



Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter

Ich sitz' g'scheit!
Du auch?

Die 5 Schritte zum gesunden Sitzen.



Mit „Checkliste Büroarbeitsplatz“ zum Herausnehmen.

Autor

Mag Gregor Kranzelmayer PT,
Jahrgang 1975
Abgeschlossenes Studium für
Wirtschaftswissenschaften,
Physiotherapeut, Medizinischer Masseur,
(Bildmitte)



Mitarbeiter

1. Reihe von links: Barbara Melcher PT,
Karen Rhode PT
2. Reihe von links: Mag Stefania
Jurolekova, Susanne Granadia PT,
Irene Grigorijevits PT
Weiters: Barbara Stadlbauer PT,
Dieter Mogge PT, Medizinischer Masseur

Dr Alexander Fellmann-Bauer
Facharzt für physikalische Medizin
Kurarzt
Ausbildner für Gesundheitsberufe in Rehabzentren

Verantwortlich für das Gesamtprojekt (angewandte Physiotherapie zur Primärprävention von Erkrankungen des Halte-, Stütz- und Bewegungsapparates):

UnivDoz Dr Harald Kritz, Jahrgang 1950
Facharzt für Innere Medizin - Präventivmediziner
Ärztlicher Leiter des Kurhauses Baden - Gesundheitszentrum Gutenbrunn

Prim Dr Dietmar Steinbrenner
Facharzt für Innere Medizin - Chefarzt der BVA

Korrespondenzadresse:

Kurhaus Baden - Gesundheitszentrum Gutenbrunn, Rollettgasse 6, 2500 Baden bei Wien
Tel: (02252) 845 71, Fax: (02252) 845 71-6000, E-Mail: kh.engelsbad@bva.sozvers.at

Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter - BVA, Josefstädter Straße 80, 1080 Wien
Tel: 050405-0, Fax: 050405-22900, E-Mail: oeffentlichkeitsarb@bva.sozvers.at, www.bva.at

Für den Inhalt verantwortlich: Dr Johannes Trauner, Abt. Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit
Konzept und Gestaltung: Karina Winter, Abt. Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit

Auflage 5/2008, 7.000 Exemplare

© 2008 Kurhaus Baden - Gesundheitszentrum Gutenbrunn

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Vorwort

Die BVA ist eine der größten Sozialversicherungen mit mehr als 750.000 Versicherten. Der Erfolg unseres Unternehmens ist die optimale Versorgung der Versicherten und die konsequente und nachhaltige Verhinderung von Erkrankungen, die Ihre Lebensqualität gefährden könnten. Durch die Einrichtung moderner Rehabilitationszentren auf allen Gebieten der Medizin mit engagierten Fachleuten sichern wir langfristig die erforderliche Qualität, um mit der raschen Entwicklung der Medizin Schritt halten zu können, und als Vorbild für ein modernes Gesundheitssystem in Österreich beizutragen.

Wie wichtig ein geändertes Bewusstsein für richtiges Sitzen im Büroalltag ist, zeigen diese Zahlen:

- 80% der Bevölkerung leiden unter Rückenschmerzen.
- 1/3 der 35 bis 50-Jährigen hat bereits chronische Rückenschmerzen.
- Rückenleiden sind häufige Gründe für einen Arztbesuch und zählen zu den Hauptgründen für die Bewilligung von Frührenten.
- Der daraus entstehende volkswirtschaftliche Schaden beträgt in Österreich ca. 3 Milliarden Euro.
- Ein Ausfalltag eines Angestellten kostet den Arbeitgeber durchschnittlich an die 300 Euro.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit dem vorliegenden Leitfaden.

Ihr
Prim Dr Dietmar Steinbrenner
(Chefarzt der BVA)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Ich sitz' g'scheit! - Du auch?	5
Die 5 Schritte zum g'scheiten Sitzen	6
Achtsam sitzen!	7
Wahrnehmung meines Körpers im Sitzen.....	7
Aufrecht sitzen! - Es ist ganz leicht!	9
Wenn sich der Rücken „steif“ anfühlt.....	9
Abwechslungsreich sitzen und aufstehen so oft es geht!	10
Checkliste Büroarbeitsplatz	I bis IV
Auflockerungsübungen für zwischendurch	12
Anpassen von „schlechten“ Sesseln und Tischen!	14
Tricks zum Anpassen von nicht körpergerechten Sesseln.....	14
Merkmale eines körpergerechten Bürosessels.....	16
Anpassen von Tischen	17
Alternativen suchen!	18
Schlusswort	19

Ich sitz' g'scheit! - Du auch?

Die 5 Schritte zum gesunden Sitzen.

Viele Menschen verbringen mehrere Stunden am Tag sitzend. Vor allem bei einem Büroarbeitsplatz kann es sogar die meiste Zeit des Tages sein. Schlechtes Sitzverhalten und nicht körpergerechte Sessel, Tische und andere Arbeitsflächen können mit der Zeit zu Rückenschmerzen führen.

Um solchen Schmerzzuständen dauerhaft vorzubeugen, sie zu beheben oder zumindest zu lindern sind

- Bewegungstraining sowie
- eine Veränderung des Sitzverhaltens und Haltungsübungen wichtig.
- Eine Anpassung der „Sitzverhältnisse“, also der Möbel an die Bedürfnisse Ihres Körpers ist ebenso wichtig, wird aber meist vernachlässigt.

Unser Körper ist geschaffen für einen ständigen Wechsel von Belastung und Entlastung. Dauernde Entlastung führt ebenso zu Problemen wie permanente Belastung. Auch ein zu radikaler Wechsel zwischen Nichtstun und Überlastung kann zu Schmerzen führen. Kennen Sie das nicht? „Jetzt habe ich ewig keine Bewegung gemacht - jetzt muss ich den ganzen Garten rechen, oder tüchtig Schnee schaufeln“. Haben Sie da nicht manchmal Rückenschmerzen?

In der Gruppen- oder Einzelphysiotherapie lernen Sie Kräftigungsübungen für Rumpf, Arme und Beine. Mit „five + fit“ steht Ihnen ein einfaches Trainingskonzept zur Verfügung, das Sie „fit“ für das Sitzen macht. Regelmäßiges Spaziergehen, Wandern, Nordic Walking, Aquajogging oder Rad fahren verbessert Ihre Ausdauer.

Dieser Leitfaden soll Ihnen bei der Veränderung Ihrer Sitzgewohnheiten und Anpassung Ihrer Umgebung an Ihren Körper helfen. So können Sie ein besseres Lebensgefühl mit einem vitalen Rücken erreichen. Es geht ganz einfach: Sagen Sie zu sich selbst: „Ich sitz' g'scheit!“

Achtung: Wenn Sie bereits bestehende, starke Beschwerden haben, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, der Ihnen dann vielleicht auch eine Einzeltherapie verordnet. Die Übungen in dieser Broschüre sollten keinesfalls zu Schmerzen führen. Sollte dies doch der Fall sein, suchen Sie bitte ebenfalls einen Arzt auf.

Die 5 Schritte zum g'scheiten sitzen

1. Schritt >>> Achtsam sitzen!

2. Schritt >>> Aufrecht sitzen!

3. Schritt >>> Abwechslungsreich sitzen
und aufstehen so oft es geht!

4. Schritt >>> Anpassen der Sitzmöbel!

5. Schritt >>> Alternativen suchen!

>>> Achtsam sitzen!

Wenn Sie diesen Leitfaden lesen, setzen Sie sich bitte zunächst hin. Fragen Sie sich einmal: Weiß ich, wie ich gerade sitze? Erster Schritt zu einem gesunden Sitzverhalten ist die Wahrnehmung meines eigenen Verhaltens.

„Achtsam sitzen“ steht für: Spüren, wie ich sitze. Spüren, welche Stellungen meine Körperteile haben. Den Zusammenhang zwischen den Körperteilen spüren. Aufmerksam sein, welche Auswirkungen achtsames und unachtsames Sitzen auf meinen Körper haben.

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit für diese Übung. Stellen Sie das Telefon ab, sorgen Sie für Ruhe.

Wahrnehmung meines Körpers im Sitzen

Übung 1

- Ich setze mich auf einen harten Sessel oder hohen Hocker.
- Ich setze mich zunächst „schlampig“ hin.
- Wie ist der Druck auf meinen Füßen: Stark oder leicht? Mehr an der Ferse oder mehr am Vorfuß?
- Fallen meine Knie nach innen, nach außen, oder stehen sie ca. hüftbreit?
- Wenn ich auf dem Sessel von einer Pobacke auf die andere wackle, spüre ich links und rechts je einen harten Punkt. Das sind die Sitzbeinhöcker.
- Ist mein Becken nach hinten oder nach vorne gekippt?
- Ich kippe nun mein Becken ganz nach hinten. Meinen Oberkörper lasse ich darauf reagieren, wie er will. Wie spüre ich die Sitzbeinhöcker? Was passiert mit meiner Lendenwirbelsäule: Ist sie rund oder hohl?
- Was passiert mit meiner Brustwirbelsäule? Ist sie rund oder hohl?
- Was passiert mit meiner Halswirbelsäule? Liegt der Kopf im Nacken, oder ist der Nacken „lang“, das Kinn eher bei der Brust?
- Ich kippe nun mein Becken ganz nach vorne. Wie spüre ich die Sitzbeinhöcker? Was passiert mit meiner Lendenwirbelsäule: Ist sie rund oder hohl?
- Was passiert mit meiner Brustwirbelsäule? Ist sie rund oder hohl?
- Was passiert mit der Halswirbelsäule? Liegt der Kopf im Nacken, oder ist der Nacken „lang“, das Kinn eher bei der Brust?

Die Beckenstellung ist der Schlüssel zum aufrechten Sitzen!

Übung 2

- Ich kippe nun mein Becken wieder nach hinten und lasse den Körper reagieren, wie er es will. Ich sitze „schlampig“.
- In dieser Stellung versuche ich, mich so weit wie möglich nach links und rechts zu drehen.
- Ich merke mir die Punkte, die ich gerade noch sehen kann, wenn ich ganz gedreht bin. Wie fühlt sich das Drehen an?
- Ich kippe mein Becken nun nach vorne, aber nicht bis ganz zum Ende. Ich suche den Punkt, an dem der Sitzbeinknochen am stärksten zu spüren ist.
- Ich lasse die Wirbelsäule darauf reagieren, wie sie es will.
- Jetzt drehe ich mich wieder langsam so weit es geht nach links, und dann nach rechts.
- Kann ich jetzt weiter drehen?
- Wie fühlt sich das Drehen an? Schwerer oder leichter als in zusammengesunkener „schlampiger“ Haltung?

Aufrechtes Sitzen ist die Basis für leichte und gute Beweglichkeit im Sitzen!

- Ich versuche jetzt noch die Unterschiede zwischen aufrechter und zusammengesunkener Haltung zu spüren.
 - beim tief Durchatmen
 - beim nach oben Greifen
 - beim Drehen des Kopfes

Ist das schon alles, was zum aufrechten Sitzen gehört? Nein, ein paar Punkte fehlen noch.

>>> Aufrecht sitzen! - Es ist ganz leicht!

1. Meine Füße sind in Beckenbreite mit der ganzen Sohle am Boden, meine Kniegelenke sind in Beckenbreite. Auf einem Sitz der mir passt, zeigen meine Oberschenkel leicht abwärts.
2. Wenn ich auf dem Sessel von einer Pobacke auf die andere wackle, spüre ich links und rechts je einen harten Punkt. Das sind die Sitzbeinhöcker. Wenn ich mich ganz zusammensinken lasse, spüre ich sie nicht mehr. Wenn ich mein Becken nach vorne kippe, spüre ich sie wieder. Es hilft mir, aufrecht zu sitzen, wenn ich das Becken so einstelle, dass der Druck am „höchsten Punkt“ der Sitzbeinhöcker zu spüren ist. Jetzt sitze ich vielleicht schon aufrecht. Wenn mein Kinn sich noch so anfühlt, als wäre es nach vorne geschoben, gibt es noch einen Trick:
3. Ich stelle mir vor, dass ein seidener Faden, der hinten oben am Kopf befestigt ist, den Kopf hochzieht. Mein Nacken wird lang. Ich stelle mir vor, dass der Faden nun das Gewicht meines Kopfes hält, und ich ganz leicht und locker sitzen kann.
4. Geschafft! Jetzt kann ich tief und ruhig atmen. Ich drehe mich einmal frei in alle Richtungen - denn meine Wirbelsäule ist aufrecht, und kann sich optimal bewegen.



*zusammengesunkene
Sitzhaltung*



*aufrechte
Sitzhaltung*



*durchgedrückte
Sitzhaltung*

Wenn sich der Rücken „steif“ anfühlt

Aufrecht sitzen heißt **nicht**: Sitzen wie eine Statue! Ich kann mich ganz locker nach links und rechts drehen, nicht nur den Kopf, sondern den ganzen Körper. Ich kann mich auch einmal sanft durchschütteln, die Arme bewegen. Lächeln oder lachen! Wichtig ist nur, dass ich auf dem höchsten Punkt des Beckens balanciere und der vorgestellte Faden, der mich aufrecht hält, nicht „abreißt“.

Warum soll ich aufrecht sitzen?

Das kann ich ganz einfach selbst erfahren. Ich mache nochmals die Übung 2.

>>> Abwechslungsreich sitzen und aufstehen so oft es geht!

Ein häufiges Abwechseln der Sitzposition wirkt meinen Verspannungen entgegen und führt zu einer guten „Ernährung“ der Bandscheiben.



An der Lehne angelehnt und aufrecht sitzen

- Ich kann Gewicht an die Lehne abgeben.
- Die Rückenmuskeln können sich entspannen.
- Meine Arme ruhen auf den Armlehnen.
- Die ideale Arbeitshaltung zum Lesen und Schreiben am PC für mehrere Minuten.

Frei an der Sesselkante sitzen

- Meine Rücken- und Bauchmuskeln sind aktiv.
- Mein Rücken ist in alle Richtungen beweglich.
- Das ist besonders günstig, wenn ich am Schreibtisch einen großen Aktionsradius brauche und als Arbeitshaltung zum Lesen und Schreiben am PC und Schreibtisch.
- Ich kann zur Abwechslung öfters ein Bein unter den Sessel, das andere weiter nach vorne stellen.



Mit zurückgekippter Lehne und Sitzfläche sitzen

- Das entlastet meine Bandscheiben.
- Meine Rückenmuskeln sind ganz entspannt.
- So kann ich etwas lesen, nachdenken oder telefonieren.

Checkliste Büroarbeitsplatz

Diese Checkliste hilft mir, meinen Büroarbeitsplatz optimal auf mich einzustellen.

Computer	OK	Ändern!
<ul style="list-style-type: none"> • Aufstellung: Bei höhenverstellbarem Tisch in einer Aufhängevorrichtung unter dem Tisch. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Jedenfalls so, dass die Beinfreiheit nicht eingeschränkt wird. Idealerweise ganz rechts oder links unter dem Tisch, aber an der arbeitsseitigen Tischkante. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Bei oftmaligem Einlegen von CDs, Anstecken von USB-Sticks etc.: Aufstellung in Brusthöhe, auf einem Trolley oder Beistelltisch. (Wichtig! Vermeidung schädlichen Bückens und gleichzeitigen Verdrehens.) 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tisch	OK	Ändern!
<ul style="list-style-type: none"> • Tiefe ca. 80 cm, Breite ca. 150 cm. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Höhe: Bei richtiger Sitzhöhe und aufrechtem Sitz ist die Oberkante auf Ellbogenhöhe. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Tastaturfach: Ideal, wenn man den Schreibmaschinen-Fingersatz beherrscht. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Oberfläche: Blendfrei, nicht zu hell. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Form: Wenn man die ganze Tischbreite braucht, ist eine konkave Form auf der Arbeitsseite günstig. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Beinfreiheit: Mindestens 60 cm breit und 65 cm hoch. Je nach Körpergröße auch mehr Raum nötig. Beine sollten bequem unter den Tisch passen, genug Platz für V-Stellung der Oberschenkel. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ein Tisch von mehreren Personen abwechselnd genutzt wird, muss der Tisch rasch und einfach höhenverstellbar sein. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bürosessel	OK	Ändern!
<ul style="list-style-type: none"> Standfläche: Auf 5 Rollen. Rollen an Unterlage angepasst (Teppich oder glatter Boden), damit der Sessel auch leicht rollt. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Stütze: Rasch und einfach höhenverstellbar, soll beim Hinsetzen etwas nachgeben (Dämpfungseffekt). 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Sitzfläche: Nach vorne und hinten verschiebbar, um an die Oberschenkellänge angepasst werden zu können. Nach vorne und hinten neigbar, am besten gemeinsam mit der Rückenlehne (unterstützt ideal aufrechte und zurückgelehnte Position). 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Rückenlehne: Mit Lordosstütze, nach vorne und hinten neigbar, nach oben und unten verschiebbar. Arretierbar in verschiedenen Neigungspositionen oder auf gedämpftes „nachgeben“ einstellbar. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Armlehnen: Unabhängig von der Rückenlehne höhenverstellbar. Einstellung bei Schreibearbeit: so, dass die Ellbogen bei hängenden Schultern aufliegen (entlastet den Nacken). Für „breitere“ Menschen: Auch in der Breite einstellbare Armlehnen. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Nackenschutz: Ideal, wenn man länger zuhören oder nachdenken muss. Einstellung: so, dass es angenehm ist. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bewegungsraum für den Menschen	OK	Ändern!
<ul style="list-style-type: none"> Hinter dem Sessel genug Platz, um auf dem Sessel sitzen und unter dem Tisch so weit herausfahren zu können, dass man sich frei auf dem Sessel drehen kann. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Tief liegende Laden müssen in knieender Haltung zu öffnen sein, ohne den Rumpf verdrehen zu müssen. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beleuchtung	OK	Ändern!
<ul style="list-style-type: none"> Blendfrei: Mm besten Mischung aus Deckenfluter und gedämpfter Direktbeleuchtung. Weder ein Fenster noch Reflexionen von Fenstern oder Lampen sollen bei der Arbeit auftreten. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Computerbildschirm	OK	Ändern!
• Oberfläche: Spiegelungsfrei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Höhe: Bildflächenoberkante maximal auf Augenhöhe. Bei Nutzung eines Bildschirms durch mehrere Personen rasch und einfach höhenverstellbarer Bildschirm (ideal: Flatscreen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Augenabstand: Je nach Bildschirmdiagonale 60 cm (15 Zoll) bis 80 cm (21 Zoll).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Aufstellung: Blend- und spiegelungsfrei. Das heißt: Nicht vor einem Fenster, sondern im rechten Winkel zur Fensterfront. Es dürfen sich keine Lampen oder andere Lichtquellen im Bildschirm spiegeln. Bei der Arbeit am Bildschirm muss der ganze Körper, also Beine und Rumpf zur Gänze in Richtung Bildschirm ausrichtbar sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tastatur	OK	Ändern!
• Höhe: In einer Tastaturlade unter der Tischfläche, wenn man den Maschinenschreib-Fingersatz beherrscht. Bei „1-Finger-Technik“ und Blick auf die Tasten: Tastatur auf dem Tisch, ca. 15 cm von der Tischkante entfernt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Handballen müssen in jedem Falle abgelegt werden können, eventuell auf einer handelsüblichen Polsterung (entlastet den Nacken).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maus	OK	Ändern!
• Rechtshänder- oder Linkshändermaus je nach Bedarf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lage: So, dass beim Griff zur Maus der Ellbogen nicht abgehoben werden muss, dh relativ nahe am Körper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kabel: Lang genug, um alle Bewegungen leicht und ohne Behinderung ausführen zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Telefon	OK	Ändern!
• Bei Dauertelefonierern ist Headset günstig. Beide Hände bleiben frei, keine einseitige Kopfneigung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Bei gelegentlichen Telefonaten: So am Tisch platzieren, dass ohne Vorneigen des Oberkörpers Hörer abhebbar ist. Kabel muss lang genug sein, um sich während des Telefonierens auch zurücklehnen zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Bei gemeinsamer Nutzung eines Telefons an einem Doppelschreibtisch: Telefon auf schwenkbarer Halterung montieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anregung zur Einrichtung	OK	Ändern!
• Für Abwechslung sorgen: Manchmal am Pezziball oder einem Balkkissen sitzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Steharbeitsplatz einrichten: Stehpult oder Kasten, ideal mit labiler Stehhilfe (zB Stokke Move, Sedus Stehhilfe) kombinierbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checkliste Büroarbeitsplatz © 2006 Kurhaus Baden „Engelsbad-Melanie“

Hier abtrennen und gut sichtbar aufhängen!

Ich sitz' g'scheit!

Das will ich ändern: _____ (Datum eintragen!)

Tisch: _____ bis zum _____

Bürosessel: _____ bis zum _____

Bewegungsraum: _____ bis zum _____

Bildschirm: _____ bis zum _____

Tastatur: _____ bis zum _____

Maus: _____ bis zum _____

Computer: _____ bis zum _____

Telefon: _____ bis zum _____

Beleuchtung: _____ bis zum _____



Kopf in die hinten verschränkten Arme legen

- Meine Wirbelsäule ist ganz durchgestreckt.
- Meine Bauchmuskeln werden gedehnt.
- Meine Bandscheibenbelastung ist verändert.
- Ich halte die Position nur einige Sekunden lang, aber dafür immer wieder zwischendurch.

Kopf in die Hände stützen

- Meine Nackenmuskeln werden entlastet.
- Meine Rückenmuskeln werden entlastet.
- Position kann ich für wenige Minuten zwischendurch einnehmen.
- Geeignete Position für zwischendurch, um etwas zu lesen.
- Wirkt Verspannungen des Nackens entgegen, hilft bei Verspannungskopfschmerz.



Ich stehe mindestens alle 30 Minuten auf und erledige manche Tätigkeiten im Stehen.



Ich telefoniere nicht im Sitzen ...

... sondern im Stehen.





Ich führe ein Gespräch nicht im Sitzen ...

... sondern stehe auf und bin dem andern auf „Augenhöhe“.



Meinen Drucker habe ich nicht am Tisch stehen ...

... sondern so, dass ich ein paar Schritte zwischendurch machen kann.



Auflockerungsübungen für zwischendurch

Übung „Schulterkreisen“

Ich setze mich aufrecht hin. Ich achte auf meine Atmung. Ich atme ein und aus, und spüre, wie sich mein Bauch weitet, mein Brustkorb hebt.

Nach einigen Atemzügen beginne ich, meine Schultern langsam nach hinten zu kreisen. Ich mache das so, dass es möglichst angenehm ist.

Dann lasse ich die linke Schulter hängen und kreisen. Ich mache das so, dass es möglichst angenehm ist.

Dann lasse ich die linke Schulter hängen und kreise nur die rechte. Nach ein paar Kreisen wechsle ich die Seite. Kann ich dabei ruhig weiter atmen? Dann kreise ich wieder beide Schultern.

Das Schulterkreisen mache ich mindestens eine Minute lang.

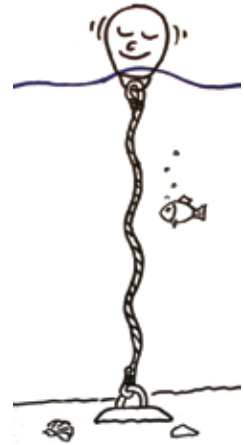
Übung „Sesselsamba“

Ich mache mich im Sessel groß, setze mich aufrecht hin. Dann hebe ich abwechselnd die rechte und die linke Pobacke vom Sitz. Packt mich das Sambaieber, lasse ich den ganzen Körper, Beine, Füße, Schultern, Arme, Nacken und Kopf mittanzen.

Wie fühlt sich das an?

Übung „Boje“

- Ich stelle mir vor, mein Kopf sei eine Boje. Sie wird vom Wasser leicht an die Oberfläche eines schönen Sees gehoben. Dabei mache ich mich ganz sanft etwas länger. Meine Wirbelsäule ist das Ankerseil, mit dem die Boje am Grund des Sees befestigt ist. Mein Becken ist der Anker, der fest mit dem Grund verbunden ist.
- Zunächst ist der See ganz ruhig. Dann kommen von der Seite kleine Wellen und die Boje tanzt auf den Wellen. Mein Kopf neigt sich - ein kleines bisschen - abwechselnd nach links und rechts.
- Ich spüre, wie sich diese Wellenbewegung auf das Ankerseil (die Wirbelsäule) überträgt. Ich versuche zu spüren: Läuft diese kleine Welle durch das Seil bis auf den Grund des Sees (die Sitzfläche)? Fühlt es sich an wie harmonische Wellen, oder wie ein eckiges Abknicken nach links und rechts? Gibt es Stellen, wo die Welle gut durchlaufen kann, und andere, wo das Ankerseil (die Wirbelsäule) „steif“ ist?
- Ich nehme wahr wie es ist, und lasse es so sein. Steife Stellen kann ich mit noch kleineren Wellen vielleicht ein kleines bisschen lockern. Wichtig: Nur keine Kraftakte, sondern immer nur sanfte Wellen.
- Dann verebben die Wellen, die von der Seite gekommen sind. Ich sitze ganz ruhig, das Wasser zieht die Boje (meinen Kopf) sanft nach oben.
- Nun kommen kleine Wellen von vorne. Die Boje lässt sich wieder von den Wellen schaukeln. Diesmal ergibt das eine Art Nickbewegung.
- Wieder spüre ich, ob die Wellen durch das Ankerseil bis zum Grund des Sees durchlaufen können.



Diese Übung kann ich mehrmals am Tag für ein paar Minuten - oder auch nur Sekunden - machen. Am Anfang fühlen sich die Bewegungen vielleicht noch verkrampft und eckig an. Nach ein paar Tagen spüre ich aber dann, wie sanfte Wellen durch meinen Körper laufen. Das ist herrlich entspannend und auflockernd.

>>> Anpassen von „schlechten“ Sesseln und Tischen!

Das g'scheite Sitzen kann ich mir durch den richtigen Sessel, oder kleine Tricks zur Verbesserung meiner Sitzgelegenheiten erleichtern.

1. Ich komme mit beiden Füßen auf den Boden.
2. Meine Oberschenkel sind leicht abwärts geneigt.
3. Die Lehne (falls vorhanden) passt sich meiner Wirbelsäule an.

Tricks zum Anpassen von nicht körpergerechten Sesseln



Langer Sitzkeil

- Mit ihm kann ich zu niedrige Sessel höher machen.
- Die Abschrägung stellt Oberschenkel und Becken richtig ein.
- Es ist viel leichter, aufrecht zu sitzen.

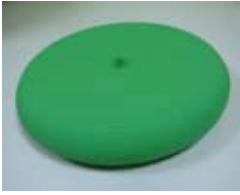
Kurzer Sitzkeil (Spezialanfertigung)

- Damit kann ich mein Becken stützen.
- So sitzt es sich viel leichter aufrecht.
- Die Sesselhöhe sollte aber passen.
- Material: Verbundschaumstoff.
- Maße: Tiefe 20 cm, Höhe 6 auf 0 cm, Breite ca. 45 cm.



Lordosekissen

- Dieses druckelastische, gewölbte Kissen unterstützt meine Lendenwirbelsäule.
- Ich kann es auf einem normalen Sessel, der Couch, im Auto oder auf Reisen in Zug und Flugzeug verwenden.



Ballkissen

- Dieses mit Luft gefüllte Gummikissen erhöht für mich zu niedrige Sitzgelegenheiten.



Außerdem sitze ich auf einer „wackeligen“ Unterlage ...



Mein Rücken wird angeregt, sich dauernd zu bewegen ...



Diese kleinen Bewegungen helfen mir, meinen Rücken zu kräftigen und Verspannungen vorzubeugen.

„S-Ball“, „Overball“

- Dieser weiche Ball kann unter das Kreuzbein geschoben werden.
- Er erleichtert das aufrechte Sitzen, ist klein und handlich und ich kann ihn mit dem Mund aufblasen.
- Er bietet ebenso wie das flachere, breitere Ballkissen eine labile Unterlage, die zum bewegten Sitzen einlädt.



Normale Polster

- Bei meiner Couch ist die Sitzfläche so breit, dass ich mich nicht gut anlehnen kann. Mein Kreuz hängt durch und ich bekomme Schmerzen.
- Ich nehme einige große Polster und lege sie mir in den Rücken.
- So kann ich mich angenehm zurücklehnen, und sogar meinen Nacken ausruhen.

Merkmale eines körpergerechten Bürosessels

Bürosessel bieten meist eine Fülle von Einstellungsmöglichkeiten. Kenne ich alle, die meiner bietet? Wenn nicht, könnte ich mal in der Bedienungsanleitung nachsehen - oder beim Hersteller nachfragen!

Folgende Merkmale sollte ein guter Bürosessel aufweisen:

1. Der Sessel sollte fünf Stufen mit Rollen haben. Das verschafft mir Mobilität und ist sicherer als einer mit nur vier Stufen. Die Rollen sollten auch passend sein - es gibt verschiedene für Teppichboden und glatte Böden.
2. Die Stütze ist gedämpft und gibt etwas nach, wenn ich mich hinsetze. Sie sollte jedenfalls höhenverstellbar sein. Für den aufrechten Sitz stelle ich sie so hoch ein, dass meine Oberschenkel waagrecht oder leicht abwärts geneigt sind.
3. Der Sessel ist jedenfalls ein Drehstuhl. Dadurch kann ich mich weit drehen, ohne meine Wirbelsäule zu überlasten.
4. Die Rückenlehne sollte neigbar und höhenverstellbar sein, um sie individuell an meinen Körper anzupassen. Ein luftdurchlässiges Bezugsmaterial verhindert, dass ich am Rücken zuviel schwitze. Die Lehne sollte sowohl fix einstellbar sein, als auch auf „Nachgeben“ eingestellt werden können.

Betreffend das Zusammenspiel von Rückenlehne und Sitzfläche unterscheidet man im Wesentlichen zwei Sesseltypen:

Bei den „Syncro“-Modellen neigt sich die Rückenlehne gemeinsam mit der Sitzfläche nach hinten. Die Lehne neigt sich jedoch mehr als die Sitzfläche. Vorteil für mich ist, dass ich immer in Kontakt mit der Lordosstütze bleibe, die Lordose bleibt immer aufrecht. Die zurückgelehnte Position ist geeignet für Gespräche oder zum Telefonieren, jedoch eher nicht für die Bildschirmarbeit.

Bei den neuen „Glide-Tec®“-Modellen rutscht die Sitzfläche beim Zurückneigen der Rückenlehne nach vorne. Meine Lendenwirbelsäule wird dadurch rund, bleibt aber unterstützt. Das abwechslungsreiche Sitzen wird dadurch gefördert, weil ich auch in zurückgelehnter Position gut am Bildschirm arbeiten kann. Durch den ständigen Wechsel zwischen aufrechter und runder Position der Lendenwirbelsäule werden meine Bandscheiben besser ernährt und die Muskeln bewegt.

5. Die Armlehnen sollten unabhängig von der Rückenlehne höhenverstellbar sein. Wenn ich viel am Computer schreibe, stelle ich die Höhe so ein, dass ich bei aufrechtem Sitz und hängenden Schultern das Armgewicht über die Ellbogen/Unterarme auf die Armlehne abgeben kann.



Anpassen von Tischen

Wenn Sie groß gewachsen sind kann es passieren, dass bei einer angepassten oder passenden Sitzgelegenheit der Tisch zu niedrig ist. Ein hochwertiger Arbeitstisch ist daher heutzutage in der Regel höhenverstellbar. Ein Büroarbeitstisch ist dann richtig eingestellt, wenn die Oberkante der Tischplatte beim aufrechten Sitzen gleich hoch ist wie der tiefste Punkt des Ellbogens. Wenn ein solcher Tisch finanziell nicht „drin“ ist, können Sie auch bei einem Tischler Untersätze für die Tischbeine machen lassen.

Besonders wichtig ist ein höhenverstellbarer Tisch dann, wenn Sie Ihren Arbeitsplatz mit jemandem teilen müssen, der nicht so groß ist wie Sie. Der Tisch sollte dann rasch höhenverstellbar sein, mit Gasdruckfeder oder elektrisch.



Nicht nur die Sitzhöhe muss passen ...

... sondern auch die des Tisches.



>>> Alternativen suchen!

Ein Problem „klassischer“ Sitzmöbel ist, dass sie zu Passivität und Bewegungsarmut verleiten. Eine Reihe innovativer Unternehmen hat Lösungen für dieses Problem gesucht und gefunden. Die folgenden Beispiele könnten mich anregen, bei einem Fachhändler das eine oder andere Modell zu testen - und wenn es für mich geeignet ist, sollte ich es auch kaufen. Das ist mir meine Gesundheit wert!

Stehhilfe/Hocker mit labiler Standfläche

- Er ist höhenverstellbar.
- Ich kann ihn neigen. Das verschafft mir einen großen Aktionsradius am Schreibtisch, in der Küche oder an der Werkbank.
- Er aktiviert durch sanftes Wackeln meine Bauch- und Rückenmuskeln.
- zB MOIZI 16, MOIZI 28, Stokke MOVE® (mit Sattelsitz, das gibt mir Halt!).



Gymnastikball als Sitzgelegenheit

- Er ist labil durch Bewegung und Verformung.
- Ich kann auf ihm auf- und abfedern.
- Meine Muskeln werden sehr gut aktiviert.
- Größe: So wählen, dass ich in der Mitte des Balles sitzen kann, beide Füße ganz am Boden stehen und die Oberschenkel leicht abwärts geneigt sind.
- zB von den Herstellern Ledragomma (Pezziball) oder Crane.
- Ich kann ihn in den meisten Sportgeschäften und beim Orthopädiefachhändler und manchmal bei Diskontsupermärkten kaufen.
- Er ist kein Ersatz für einen Bürosessel - aber eine angenehme und lustige Abwechslung.



Elektrisch höhenverstellbarer Sitz-/Steh-Tisch

- Diesen Tisch kann ich mit einem Knopfdruck von einer Sitz- bis zur Steh-arbeitshöhe anheben.
- zB Modelle der Serie Motiva der Firma Neudörfler oder Process Power der Firma Wiesner-Hager.

Mit Kurbel höhenverstellbarer Arbeitstisch

- Diesen Tisch kann ich mit einer Handkurbel einstellen.
- Das ist zwar nicht so einfach, wie bei dem elektrischen Modell, aber um einiges billiger.
- Es gibt Modelle mit verschiedenen Höhen.
- Modelle sind zB Neudörfler SC0052/06 von 67-85 cm.

schlusswort

Eines der obersten Ziele im Kurhaus Engelsbad ist die rechtzeitige Erkennung und professionelle Behandlung der häufigsten Zivilisationserkrankungen. Wir gehen oft neue Wege und der Erfolg gibt uns Recht. Die richtige Information zur richtigen Zeit kann mehr bewirken, als teure Reparaturmaßnahmen. Wir danken Ihnen für Ihr Interesse. Besonderer Dank gilt unserem dynamischen Team, das die neuesten medizinischen Erkenntnisse für unsere Patienten in verständlicher Weise umsetzt.

Ihr

UnivDoz Dr Harald Kritz

(Ärztlicher Leiter des Kurhauses Baden - Gesundheitszentrum Gutenbrunn)

Besuchen Sie uns im Internet
www.bva.at

bva Versicherungsanstalt
Öffentlich Bediensteter

WÄHLEN SIE EINEN
BV TRÄGER

HOME
SUCHE
KONTAKT
HILFE

AKTUELL VORSORGE LEISTUNGEN SERVICE WEGWEISER

6. Mai 2008
Neues in der BVA

- Tag der offenen Tür im Rehabilitations- und Kurzentrum Austria der BVA
- "Move Europe" - eine europäische Kampagne
- Die Angebote der Kooperative Wien: Fokus Betriebliche Gesundheitsförderung
- Die BVA informiert: Betriebliche Gesundheitsförderung
- Die BVA als Partner des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung
- Rauchertelefon auf Erfolgskurs - ein Drittel nach Anruf beim Rauchertelefon rauchfrei

ONLINE SERVICES

- online-Anfrage
- Newsletter
- Unfallanmeldungsbeihilfe
- Adressänderung
- Body-Mass-Index
- e-card-Bestellung
- Familiale
- DIG. SIGNATUR**
- Einanmeldung
- Login
- Grunddaten zur Krankenversicherung
- Versicherungsdatenabgleich
- LIVE-online
- Pensionskonto-online

ONLINE ANFRAGE

- ERHÄLTNISSVERSICHERUNG
- UNFALLVERSICHERUNG
- PERSÖNLICHSERVICE
- VERSICHERUNGSCHUTZ
- FORMULARE
- PUBLIKATIONEN
- VERZEICHNIS - KURKREISE
- BEHANDLUNGSBEITRAG
- DIENTSTGEBER
- VERTRAGSPARTNER
- FÜHRUNGSWEISER
- ZAHLEN UND FAKTEN
- TERMINKALENDER
- IMPRESSUM

SCHNELLSUCHE

DIE E-CARD ALS BÜRGERKARTE

- Bürgerkarte
- 7 Schritte zur Bürgerkarte

BVA-Service-Nummer
050405