

Die bewegte Wirbelsäule im Büro



Subjektive Wahrnehmung
Da die Bandscheiben und Wirbelkörper keine Schmerznerve haben, werden Beanspruchungen (auch negative) der Bandscheibe im Gegensatz zu den kleinen Wirbelgelenken nicht wahrgenommen !



Objektive Tatsachen
Die Wirbelsäule braucht ergonomisch richtige Bewegung

Sitzen

Kontrast zum „Dauersitzen“ !

Stehen

Gehen

Sport!

Sitzen ist kein Zustand sondern bewegtes ergonomisch richtiges Verhalten !

Richtiges also gesundes sitzen will gelernt sein

- ergonomischer Sitz
- richtige Sitzeinstellung
- ergonomisch richtige Haltung



falsch

richtig



Entspanntes Sitzen

- Druckentlastung der Bandscheiben
- Entspannung der Muskulatur

- Denkphasen
- Pausen
- Telefonate

Aktives Sitzen

- Druckbelastung der Bandscheiben
- Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Entlastung der Halswirbelsäule



- Veränderung der Sitzposition mehrmals in einer Stunde, möglichst alle 10 min



- Aktenablage
- Kopierarbeiten
- Telefonate
- Kommunikation
- Pausen

- Pausen
- Freizeit

- Bewegungsphasen**
- Druckbelastung der Bandscheiben
 - Dynamische Belastung der Muskulatur und des Kreislaufes
 - Aktivierung des Bandscheibenstoffwechsels
 - Aktivierung der Muskelpumpe in den Beinvenen