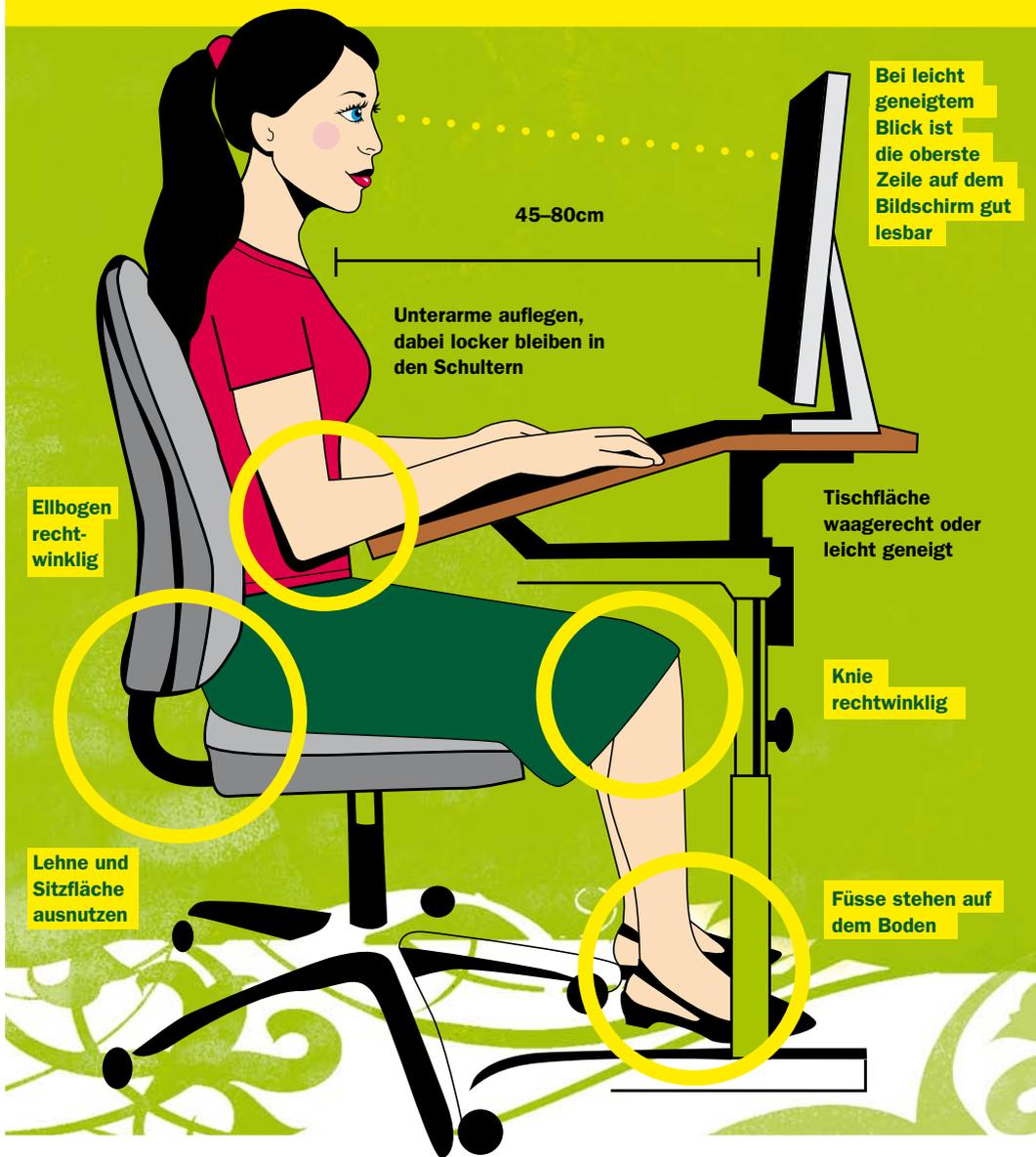


SITZEN SIE GUT?

Richtiges Sitzen beugt Rückenschmerzen und Verspannungen vor



45–80cm

Unterarme auflegen,
dabei locker bleiben in
den Schultern

Bei leicht
geneigtem
Blick ist
die oberste
Zeile auf dem
Bildschirm gut
lesbar

Ellbogen
recht-
winklig

Tischfläche
waagrecht oder
leicht geneigt

Knie
rechtwinklig

Lehne und
Sitzfläche
ausnutzen

Füße stehen auf
dem Boden



SITZEN SIE GUT?

Richtig sitzen – aber wie?

Verstellbare Stühle und Tische tragen zur Gesundheit des Rückens bei. Der Stuhl sollte so beschaffen sein, dass er sich bei einer Änderung der Körperhaltung anpasst. Eine gewölbte Rückenlehne stützt den unteren Teil der Wirbelsäule, vor allem dann, wenn man ganz hinten auf dem Stuhl und angelehnt sitzt. Ideal ist, wenn sich der Tisch in der Höhe verstellen lässt und genügend Ablagefläche bietet.



Die meisten Menschen verbringen ihren Lern- oder Arbeitsalltag vorwiegend im Sitzen. Eine falsche Sitzposition kann dabei zu Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen führen. Durch einseitige Belastung, schlechte Körperhaltung oder Stress verspannt sich die Rückenmuskulatur oder wird geschwächt, so dass sie die Wirbelsäule nicht mehr gut stützen kann.

Tipps zum richtigen Sitzen:

- Stellen Sie Stuhl- und Tischhöhe optimal auf Ihre Körpergrösse ein (ev. improvisieren, z.B. mit einem passenden Kissen auf dem Stuhl, Holzklötzen unter den Tischbeinen oder einer Fussstütze)
- Sitzen Sie möglichst aufrecht
- Verändern Sie von Zeit zu Zeit Ihre Sitzhaltung, halten Sie dabei den Rücken gerade
- Verdrehen Sie beim Arbeiten die Wirbelsäule möglichst nicht seitlich, sondern machen Sie die Bewegung mit dem ganzen Körper mit
- Legen Sie bei sitzenden Tätigkeiten zwischendurch Bewegungspausen ein

BEWEGUNG BRINGT'S

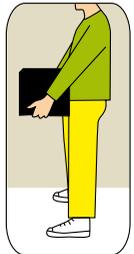
Regelmässige Bewegung im Alltag und Sport in der Freizeit halten auch die Rückenmuskulatur fit und kräftigen sie. Starke Muskeln tragen dazu bei, die Wirbelsäule zu stabilisieren.

Bewegungstipps für den Rücken

- Legen Sie Ihren Schul- oder Arbeitsweg zu Fuss oder mit dem Velo zurück
- Gestalten Sie Ihren Alltag möglichst aktiv, z. B. mit einem Spaziergang in der Mittagspause, Treppensteigen anstatt den Lift benutzen, Einkauf mit dem Velo usw.
- Abwechslungsreiche, möglichst bewegungsintensive Freizeitgestaltung (Wandern, Spazieren, Schwimmen, Tanzen, Inline-Skating, Veloausflüge...)
- Versuchen Sie, sich mehrmals pro Woche intensiv zu bewegen. Rückenschonende Sportarten sind beispielsweise Schwimmen, Velofahren, Aerobic, Walking und angeleitetes Krafttraining.
- Entspannung tut auch Ihrem Rücken gut!

Rückenschonen- des Lastenheben oder -tragen

Rücken gerade halten, die Knie zum Hochheben beugen und die Last nah am Körper tragen. Schwere Lasten möglichst auf dem Rücken tragen, z. B. mit einem Rucksack. Dadurch wird das Gewicht gleichmässig auf beide Schultern verteilt und der Rücken geschont.



Kontakt

Gesundheitsförderung und Prävention
Basel-Stadt

St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel

Tel. 061 267 45 20 | Fax. 061 272 36 88

g-p@bs.ch www.gesundheitsdienste.bs.ch

... und noch ein Tipp von Gsünder Basel:

Wir bieten Ihnen diverse Kurse und Referate zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung und bringen diese Angebote auch in Ihren Betrieb! Weitere Informationen finden Sie unter www.gsuednerbasel.ch