

RATGEBER

GESUNDES SITZEN

in Leitstellen und Kontrollräumen

365 Tage im Jahr



RÜCKENERKRANKUNGEN

DIE VOLKSKRANKHEIT NR. 1

Ist Ihnen bewusst, dass wir unseren Alltag überwiegend im Sitzen verbringen? Unser Leben ist von akuter Bewegungsarmut geprägt. Morgens geht es mit Auto, Bahn oder Bus zur Arbeit. Ihren Job verrichten die meisten von uns sitzend am Schreibtisch – oftmals bewegt sich nur noch der Zeigefinger beim Mausclick. Am Feierabend kann man sich dann nur selten für den Sport motivieren oder zu einer anderen Aktivität überwinden – erschöpft und abgespannt sinkt man stattdessen in sein Sofa.

Für unseren Rücken hat das Dauersitzen alarmierende Folgen. So leidet in Deutschland ein Drittel der Bevölkerung zwischen 35 und 50 Jahren an chronischen Rückenbeschwerden. Muskelschmerzen, Durchblutungsstörungen, Kopf- und Herzbeschwerden beeinträchtigen unsere Gesundheit und unser Leistungsvermögen. Für Leitstellen-Arbeitsplätze ist das Risiko besonders hoch.

Die genauen Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielfältig und nur selten eindeutig bestimmbar. Eines aber steht fest: Richtiges dynamisches Sitzen auf einem dafür geeigneten Stuhl schont und schützt unseren Rücken. In dieser Broschüre finden Sie Anregungen dafür, wie Sie an Ihrem Arbeitsplatz Ihre Gesundheit schützen und sowohl Wohlbefinden als auch Leistungsfähigkeit steigern können.



Durchschnittlich **80.000 Stunden** seines Lebens verbringt ein Büromensch im Sitzen.

WUSSTEN SIE SCHON?



Ein Drittel aller Deutschen zwischen 35 und 50 Jahren hat chronische Rückenbeschwerden.



20% aller Rentenanträge werden wegen Rücken-erkrankungen gestellt.



30% aller krankheitsbedingten Fehltage entstehen durch Muskel- und Skelett-erkrankungen.



ERGO-TIPP

Machen Sie regelmäßig einfache Bewegungsübungen.

DIE WIRBELSÄULE UND IHRE FERNWIRKUNG

Die Wirbelsäule ist die zentrale Stütze des Körpers. Die Bandscheiben dienen als Puffer zwischen den 24 Wirbeln. Durch sie kann sich das Rückgrat drehen, beugen, neigen und Erschütterungen abfangen. Sie sind nicht durchblutet und müssen deshalb durch Be- und Entlastung in einem osmotischen Prozess mit Nährstoffen versorgt werden.

Bewegt man sich nicht ausreichend, verschleißten die Bandscheiben vorzeitig. Folge ist häufig ein Bandscheibenvorfall oder Arthrose der Wirbelkörper.

Aus dem Wirbelkanal – durch den das Rückenmark läuft – treten Nervenstränge, die alle Körperregionen mit Reizleitungen versorgen, zwischen den Wirbeln aus. Störungen der Wirbelsäulenfunktionen können sich deshalb auf den gesamten Organismus auswirken.



Reizungen der Nervenbündel im Bereich der Halswirbelsäule führen oft zu:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Bluthochdruck
- Ohrenscherzen

Reizungen der Nervenbündel im Bereich der Brustwirbelsäule führen oft zu:

- Herzbeschwerden
- Verstärkung von Asthma und Bronchitis
- Magenbeschwerden

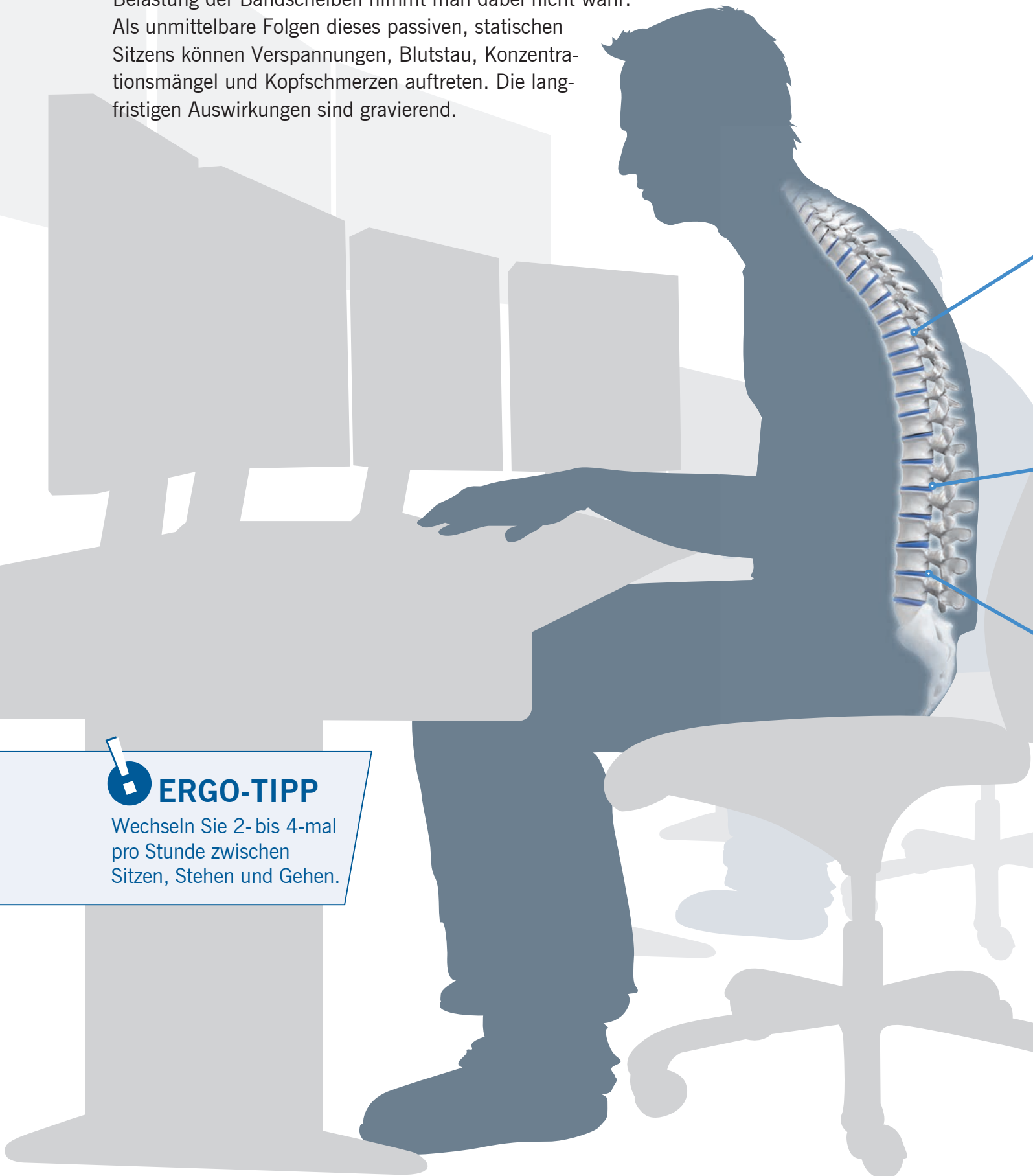
Reizungen der Nervenbündel im Bereich der Lendenwirbelsäule führen oft zu:

- Verstopfung
- Impotenz
- Prostatabeschwerden

STARRES SITZEN SCHADET DEM RÜCKEN

Beim Sitzen kippt unser Becken nach hinten – die Wirbelsäule verformt sich. Aus der gesunden S-Form wird der Rundrücken. Subjektiv wird diese Haltung als angenehm empfunden, da die Rücken- und Bauchmuskulatur entlastet wird. Die keilartige Belastung der Bandscheiben nimmt man dabei nicht wahr.

Als unmittelbare Folgen dieses passiven, statischen Sitzens können Verspannungen, Blutstau, Konzentrationsmängel und Kopfschmerzen auftreten. Die langfristigen Auswirkungen sind gravierend.



ERGO-TIPP

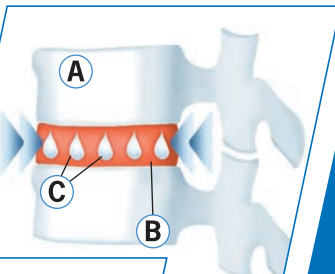
Wechseln Sie 2- bis 4-mal pro Stunde zwischen Sitzen, Stehen und Gehen.



Muskuläre Probleme

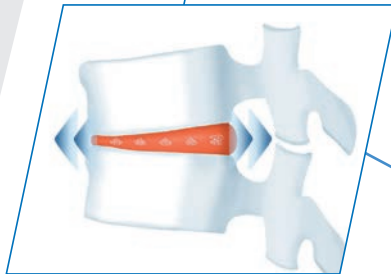
Die Muskulatur wird nur durch einen steten Wechsel von Be- und Entlastung ausreichend durchblutet. Beim starren Sitzen wird sie nur einseitig statisch belastet. Dies führt zu Verspannungen, vorzeitiger Ermüdung und Haltungsschäden.

A Wirbel **B** Bandscheibe **C** Nährstoffe



Bandscheiben verhungern

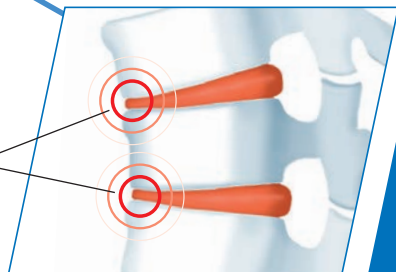
Die Bandscheiben sind nicht durchblutet und werden durch Osmose mit Nährstoffen versorgt – Bewegung ist dafür notwendig. Eine starre Sitzhaltung stört die Versorgung – die Bandscheiben werden spröde, reißen oder verformen sich (Bandscheibenvorfall bzw. -wölbung).



Abgabe
von Stoffwechselprodukten
bei Belastung der Wirbel

Aufnahme
von Wasser und Nährstoffen
bei Entlastung der Wirbel

Belastung



Bandscheiben werden überlastet

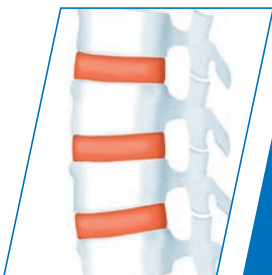
Man neigt beim Sitzen zum Rundrücken. Dadurch werden die Bandscheiben einseitig statisch belastet. Sie verformen sich und reizen die Nerven.

RICHTIGES SITZEN

... hilft Rückenerkrankungen zu verhindern. Im Sitzen fällt es uns leichter, E-Mails zu schreiben, Konzepte zu entwerfen, zu telefonieren und Berichte zu lesen. Stehend fehlt uns dafür die Konzentration. Gleichzeitig ist langes Sitzen abträglich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ein Dilemma – was tun? Zum einen: Mehr bewegen. Arbeitsmediziner empfehlen: 60% zu sitzen, 30% zu stehen und 10% der Arbeitszeit bewusst zu gehen. Treffen Sie sich doch für Besprechungen an einem Stehpult oder stehen Sie bei längeren Telefongesprächen zwischendurch auf! Zum anderen: Richtig sitzen. Vermeiden Sie einen Rundrücken und versuchen Sie so oft wie möglich, die Sitzhaltung zu wechseln. Ihre Wirbelsäule wird entlastet und ihr Stoffwechsel angeregt. Voraussetzung dafür ist ein guter, ergonomischer Stuhl.

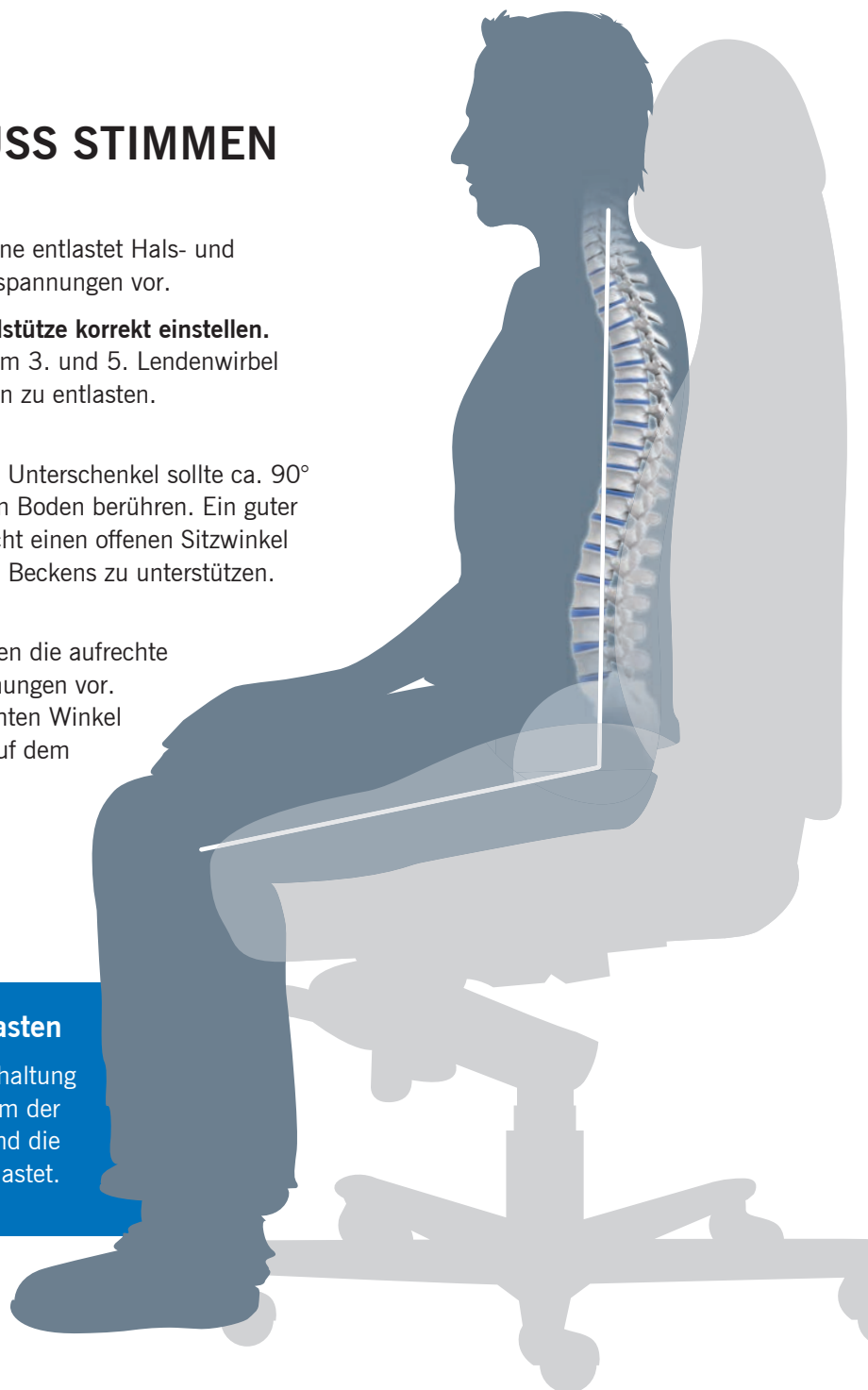
DIE EINSTELLUNG MUSS STIMMEN

- **Die Sitzfläche ganz ausnutzen.**
Der ständige Kontakt mit der Rückenlehne entlastet Hals- und Rückenmuskulatur, zudem beugt er Verspannungen vor.
- **Die Lehnenhöhe bzw. die Lendenwirbelstütze korrekt einstellen.**
Der Rücken sollte ungefähr zwischen dem 3. und 5. Lendenwirbel abgestützt werden, um die Bandscheiben zu entlasten.
- **Die Sitzhöhe einstellen.**
Der Öffnungswinkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ca. 90° betragen, die Füße sollten vollflächig den Boden berühren. Ein guter Stuhl mit negativer Sitzneigung ermöglicht einen offenen Sitzwinkel (> 90°), um eine aufrechte Position des Beckens zu unterstützen.
- **Die Armlehnen einstellen.**
Sie entlasten die Muskulatur, unterstützen die aufrechte Sitzposition und beugen damit Verspannungen vor. Die Ellenbogengelenke sollten einen rechten Winkel bilden und die Unterarme waagrecht auf dem Tisch aufliegen.



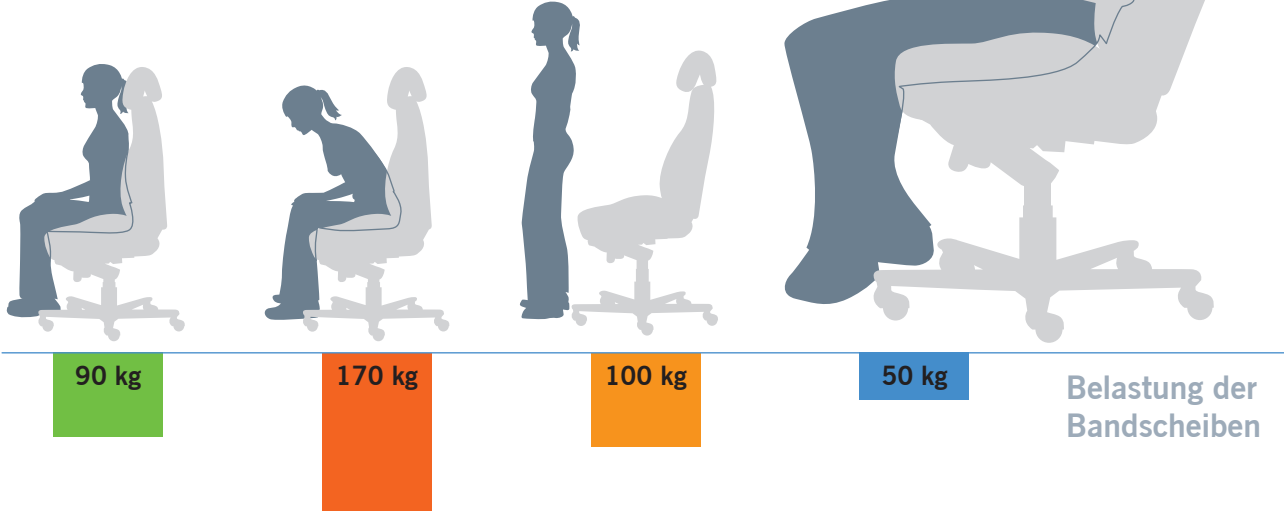
Bandscheiben entlasten

Durch die aufrechte Sitzhaltung wird die natürliche S-Form der Wirbelsäule unterstützt und die Bandscheiben werden entlastet.



ENTLASTENDES SITZEN

Die Bandscheiben sorgen nicht nur für die Beweglichkeit der Wirbelsäule, sie federn auch den Großteil der Last ab. Die Last ist dabei auch abhängig von der Körperhaltung. Beim Wechsel von einer aufrechten zu einer vorgebeugten Sitzhaltung verdoppelt sich der Druck auf die Bandscheiben nahezu. Entlasten Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie sich hin und wieder zurücklehnen – zum Beispiel beim Telefonieren oder Lesen eines Dokuments!



DYNAMISCHES SITZEN

Wer rastet, der rostet. Das gilt besonders für unsere Bandscheiben. Damit sie elastisch und leistungsfähig bleiben, müssen wir uns bewegen. Richtiges Sitzen mit häufigen Haltungswechseln fördert die Be- und Entlastung der Bandscheiben und Muskulatur. Nicht nur die Nährstoffversorgung der Bandscheiben wird verbessert, auch die Durchblutung wird insgesamt angeregt – gut für Konzentration und Leistungsfähigkeit. Ihr Stuhl sollte mit einer entsprechenden Mechanik die natürlichen Bewegungsabläufe fördern.



ERGO-TIPP

Ein zu hoch oder zu niedrig eingestellter Stuhl führt zu Fehlhaltung und Verspannung.

DER ERGONOMISCHE STUHL

DIE BASIS FÜR GESUNDES SITZEN

Aus dem beschriebenen Aufbau und der Funktion der Wirbelsäule sowie den Regeln für gesundes Sitzen leiten sich klare Anforderungen für einen ergonomischen Stuhl ab: Er muss sich an die Körpermaße des jeweiligen Nutzers anpassen lassen, aufrechtes Sitzen unterstützen und durch eine Bewegungsmechanik häufige Haltungswechsel fördern.

Alles im Lot

Die Arbeit verlangt unsere ganze Konzentration. Gleichzeitig bewusst eine gesunde Körperhaltung zu bewahren, ist nicht möglich. Mit Hilfe einer ausreichend hohen und breiten Rückenlehne, einer Lendenwirbelstütze ① und einer verstellbaren Sitzneigung ② übernimmt der Stuhl für uns diese Aufgabe. Das Becken richtet sich auf, die Wirbelsäule streckt sich – man sitzt im Körperlott.

Dynamisches Sitzen

Damit wir unsere Sitzhaltung häufig ändern, verfügt ein guter Bürostuhl idealerweise über eine Mechanik, die die Bewegung fördert ⑥. Daraus folgt eine bessere Versorgung der Bandscheiben und die Stimulierung der Durchblutung.

Kompatibel mit S bis XXL

Egal ob groß, klein, breit oder schmal, ein guter Stuhl bietet gesunden Sitzkomfort für nahezu alle Körpergrößen. Während langer Sitzphasen muss die Polsterung ③ Muskulatur, Sitzbeinhöcker und die Nerven schonen, um Fehlhaltungen zu verhindern. Die Sitzhöhe ④ muss so eingestellt werden können, dass die Haltung des Nutzers ergonomisch optimiert ist. Die Position der Armlehnen ⑤ muss so wählbar sein, dass die Rückenmuskulatur entspannt ist.



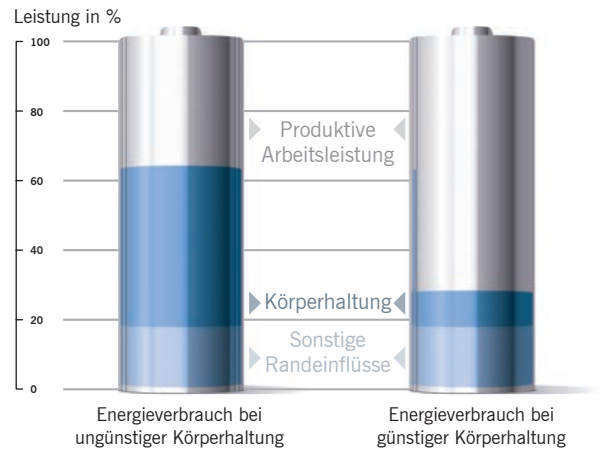
ERGO-TIPP

Stellen Sie Drucker, Fax und Ordner nicht in direkte Griffweite.

KOSTEN & NUTZEN

WARUM EIN ECHTER LEITSTELLENSTUHL EINE GUTE INVESTITION IST

40% der Leistungskraft gehen durch Arbeitsplatzmängel und den daraus resultierenden Fehlhaltungen verloren. Zu diesem Ergebnis kommen die neuesten Ergonomie-Studien. Gerade in Leitstellen und Kontrollräumen wird dem Menschen ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Konzentration abverlangt. Mit einem guten Leitstellen-Drehstuhl verhindert man unnötige körperliche und mentale Ermüdungserscheinungen. Man kann sich ganz auf seine Arbeit konzentrieren und Fehler werden vermieden.



„Grundvoraussetzung für rückschonende Büroarbeit ist ein ergonomischer Bürostuhl.“ (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, BAUA)

FAKTOR 5

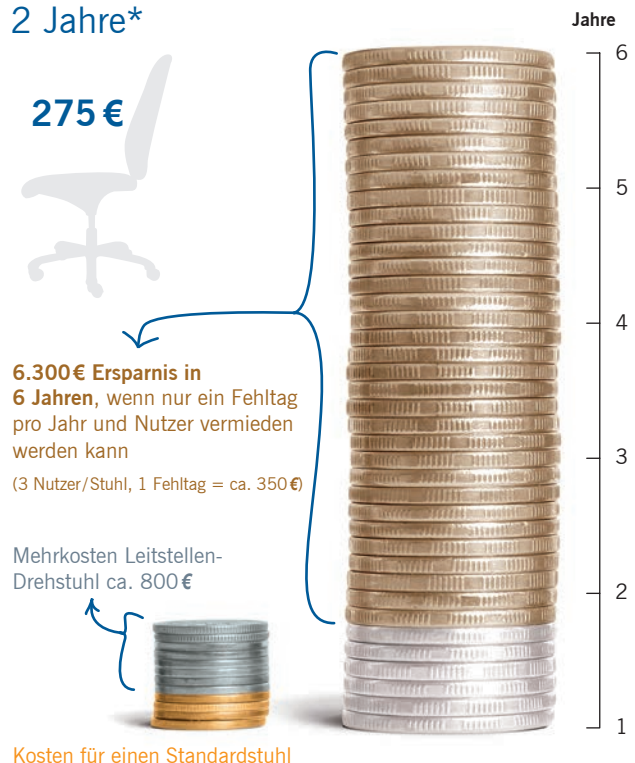
Drehstühle in Leitstellen sind 365 Tage im Jahr im Einsatz und werden im Schichtbetrieb von häufig wechselnden Personen benutzt. Verglichen mit ergonomischen Stühlen in einfachen Büros, sind Sie mindestens 5fach stärker strapaziert. Ein Stuhl mit einer Qualität, die diesen Ansprüchen gewachsen ist, hat natürlich seinen Preis. Berücksichtigt man jedoch die tatsächliche Nutzungszeit, relativiert sich dieser Preis:

	Leitstellenstuhl	Bürostuhl
Durchschnittlicher Preis	1350 €	550 €
Durchschnittliche effektive Nutzung	6 Jahre	2 Jahre*
Kosten pro Jahr	225 €	275 €

*bei einer Gesamtnutzungsdauer von 10 Jahren

EINE PROFITABLE INVESTITION

Wegen der Fixierung auf den Bildschirm und des dauerhaften Sitzens sind Leitstellen-Arbeitsplätze besonderen gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Ein guter Leitstellenstuhl ist eine Investition in die Gesundheit der Mitarbeiter und nicht nur ein Kostenfaktor. Die Kosten müssen ins Verhältnis zum möglichen Einsparpotential gesetzt werden. Wenn nur einer der durchschnittlich anfallenden 4 bis 5 Fehltag eines Angestellten vermieden werden kann, amortisieren sich die Kosten bereits nach einem Jahr. **Nach 6 Jahren winkt eine Traumrendite.**



GESUNDES SITZEN MIT StolComfort

Die StolComfort-Formel für gesundes Sitzen in Leitstellen lautet:

MEHR Sitzkomfort = WENIGER Stress = MEHR Leistung.

Unser Konzept beruht auf zwei Säulen: der Komfortpolsterung (entwickelt für LKW-Fernfahrer, die bis zu zwölf Stunden an ihren Sitz gefesselt sind) und der Mechanik, die Ihre Durchblutung fördert und Ihren Rücken schützt. Richtig genutzt und eingestellt hat ein StolComfort-Drehstuhl einen nachhaltigen Effekt auf Ihr Wohlbefinden.



1

Aufrechte Sitzposition

Sie sitzen aktiv-aufrecht. Dabei sorgen die Lendenwirbelstütze und die leichte Sitzneigung dafür, dass das Becken aufgerichtet bleibt und die Wirbelsäule in ihrer natürlichen S-Form hält. Die Comfort-Kopfstütze sorgt für eine zusätzliche Entlastung der Nackenwirbelmuskulatur.

Wirkung: Fehlhaltung mit Rundrücken wird vermieden, die Bandscheiben und die Muskulatur entlastet.

Komfortpolsterung

Die Polster bestehen aus elastischem Polyurethanschaum. Sie passen sich der Körperkontur an und geben angenehmen Halt ohne einzuengen. Dabei wird das Körpergewicht optimal verteilt, um – insbesondere bei langem Sitzen – Punktdruckbelastungen zu verhindern.

Wirkung: größeres Wohlbefinden, Verringerung des Risikos von Fehlhaltungen, Schonung von Bändern, Sitzbeinhöcker, Muskulatur und Nerven.



ERGO-TIPP

Häufiges, kurzes
Aufstehen ist besser
als langes Stehen.



2

Sitzen in Balance

Eine aufrechte Sitzhaltung ist die Basis für ergonomisches Sitzen. Zur Vorbeugung von Gesundheitsschäden muss aber auch das starre, unbewegte Sitzverhaltensmuster durchbrochen werden. Die Wippmechanik ist deshalb so konzipiert, dass der Nutzer intuitiv Ausgleichsbewegungen ausführt, um die beste Sitzposition zu finden. Aus statischem wird dynamisches Sitzen, ohne dass die Konzentration auf die Arbeit gestört wird.

Wirkung: bessere Durchblutung, keine Muskelverhärtungen oder Verspannungen, verbesserte Nährstoffversorgung der Bandscheiben, weniger Ermüdung.

3

Entlastetes Sitzen

Gönnen Sie Ihren Bandscheiben zwischen durch eine richtige Pause. Lehnen Sie sich ganz zurück und nehmen Sie dadurch den Druck von Wirbelsäule, Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Füße bleiben dabei fest auf dem Boden.

Wirkung: Entlastung der Bandscheiben, Entspannung von Stütz- und Haltemuskulatur.



StolComfort | Sverige AB

Kurödsvägen 9
451 55 Uddevalla
Schweden

Tel. + 46 (0) 522 / 177 41
Fax + 46 (0) 522 / 177 44
E-Mail info@stolcomfort.com

Vertrieb Deutschland

StolComfort GmbH

Liemer Weg 49
32657 Lemgo
Deutschland

Tel. + 49 (0) 05261 / 288 97 -0
Fax + 49 (0) 05261 / 288 97 -29
E-Mail info@stolcomfort.com

www.stolcomfort.com