



Gen.au richtig sitzen



GENERICON

SITZEN – ABER RICHTIG

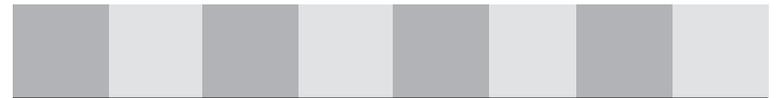
Ob in der Arbeit, im Auto oder vor dem Fernseher: Wir sitzen viel und lange. Falsches Sitzen und die daraus resultierenden Beschwerden sind daher oft eine logische Folge unserer Lebensweise.

Besonders über einen längeren Zeitraum kann eine falsche Sitzhaltung gravierende Folgen haben und bis hin zu regionalen Muskelabschwächungen im Rücken-, Bauch- und Schultergürtelbereich oder sogar zu Bandscheibenvorfällen führen. Gerade bei Rückenbeschwerden, die durch falsche Haltung hervorgerufen werden, kann man durch richtiges und bewusstes Sitzen, gekoppelt mit muskulären Ausgleichs- und Kräftigungsübungen, effektiv vorbeugen.

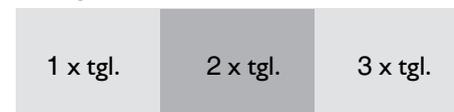
Dieser Ratgeber gibt Ihnen wertvolle Tipps für die richtige Sitzhaltung am Arbeitsplatz und im Auto. Einfache Übungen runden das Programm ab und sollen zum Mitmachen und Ausprobieren anregen.

Damit das Kreuz mit dem Kreuz keine Chance hat!

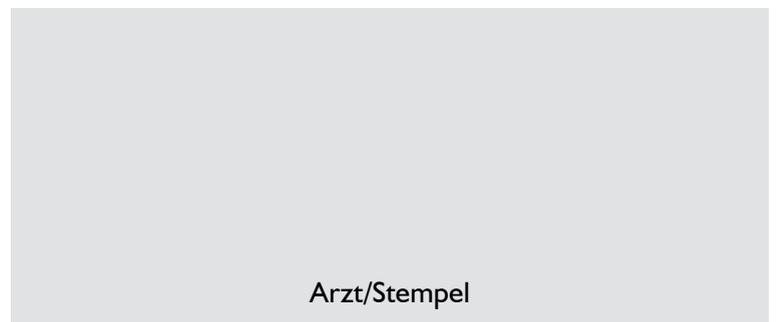
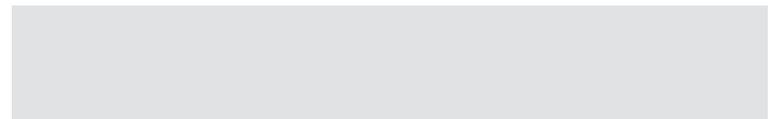
Übungen



Häufigkeit



Hinweise



Arzt/Stempel

Sitzen am Arbeitsplatz



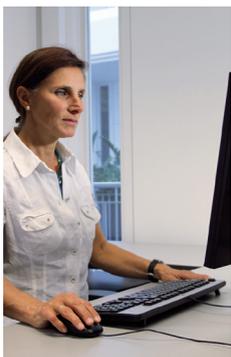
HÖHE DES ARBEITSTISCHES

- Bei aufgerichteter Wirbelsäule, lockeren Schultern und abgewinkelten Armen soll die Tischhöhe knapp unter der waagrechten Unterarmlinie sein bzw. am Tisch aufliegen.
- Dadurch kann über den Brustkorb und den aktiven Bauch (leichte Anspannung nötig) auch die Atmung bewusst und tief eingesetzt werden.
- Die wichtigsten Arbeitsgegenstände (PC-Maus, Telefon, Schreibblöcke) sollen leicht erreichbar sein.



HÖHE DES BÜROSTUHLSES

- Oberschenkel sollten waagrecht oder leicht abfallend liegen, keinen Druck oberhalb der Kniekehlenregion zulassen.
- Auf ausreichende Beinfreiheit achten.
- Bei zu kurzen Beinen unbedingt zusätzliche Arbeitsbehelfe verwenden.
- „Venenpumpen“ aktiv durch kräftiges Heben und Senken der Sprunggelenke mehrmals täglich durchführen.



BLICK AUF DEN MONITOR

- Bei Standardarbeitshaltung soll der Oberrand des Monitors knapp unter der Augenhöhe liegen. Die Monitorfläche soll nicht auf den Brustkorb, sondern auf den Kopf ausgerichtet sein!
- Abstand der Augen zum Monitor soll zwischen 45 und 60 cm liegen.

Das Sitzen in verschiedenen Positionen, also auch der typische Formel-1-Sitz, sind ebenso wie die Lehnposition nach rechts zur PC-Maus durchaus sinnvoll, aber diese Spezialpositionen sollten wenigstens alle 30 Minuten wieder verändert werden. Auch das direkte Anlehnen an einen ergonomischen Stuhl mit gelegentlichem Drücken nach hinten über das Kreuz oder den Schulterblattbereich, sind wertvolle, das Rumpfkorsett stützende Einstellungen.

TIPPS

Trinken Sie regelmäßig stilles Wasser oder Leitungswasser.

Bringen Sie Bewegung in den Alltag durch Wechseln zwischen Sitzen, Stehen und Gehen.

Verändern Sie häufig die Sitzhaltung, also dynamisch und aktiv.

Machen Sie aktive Pausen – entspannen Sie durch kurze Übungen.

Reichliches Lüften und aktives Durchatmen sind Goldes Wert.

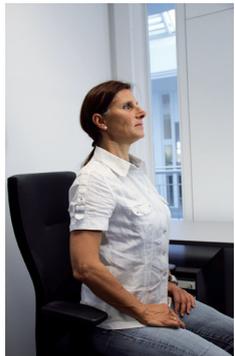
Nutzen Sie die Freizeit mit reichlich Sport und Bewegung.

Übungen



KRÄFTIGUNG UND MOBILISATION RÜCKEN, SCHULTERGÜRTEL:

1. Oberkörper und Arme locker und rund nach vorne sinken lassen.
2. Dann Rücken anspannen und langsam aufrichten, etwa 20 Sekunden lang in der aufrechten Position verbleiben.
3. Die Hände als Faust gegeneinander mit Daumen nach außen drücken.
4. Dann über Kopf nach hinten in den Nacken führen.
5. Dehnung für Schulterblätter 15 Sekunden halten.



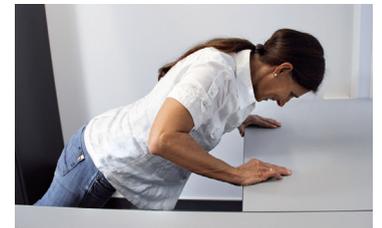
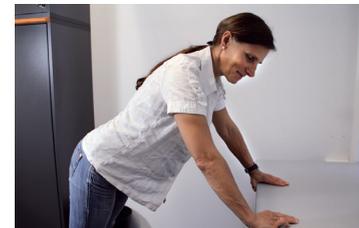
DEHNEN DER SEITLICHEN SCHULTER-NACKENREGION:

1. Kopf zur Seite neigen, leicht mit Hand unterstützen.
2. Die andere Hand ausgestreckt aktiv nach unten drücken.
3. 3- bis 5-mal tiefe Atemzüge machen und Dehnreiz bewusst spüren.
4. Seitenwechsel.



SCHRÄGE RUMPFSTÜTZE:

1. Stellen Sie sich mit genügend Abstand zu einem Tisch oder einer Kommode.
2. Mit gestreckten Armen die Tischkante fassen, Schultern dabei über der Tischkante positionieren.
3. Körper strecken und anspannen.
4. Wie bei Liegestütz Arme beugen und strecken, Spannung ist wichtig.
5. 3- bis 10-mal je nach Übungszustand.



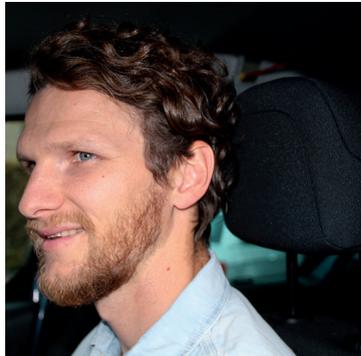
FINGERSPIEL UND VENENPUMPE:

1. Arme vor der Brust ausstrecken, Finger spreizen und beugen, dabei die Arme zur Seite wandern lassen, 180° Radius ausnutzen.
2. Finger und Hände machen rasche Drehbewegungen um Armachse.
3. Im Sitzen Fersen und Zehen im raschen Wechsel heben.
4. Wenn möglich, das Bein im Knie beugen und strecken (je 15 Sekunden halten).
5. Seitenwechsel.



Sitzen im Auto

Position der Lehne aufrecht mit Kontakt zu Schultern und Rücken, Arme gebeugt und locker.



Kopfstütze sollte den Kopf im mittleren Hinterkopf abstützen können, Abstand etwa 2 bis 4 cm zur Grundhaltung.

Oberschenkel liegen locker. Vorderkante des Sitzes sollte kein Druckgefühl in der Kniekehle erzeugen.



Wenn möglich, Lendenstütze über den Autositz einstellen. Alternativ dazu, ein flaches Kissen zur Unterstützung der Lendenwirbelsäule verwenden.

Sitzhöhe für ein gutes, freies Sichtfeld eher hoch einstellen, bei Körpergröße unter 150 cm ist ein Sitzpolster behördlich vorgeschrieben.



Lenkradhaltung meist individuell einstellbar, Griff mit Händen beidseits bei 10 und 15 Uhr, Arme dabei gebeugt.

Alle Rückspiegel sollten auf die fahrende Person eingestellt sein.

Auf geeignetes Schuhwerk achten. Vorsicht bei Pantoffeln, Flip Flops, Clogs High Heels etc.



TIPPS

Mach mal Pause!

Ausreichend Flüssigkeit trinken.

Anschnallen nicht vergessen (auch Mitfahrer).

Freisprecheinrichtung (Bluetooth oder Radioanlage) für Telefonate nutzen.

Übungen

BEI ABGESTELTEM PKW



ÜBUNG 1

Versuchen Sie das Lenkrad mit beiden Armen zusammenzudrücken und dann auseinanderzuziehen. Nutzen Sie dabei alle Muskeln des Brustkorbs.



ÜBUNG 2

Ziehen Sie die Pobacken nach unten und vorne, dabei wird das Kreuz aktiv nach hinten in die Lehne gedrückt. Spannung 15 Sekunden aufrechterhalten, dann loslassen. 5 bis 10 Wiederholungen.



ÜBUNG 3

Schaukeln mit den Pobacken auf dem Sitz, ev. unterstützt mit einem Sitzkissen, wie im Wasserbett bei gleichzeitig aufgerichtetem Körper.

NEBEN DEM PKW



ÜBUNG 4

Schrittstellung neben dem Auto, dehnen der Wadenmuskulatur des hinteren Beines für 20 Sekunden durch Vorneigen des gesamten Körpers. Seitenwechsel.



ÜBUNG 5

Die linke Ferse auf den Einstieg des Wagens, rechte Hand aufs Knie, linke Hand dehnt nach vorne bis zum Sprunggelenk oder Schuhspitze des gleichseitigen Beines, 20 Sekunden halten. Seitenwechsel.



ÜBUNG 6

Klassische Liegestütz an Motorhaube mit leicht einwärts gedrehten Händen, Ellbogen nach außen, Augen schauen dabei auf Motorhaube, nicht nach vorne. 7 bis 10 Wiederholungen.



ÜBUNG 7

Auf einem Bein stehen, Arme nach vorne strecken und Augen schließen, 10 bis 20 Sekunden halten. Seitenwechsel.



Für den Inhalt verantwortlich:
Institut zur Gesundheitsförderung
8501 Lieboch

Genericon Pharma Gesellschaft m.b.H.
Hafnerstrasse 211, 8054 Graz, Österreich
www.genericon.at

Telefon +43 316 90 03
Telefax +43 316 90 03-102
genericon@genericon.at

GENERICON