

4. Sitzposition richtig und dynamisches Sitzen

Sitzen Sie rückergerecht, denn nur in einer aufrechten Sitzhaltung wird Ihre Wirbelsäule optimal belastet. In der physiologischen Wirbelsäulenposition wird nämlich unsere Wirbelsäule am wenigsten belastet und die Muskulatur befindet sich unter gleichmäßig verteilter, normaler Spannung. Dabei ist das Becken leicht nach vorne gekippt und bildet so die Voraussetzung für eine physiologische Lendenlordose (natürliches Hohlkreuz).

Beim ergonomischen Sitzen sollte der Oberkörper zu den Oberschenkeln, die Oberschenkeln zu den Unterschenkeln und die Oberarme zu den Unterarmen ungefähr jeweils einen Winkel von 90 Grad bilden. Der Kopf ist leicht nach vorne geneigt, um eine Blickrichtung von ca. 20 Grad nach unten zu ermöglichen. Falls die Fußsohlen nicht den Boden berühren können, ist eine Fußstütze zu empfehlen.

Am besten geeignet sind Stühle, die ein „dynamische Sitzen“ ermöglichen. Der vordere Teil der Sitzfläche ist leicht abgesenkt, wodurch ein Kippen des Beckens nach vorne ermöglicht und die Wirbelsäule damit aufrichtet wird. So wird das Bedürfnis des Körpers nach Bewegung nicht eingeschränkt und die Rückenmuskulatur gestärkt.

Doch selbst wenn Sie „richtig“ sitzen stellt dies über längere Zeit eine einseitige Belastung für Ihre Bandscheiben und die Muskulatur dar. Deshalb vermeiden Sie wenn möglich eine Haltungskonstanz durch einen häufigen Wechsel der Sitzposition, Beckenbewegungen auf der Sitzfläche (Beckenkipfung) und die Einnahme von Entlastungshaltungen. Am wichtigsten sind regelmäßige Pausen mit kurzen, aber effektiven Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Zusammenfassend: Dynamisch Sitzen heißt also, sich auch im Sitzen so oft wie möglich zu bewegen !