



# FIT UND XUND #3.24

## AUFRECHT SITZEN – SCHMERZFREI BLEIBEN

Eine aufrechte Haltung beugt Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden usw. vor. Optimal steht der fünf Kilogramm schwere Kopf im Lot. Sitzt man mit eingesunkenem Brustkorb, muss der Kopf nach vorne geschoben werden, damit man auf den Bildschirm blicken kann. Dies verdreifacht die Last auf die Nackenmuskeln. Das heisst also, die Halsmuskeln müssen nun fünfzehn statt fünf Kilogramm stemmen. Kein Wunder, dass es zu Überlastung und zu Schmerzen kommt.

So gelingt eine aufrechte Sitzhaltung: Stellen Sie sich das Becken wie einen Eimer vor, der weder vorne noch hinten Wasser verlieren darf. Automatisch richtet sich dabei der Brustkorb auf, und das Hinterhaupt strebt zur Decke.

### Praxistipps im Alltag

1. Unterbrechen Sie statische Sitzpositionen durch aktive Pausen. Gehen Sie



in den Aufenthaltsraum ein Glas Wasser trinken, nehmen Sie die Treppe zum nächsten Stockwerk, um auf die Toilette zu gehen, führen Sie kurze Übungen durch (zum Beispiel Schulter rückwärts kreisen), oder nutzen Sie einen Stehtisch. Ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause wirkt Wunder.



2. Verwenden Sie ein Memory-Tape zur Steigerung der Wahrnehmung der Sitzhaltung. Stützen Sie sich aufrecht an die Wand und lassen Sie sich mit einem Kinesiotape ein Kreuz mit maximaler Spannung anbringen (Bild links).

3. Stärken Sie gezielt Ihre Rückenmuskeln, damit Sie

der Dauerbelastung gewachsen sind, zum Beispiel mithilfe eines Therabands. Befestigen Sie das Band an einer Zimmertür. Sie stehen in Abfahrthaltung und ziehen das Band mit gestreckten Armen nach hinten. Immer, wenn Sie aus diesem Zimmer gehen, führen Sie die Übung 20 Mal durch (Bild links).

4. Ein ergonomischer Arbeitsplatz ist Voraussetzung für eine aufrechte Position: Füsse fest auf dem Boden, Rücken an der Lehne, gegebenenfalls zusätzlichen Halt durch einen Pullover im Kreuz. Die Hüften leicht höher als die Knie. Unterarme beim Tippen ablegen. Der obere Rand des Computerbildschirms befindet sich auf Augenhöhe, damit Sie den Kopf nicht nach unten neigen müssen.

5. Wenn Sie sich in krummer Haltung erwischen, kippen Sie das Becken ein paarmal vor und zurück, dann überstrecken Sie sich mit der gesamten Wirbel-

säule. Nun halten Sie die Stellung für fünf Sekunden. Danach dürfen Sie um zehn Prozent nachlassen und befinden sich in einer angenehmen aufrechten Haltung wieder. Dies ist psychologisch viel wirksamer, als wenn Sie sich mühselig aufrichten. Kleben Sie sich als Erinnerungshilfe ein Smiley oder sonst einen lustigen Sticker an die Kante des Bildschirms.

Langfristig wirkt sich eine aufrechte Haltung auch positiv auf das Selbstbewusstsein aus und spiegelt gesundheitliches Wohlbefinden wider. Stellen Sie sich vor, Ihr Lieblingsschauspieler kommt unverhofft ins Büro – wie möchten Sie wahrgenommen werden?



Christa Muck

PhysioDinhard