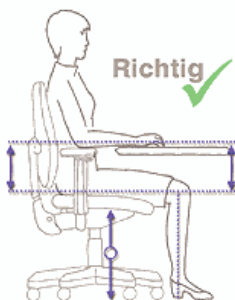


Gesundes Sitzen: eine Frage der Einstellung!

Büro- und Bildschirmarbeit sind häufig mit langem Sitzen verbunden. Ein guter ergonomischer Stuhl kann zum gesundheitserhaltenden Sitzen beitragen. Der beste Stuhl nutzt aber nichts, wenn er nicht entsprechend der individuellen Körpermaße richtig eingestellt ist.

Lernen Sie Ihren Stuhl kennen und probieren Sie in Ruhe alle Verstellmöglichkeiten aus oder sehen Sie sich die Gebrauchsanleitung an – falls noch vorhanden!

Dieses Merkblatt will Ihnen die wichtigsten Einstellmöglichkeiten vorstellen – vielleicht bietet Ihr Stuhl ja noch mehr! Bei Fragen können Sie sich jederzeit an Ihre Betriebsärztin bzw. Ihren Betriebsarzt wenden.



Setzen Sie sich so vor den Schreibtisch, dass die Handballen auf der Tischfläche ruhen, während Ihre Finger auf der Tastatur liegen. Wenn Ihre Arme dabei etwa einen rechten Winkel bilden, dann ist Ihr Stuhl in der **richtigen Höhe** eingestellt. Die Füße sollen dabei vollständig auf dem Boden stehen und die Ober- und Unterschenkel ebenfalls mindestens einen rechten Winkel ergeben. Eventuell benötigen Sie dafür eine Fußstütze!



Stellen Sie die Rückenlehne so ein, dass die Vorwölbung (**Lendenbausch**) die Wirbelsäule im Bereich des 3. und 4. Lendenwirbels abstützt.



Achten Sie darauf, die **Sitzfläche** vollständig zu „besitzen“. Nur so haben Sie Kontakt zur stützenden Rückenlehne. Viele Stühle bieten zusätzlich die Möglichkeit, eine horizontale Sitzflächenneigung einzustellen. Dies führt in der Regel zu einer besseren Sitzhaltung und einer zusätzlichen Entlastung der Bandscheiben.



Nutzen Sie die Technik der **dynamischen Rückenlehne** und stellen Sie deren Bewegungswiderstand auf Ihr Körpergewicht ein. So können Sie Ihre Sitzhaltung immer wieder wechseln und Belastungen der Wirbelsäule und Rückenmuskulatur vorbeugen.

Aber denken Sie daran:

Ein noch so komfortabler Stuhl ersetzt nicht die Bewegung!

Also:

- zwischendurch aufstehen (z.B. beim Telefonieren)
- Laufwege einbauen (z.B. zu Akten, Druckern, Kopierern)
- bei der Bewegungspause mitmachen
- Treppen steigen statt Aufzug fahren
- Mittags einen Spaziergang machen statt nur in der Kantine zu sitzen

Es gibt viele Möglichkeiten – auch für Sie!