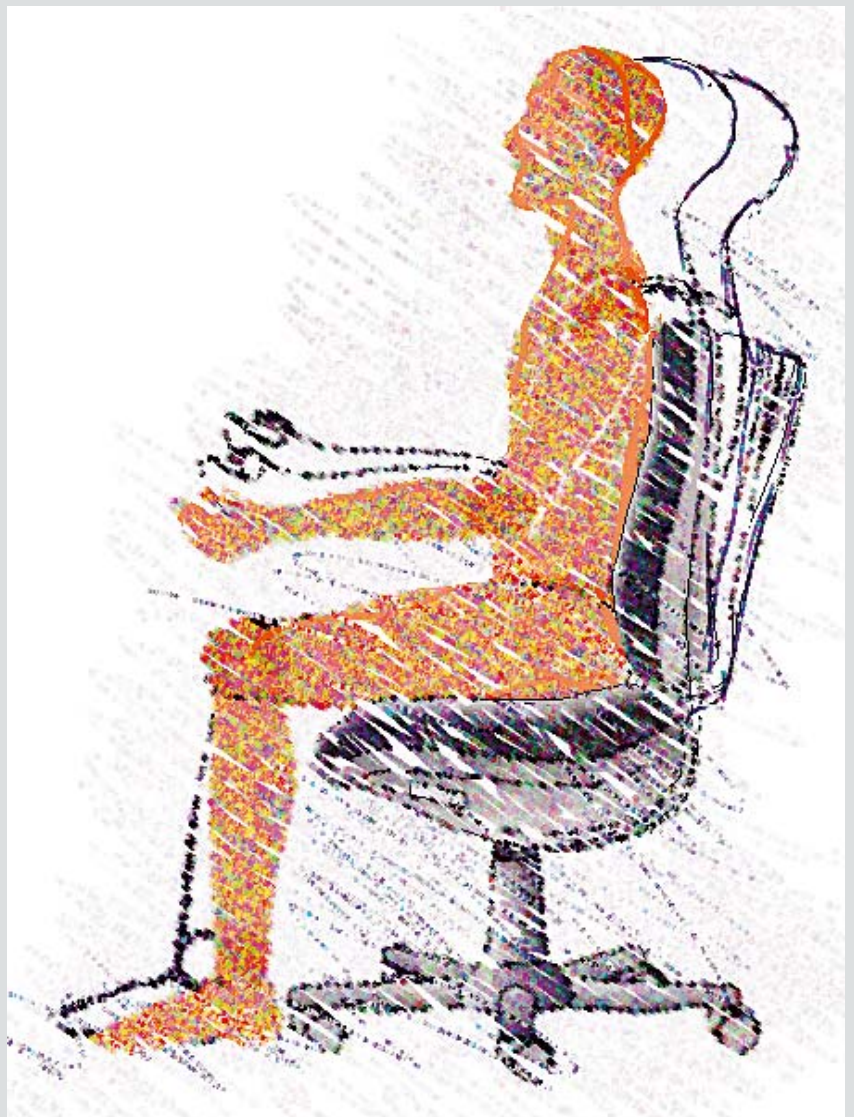


SITAG informiert

Sitzen muß keine körperliche
Schwerarbeit sein:

Richtiges Sitzen



Sitzen muß keine körperliche Schwerarbeit sein: Aber richtiges Sitzen will gelernt sein.

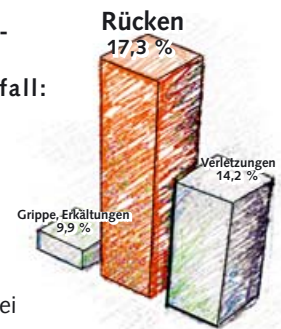
Etwa zu Anfang dieses Jahrhunderts wurde mit der beginnenden Verbreitung der Schreibmaschine in den Büros nachhaltig zum Platznehmen aufgefordert. Seither hat sich die Bürowelt so dauerhaft auf den vier Buchstaben eingerichtet, daß berufliches Dauersitzen zu einem gesundheitlichen Problem von volkswirtschaftlicher Bedeutung geworden ist.

Die Krankheitsartenstatistik der Betriebskrankenkassen ermittelte 1994 für ihre Mitglieder einen Mittelwert von 21 Krankheitstagen. Muskel- und Skeletterkrankungen (Schwerpunkterkrankungen in sitzend ausgeübten Berufen) hatten daran einen Anteil von über 31 Prozent – Tendenz steigend. Geht man von einem – heute wohl realistischeren – Krankenstand von durchschnittlich rund 15 Tagen pro Mitarbeiter aus, ergeben sich für ein Unternehmen pro Mitarbeiter krankheitsbedingte Kosten von etwa DM 4.000,- (pro Jahr) nur für Muskel- und Skeletterkrankungen.

Jedem zweiten vorzeitig gestellten Rentenantrag liegt nach Erhebungen der Rentenversicherungsträger ein Wirbelsäulensyndrom zugrunde. Kosten sind nur *ein* Aspekt sitzbedingter Erkrankungen, die damit verbundenen, oft langwierigen Leidensprozesse der Betroffenen ein anderer.

Rückenbeschwerden – die häufigste Krankschreibungs-Ursache.

Krankheitsbedingter Arbeitsausfall:



Auslöser für Beschwerden und Krankheitsfälle ist dabei nicht unbedingt das Sitzen an sich, sondern falsches Sitzen. Fehlhaltungen und Fehlverhalten beim Sitzen sind bei vielen Büroarbeitern und berufsbedingten Dauerhockern vorprogrammiert.

Falsches Sitzen – Ursache vieler Beschwerden.

Schäden an der Wirbelsäule und eine Unter- bzw. Überforderung der sie umgebenden und stützenden Muskulatur sind die Folge.

Dauerhaft einseitige Belastung von Wirbelsäule und Bandscheiben hat im harmloseren Fall Reizungen eines komplexen Nerven- und Bänderapparates mit Schmerzanfällen zur Folge.

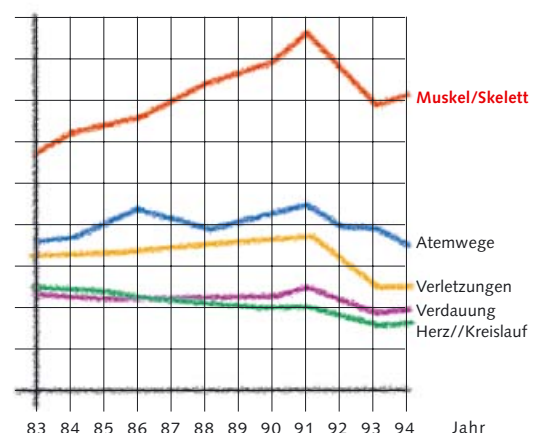
Das fatalste Ergebnis kann ein Bandscheibenvorfall mit extremen Schmerzen oder Funktionsstörungen bis hin zu Lähmungserscheinungen sein.

Muskelverspannungen und -verhärtungen treten besonders häufig im Schulter-, Nacken und Lendenbereich auf, weil sie beim Sitzen statisch belastet werden. Daraus können sich Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit ergeben.

Häufige Ursachen für einschlägige Beschwerde- und Krankheitsbilder sind minderwertige oder falsch eingestellte Bürostühle und schlechte Sitzgewohnheiten. Mangelhafte Bürostühle, wie sie immer noch im Markt sind, entsprechen auch häufig nicht den Anforderungen der Norm DIN 4551 für Bürostühle.

Bürostuhl ist nicht gleich Bürostuhl.

Arbeitsunfähigkeit nach Krankheitstagen



Ergonomische Perfektion und Qualität

Ergonomische Perfektion und Qualität – die wichtigsten Garanten für einen optimalen, körpergerechten Sitzkomfort.

Gravierende Qualitätsunterschiede können aber auch zwischen Bürostühlen bestehen, welche die GS- und DIN-Anforderungen erfüllen. Sie beziehen sich beispielsweise auf die Sitzdruckverteilung und eine daraus resultierende Verformungen der Polsterung, auf die Atmungsaktivität der Polster, die Möglichkeit des dynamischen Sitzens, den Einstellungskomfort und nicht zuletzt auf Verarbeitungsqualität und Lebensdauer.

Gute Bürostühle laden dazu ein, falsche Sitzhaltungen zu vermeiden. Sie erlauben die Höhenverstellung (im Bereich von mindestens 42 bis 53 cm über dem Fußboden) aus einer sitzenden Position. Dabei ist die richtige Höheneinstellung immer im Zusammenhang mit Tischhöhe und Körpergröße zu sehen. Bei einem Winkel von 90 Grad zwischen Ober- und Unterarmen sollten die Unterarme eine waagerechte Linie zur mittleren Tastaturebene bilden.

Die Sitzfläche eines professionellen Stuhls ist so geformt, daß sie zur Nutzung der vollen Sitztiefe einlädt, damit die Rückenlehne die Lendenwirbelsäule abstützt und dadurch die Bandscheiben entlastet. Bewußtes aufrechtes Sitzen belastet die Wirbelsäule um 50 Prozent weniger, als nicht abgestütztes Sitzen mit gebeugtem Rücken. Die Qualität des Sitzes und der Rückenlehne haben entscheidende Auswirkungen auf die richtige Ausbalancierung des Beckens. Sie ist Voraussetzung für eine aufrechte Körperhaltung ist.



Als Generalfehler gilt langes Sitzen in unveränderter Position. Berufsmediziner fordern deshalb nachdrücklich zum dynamischen Sitzen auf, also zu möglichst häufigem Wechsel der Sitzposition. Dadurch wirkt man einer einseitigen Belastung von Muskeln und Bandscheibe entgegen und aktiviert den Kreislauf. Unterstützt wird das dynamische Sitzen durch eine hochwertige, auf das individuelle Körpergewicht einstellbare Synchronmechanik. Sie erlaubt ein abgestütztes Zurücklehnen, wobei sich die Sitzfläche synchron leicht nach unten neigt, um so eine optimale Sitzposition zu unterstützen. Dabei sollte der Lendenbereich in jeder Position durch eine Rückenlehnenwölbung abgestützt werden.



Höhenverstellbare Rückenlehnen und Armstützen

Sie verbessern den Sitzkomfort, sind aber durch Normen und Unfallverhaltensvorschriften (UVV) der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft nicht zwingend vorgeschrieben. In den UVV heißt es, „Rückenlehnen, bei denen die Rückenlehnenoberkante 450 mm oder mehr über dem Sitz liegt ... , können allein durch eine Veränderung ihrer Neigung ... angepaßt werden und brauchen deshalb nicht in der Höhe verstellbar zu sein.“

Armstützen können, je nach Tätigkeit, die Schulter- und Nackenmuskulatur von statischer Überforderung entlasten, unter Umständen aber auch als hinderlich empfunden werden. Aus diesem Dilemma befreien leicht verstellbare Armstützen.

→ Fortsetzung siehe Rückseite

Dauersitzen vermeiden.

Auch die besten Bürostühle können ihren Besitzern Eigeninitiative und -verantwortung nicht abnehmen. Dazu gehört einerseits, daß sie die Möglichkeiten dieser Sitzmöbel bewußt nutzen, andererseits, daß sie jede Gelegenheit wahrnehmen, um den Sitzprozeß zu unterbrechen. So kommt beispielsweise eine wissenschaftliche Studie zu dem Schluß, daß ein regelmäßiger Wechsel zwischen Sitzen und Stehen der Gesundheit am zuträglichsten sei.

Optimale Voraussetzungen dafür bieten Steh-/Sitzarbeitsplätze, wie sie die Büromöbelindustrie zunehmend anbietet. Dabei werden unterschiedliche Konzepte verfolgt. Manche Hersteller rüsten herkömmliche Schreibtische mit An- und Aufbau-elementen zu Steh-/Sitzkombinationen auf. Entscheidende Vorteile bieten aber Schreibtische, bei denen sich die ganze Arbeitsfläche einschließlich aller Arbeitsgeräte mit einem Handgriff komfortabel auf Stehhöhe anheben läßt.

Ein übriges tut ausgleichende Gymnastik.

Wertvolle Tips vermitteln dazu folgende Broschüren:

- von SITAG „Richtiges Sitzen“ und „Gymnastik am Arbeitsplatz“ (sie können direkt bei SITAG angefordert werden) und die
- DAK-Broschüre „Aus Rückensicht! Rückenfreundlich durch den Alltag“ von Hans-Dieter Kempf (Deutsche Angestellten-Krankenkasse, Postfach 101444, 20009 Hamburg).

Höchste Belastung bei falschem Sitzen:

Der Bandscheibendruck in Prozent bei verschiedenen Körperhaltungen

