelegenheit, die sich auf die individuelle Körpergröße anpassen lassen, wä-



KOMMENTAR

Meine Rubrik steht unter dem Motto „Weil wir alle nur eine Gesundheit haben“, und es war mir ein großes Anliegen, zumindest einen kleinen Teil dazu beizutragen. Bei Fragen zum Thema und/oder Anregungen u. a. für weitere Artikel schreibt mir doch einfach unter andrea.m.friedrich@htu.tugraz.at.

ren ein guter Anfang. Dabei sollten Tischplatte sowie Sitzfläche neigbar sein, was eine aufrechte Sitzhaltung ermöglicht. Besitzt der Arbeitsstuhl noch zusätzlich höhenverstellbare Armstützen (Entlastung der Schultermuskulatur), eine physiologisch geformte Rückenlehne bis zu den Schulterblättern oder höher und eine flach abgerundete Sitzvorderkante (Entlastung der Oberschenkelrückseite), ist man bestens ausgerüstet.

Aber auch bzw. oder gerade beim Arbeiten am PC können uns Haltungsfelder unterlaufen. Liebe Studierende, hier muss ich leider anmerken, dass ein Laptop für längere Tätigkeiten generell ungünstig ist.

Hat man aber die Möglichkeit eines Stand-PCs, wäre diese Variante zu bevorzugen, obwohl auch hier ein paar Kleinigkeiten zum eigenen Wohlbefinden beachtet werden sollten. Die Blickrichtung zur Bildschirmoberkante ist hierbei nicht ganz gerade, sondern um 10° nach unten geneigt und die Sehdistanz sollte zwischen 60 und 80 cm betragen, wobei sich die Tastatur maximal 20 cm von der Tischkante entfernt befinden sollte. Handgelenksauflagen bei Tastatur und Maus entlasten die Handgelenke zusätzlich.

Der Monitor ist im besten Falle entspiegelt und parallel zum Fenster aufgestellt - uuups, an dieser Stelle muss ich wohl mit mir selbst schimpfen und schnellstens meine Bildschirmposition verändern. Ach was, weniger Aufwand ist es doch, wenn ich die Jalousie hinter mir einfach hinunterlasse.

DOs

- aufrecht sitzen, Schultern locker fallen lassen
- Sitzpositionswechsel, dynamisches Sitzen
- Füße berühren den Boden
- Oberschenkel und Unterarme liegen waagrecht auf
- Kniewinkel und Armbeuge in etwa 90°
- im Alltag viel Bewegung u.a. aktive Lernpausen, Ausgleichsbewegungen
- Körper zwischendurch abstützen und entlasten
- Arbeitsplatz an die Körpergröße anpassen
- Beckenkreisen auf der Sitzfläche
- Atemübungen, zB. Bauchatmen unter doppelt so langem Ausatmen
- Rumpfbeugen (vor, rück, rechts, links) zur Wirbelsäulenmobilisation

DON'Ts

- lange sitzen ohne Positionswechsel
- krumme Sitzhaltung
- zu dunkler Raum
- langes Arbeiten am Laptop
- zu niedriger Tisch bzw. Stuhl
- mit überschlagenen oder stark angewinkelten Beinen sitzen

Stopp - auch die Lichtbedingungen tragen erheblich zum richtigen Sitzen bei. So hält beispielsweise bei Tageslicht/-lampen im Vergleich zu Kunstlicht die Konzentration länger an. Als besonderer Tipp beim Last-Minute-Lernen, aber das würde natürlich sowieso niemand machen.

Der Arbeitstisch sollte außerdem gleichmäßig beleuchtet werden, um störende Schatten und scharfe Kontraste zu vermeiden. In einem vollkommen dunklen Zimmer, in dem nur der Arbeitsplatz beleuchtet ist, sollte nie gearbeitet werden.

Die einen verbringen dort weniger Zeit, die anderen mehr - die Uni. Hier können wir die Sitzmöbel (leider) nicht beeinflussen, aber mit kleinen Tricks kann man das Sitzen in den Hörsälen physiologischer und entlastender gestalten.

Wir, Julienne Dlugos (bitte weiterblättern) und ich, haben dazu die größten Hörsäle der TU unter die Lupe genommen und ihnen auch gleich je nach ökonomischer Sitzgemütlichkeit eine Note verpasst. Wir sind dabei zu dem Schluss gelangt, dass alle Hörsäle, die wir besucht haben, leider mehr oder weniger nicht ausreichend sitzfreundlich gebaut worden sind.

Man kann aber seine zwangsverpflichtete Lage ganz leicht verbessern und die Vorlesungen können dann durchaus sitztechnisch bequem besucht werden. Die große Ausnahme, obwohl durch seine einzigartige Atmosphäre bestechend, ist Hörsaal H. Trotz der langjährigen Erfahrung von Julienne Dlugos konnten wir einfach keine ökonomische Sitzhaltung einnehmen.

In den Hörsälen G, I, P1 und i13 (generell in der Uni) können wir zur Unterstützung einen Sitzkeil oder ähnliches verwenden. Wer solche Dinge verständlicherweise nicht mitschleppen möchte, kann seine Jacke zusammenrollen und entweder auf der Sitzfläche unter dem Steißbein platzieren (Becken kippt nach vorne, Haltung wird aufrecht) oder als Rückenstütze in die Lendenwirbelsäule legen. Im Sommer kann man dazu eine Weste bzw. einfach den Rucksack oder die Tasche verwenden.

Oft, wie zB. im Hörsaal H, bleibt die Option häufig die Sitzposition zu wechseln um den Körper zu entlasten.

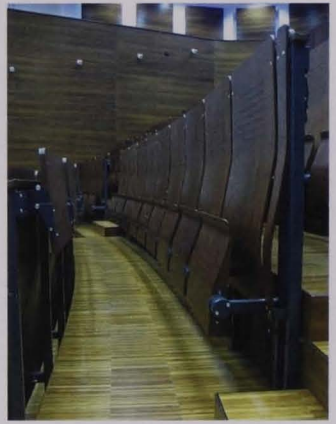
Für die Zukunft wäre es von gesundheitlichem Nutzen, neue Hörsäle so zu konstruieren, dass richtiges Sitzen effizienter und einfacher ermöglicht wird, u.a. durch nach vorne geneigte Sitzflächen, physiologische Rückenlehnen, passende Tisch- zu Stuhlhöhen und idealerweise heranziehbare Einzeltische.

Nachdem sich lange Sitzphasen aber oft nicht vermeiden lassen, kann man zusätzlich zur richtigen Sitzhaltung auch vorbeugende Übungen in den Alltag integrieren um Folgeschäden zu vermeiden. Dazu eignen sich morgens und abends kurze Einheiten zur Mobilisation und Entlastung des Körpers wie das Dehnen der verkürzten Muskulatur (Hüftbeuger, Brust-, Waden- und Halsmuskulatur, Armbeuger, Oberschenkelrückseite) oder auf allen Vieren abwechselnd Pferderücken (Hohlkreuz) und Katzenbuckel (Rundrücken) machen.

Kurze Übungen für maximal zwei Minuten - dynamisches Sitzen - lassen sich während des Sitzens leicht einbauen u.a. das Kippen des Beckens.

Für besonders Interessierte finden sich in den Büchern und auf der Homepage der Funktionalen Bewegungslehre nach Klein-Vogelbach entsprechende Übungen (<http://www.fbl-klein-vogelbach.org>).

Damit wünsche ich euch allen einen gesunden Start ins neue Semester!



HS H: Note 5 ; Kopernikusgasse 24 (EG)



HS G: Note 2+ ; Kopernikusgasse 24 (3. OG)



HS I13: Note 3 ; Inffeldgasse 16b (1. KG)



HS P1: Note 2 - ; Petersgasse 16 (EG)



HS I: Note 2 ; Rechbauerstraße 12 (1. KG)