

# **Richtig sitzen im Büro- Bewegung ist alles!**

Rücken gerade, Blick gradeaus, Brust raus, Spannung in der Bauchmuskulatur. Das haben wir doch gelernt: So sieht gesundes Sitzen aus. Doch ist diese Haltung, die schon ein wenig an Stillstehen im Militär erinnert, wirklich die gesündeste? Sicher ist auf jeden Fall, dass dauerhaftes stillsitzen sowieso nicht gesund ist, doch oft bleibt einem aufgrund der Arbeit doch wenig anderes übrig.

## **Einstellung des Stuhls**

Wichtig ist, dass die Füße vollständigen Kontakt zum Boden finden. Ein Winkel von etwa 90° im Kniegelenk sollte die Grundposition bilden. Am besten ist die Sitzfläche leicht nach vorn geneigt, das sorgt dafür, dass der Kopf beim Blick auf den Bildschirm zumeist einen angenehmeren Winkel hat. Die Armstützen sollten etwa die selbe Höhe haben, wie der Schreibtisch. Manche Bürostühle haben zusätzlich eine Lendenstütze. Diese muss optimal auf die Körpergröße abgestimmt werden, sonst bringt sie gar nichts.

## **Gerade sitzen ist nicht alles**

Sie müssen nicht unbedingt den ganzen Tag gerade vor dem PC sitzen. Erstens schaffen Sie das nicht und zweitens ist das fast genau so ungesund, wie eine ständige Fehlhaltung. Bewegung ist wichtig. Sie dürfen sich also ruhig nach vorne lehnen, sogar mit rundem Rücken. Sie dürfen auch das Kinn mit der Hand stützen oder sich verdreht in den Stuhl setzen. Wichtig ist vor allem, dass Sie ihre Sitzposition regelmäßig ändern. Lassen Sie sich nicht von einem scheinbar ergonomisch perfekt geformten Stuhl in eine dauerhafte Position zwingen. Ein Bürostuhl, der scheinbar wesentlich unergonomischer ist, aber die Möglichkeit bietet in sehr vielen Positionen halbwegs gemütlich Platz zu finden, ist die eindeutig bessere Wahl.

## **Bewegung ist das Wichtigste**

Dieser Positionenwechsel und die Bewegung auch während eigentlich körperlich passiver Arbeit ist besonders wichtig. Unsere Bandscheiben haben keine aktive Versorgung. Nur durch den ständigen Wechsel von Druck und Entlastung werden unsere Bandscheiben versorgt. Das kann man sich ein wenig wie bei einem Schwamm vorstellen. Nur, wenn unsere Bandscheiben regelmäßig etwas „durchgeknetet“ werden, nehmen diese die versorgende Flüssigkeit auf, die verhindert, dass die Bandscheiben unelastisch und porös werden. Der Großteil der Bandscheibenvorfälle ist weniger eine Folge der Überlastung als vielmehr eine Folge der chronischen Unterversorgung.