

Empfehlung des impuls-dynamischen Sitzens durch die Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/Innen e.V.

www.igr-ev.de

In den letzten Jahrzehnten entwickelte die Stuhlmöbelindustrie neue Sitztechnologien, trotzdem erzielten Stuhlhersteller bisher keine befriedigenden Ergebnisse bei der Gesunderhaltung des Rückens.

Seit vielen Jahren werden neue Technologien für Sitzmöbel entwickelt. Die vielfältigen und manchmal auch verwirrenden Verstellmechanismen am Bürostuhl führten aber nicht zum gewünschten Erfolg. Auch die bekannte Synchronmechanik, über die sogenanntes „dynamisches Sitzen“ ermöglicht wird, verringerte nicht die entstehenden Rückenprobleme bei „Dauersitzern“. Wir sitzen im Grunde genommen immer noch zu starr.

Gesundheitsförderlich ist dreidimensionales Sitzen über ein bewegliches Sitzgelenk, das gewissermaßen die starre Verbindung der Sitzfläche mit dem Stuhlunterteil auflöst. Denn „korrektes“ Sitzen zu erlernen ist schwer, Erziehungsprogramme scheitern häufig, weil sie nicht dauerhaft wiederholt werden (1). Sitzelemente bzw. Bürostühle, die nicht über Stellteile, sondern „gewissermaßen reflektorisch über die natürlichen Mechanismen des menschlichen Organismus“ (2) wirken, helfen hier und bieten eine Problemlösung zur Prävention von Rückenleiden.

Haltungsprobleme auch Sitzhaltungsprobleme sind sehr häufig kein Problem der Muskelkraft, sondern ein Problem der koordinativen Fähigkeiten, das heißt der Sensomotorik (3). Dem Spannungsverlust oder der Spannungserhöhung der Muskulatur beim Sitzen muss gezielt entgegengewirkt werden. Auf diesem Weg werden muskuläre Dysbalancen vermieden und folglich auch der Teufelskreis sich daraus entwickelnder Rückenprobleme.

Der Impuls dazu muss direkt durch den Arbeitsvorgang beim Sitzen auf dem Stuhl kommen (s.o.: „gewissermaßen reflektorisch über die natürlichen Mechanismen des menschlichen Organismus“), deshalb bezeichnen wir diese Sitzsysteme als impuls-dynamische. Entscheidend ist, dass hier unbewusst der muskulären Spannungserhöhung oder Spannungsminderung entgegengewirkt wird. Das Sitzsystem ist immer vorhanden und wirksam. Wir haben beim gegenwärtigen Stand der Technik im Bürostuhlbereich Systeme, die nun einfach, praktikabel und nicht teurer sind als die herkömmliche Mechanik.

Die bisherige synchrone Bewegungsmechanik bildet den biomechanischen Bewegungsablauf möglichst exakt nach. Der aktive muskuläre Bewegungsaufwand des Menschen wird minimiert. Wir müssen jedoch wegkommen von der chronischen Entlastung durch die geführte Synchronbewegung. Wir haben nur ein schmales Bewegungsspektrum bei der Synchronmechanik. Bei dieser „steht die eher passiv-dynamische Entlastung der skeleto-muskulären Strukturen ohne weitere trainierende Wirkung im Vordergrund“ (4). Impuls-dynamisches Sitzen hingegen trainiert die neuromuskulären Stabilisierungsmechanismen der Wirbelsäule.

Der Hauptgrund sitzhaltungsbedingter Beschwerden ist das statische Sitzen. Das innovative impuls-dynamische Sitzen erhöht den Bewegungsumfang und die Bewegungsaktivität und fördert die Rückengesundheit. Bewegung bestimmt das Leben und stärkt ihren Rücken.

(1) Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsforschung; Evaluation präventiver Maßnahmen, Prävention unspezifischer Rückenbeschwerden, Band 1; Hannover 2001

(2) Professor Dr. med. habil. Theodor Peters, Facharzt für Arbeitsmedizin/Sozialmedizin; Dokumentation „Der Mensch im Zeitalter der Technik“, Düsseldorf 2001; S. 12; zu beziehen bei Leser Dienst GMV, PF 10 11 52, 69451 Weinheim

(3) Bittmann, F.; Badtke, G; 1994; Manuelle Medizin 32, Nr. 2, S. 61 – 65; „Bewegungsmuster – primärer Faktor von Fehlentwicklungen des Muskel-Skelett-Systemes“

(4) Prof. Dr. P. Rühmann; 2000; Ergonomische Beurteilung des Ergo-Sitzmobils, S. 3