SIT-UP

JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN

№ 02

Sitzt du gut?

Mit Übungen
zum Raustrennen

TIPPS
Richtig sitzen

Tut Sitzen gut?

Tägliches Sitzen

Die meisten Menschen verbringen ihren Schul- oder Arbeitsalltag vorwiegend im Sitzen.
Am Morgen, gleich nach dem Aufstehen, setzen wir uns bereits das erste Mal – an den Frühstückstisch. Dann sitzen wir in Bus oder Tram, später in der Schule, zum Mittagessen, am Nachmittag für die Hausaufgaben und später wieder vor dem Fernseher oder vor dem Computer.

Jugendliche in deinem Alter verbringen durchschnittlich **zehn Stunden am Tag im Sitzen,** die Freizeit eingerechnet. Im Vergleich zum Stehen ist Sitzen bequemer und entlastet den Körper. Nach längerem Sitzen in derselben Position können aber **Muskelverspannungen** auftreten. Bleiben diese über längere Zeit bestehen, können sie zu **Kopf- und Rückenschmerzen** führen.

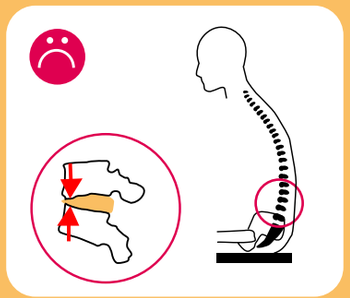
Bewegst du dich grundsätzlich wenig in deinem Alltag, schwächt dies die Muskulatur von Rücken und Bauch. Der Rücken wird dadurch weniger belastbar. Mit einem **gezielten Training** kannst du deinen Rücken aber stärken.

Unsere Wirbelsäule

Gesunde Wirbelsäule
von der Seite gesehen, Bandscheiben sind gleichmässig belastet

Eine gesunde Wirbelsäule hat typische Krümmungen. Die Wirbelkörper sind durch die Bandscheiben und durch zahlreiche Bänder und Muskeln zu einer beweglichen Einheit verbunden.

Fehlbelastung der Wirbelsäule
mit einseitigem Druck auf die Bandscheibe



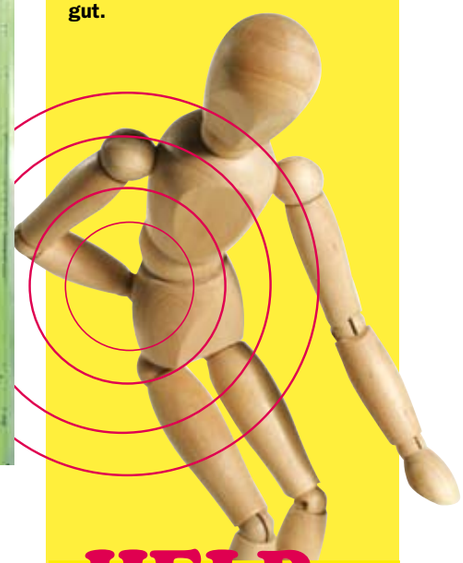
Beim Bücken, Aufrichten, Drehen oder durch falsche Körperhaltung werden Wirbelsäule und Bandscheiben belastet. Dadurch können Muskelverspannungen oder sogar Schädigungen der Bandscheiben entstehen, was zu Rückenschmerzen führen kann.

Unser Rücken

Nur selten sind Rückenbeschwerden durch eine Krankheit bedingt. In neun von zehn Fällen entstehen Schmerzen durch die Muskulatur, die verspannt oder zu schwach ist, durch einseitige Belastung, schlechte Haltung oder durch Stress.

TIPP

Lass es nicht so weit kommen: Achte deshalb auf eine gute und aufrechte Körperhaltung und halte dich fit. Bewegung und Entspannung bringen dich auf andere Gedanken und tun deinem Körper gut.



HELP

Sind die Rückenschmerzen hartnäckig oder dauern sie länger, dann lass dich von deiner Ärztin oder deinem Arzt untersuchen und beraten!

Sitzt du gut?

Wenn du viel und lange sitzen musst, kannst du die Gesundheit deines Rückens durch **verstellbare Stühle und Tische** unterstützen. Der Stuhl sollte so beschaffen sein, dass er sich anpasst, wenn du die Haltung deines Körpers änderst. Eine **gewölbte Rückenlehne** stützt den unteren Teil der Wirbelsäule, vor allem dann, wenn du ganz hinten auf dem Stuhl und angelehnt sitzt. Ideal ist, wenn sich der Tisch in der Höhe verstellen lässt und genügend Ablagefläche bietet. Zum Arbeiten brauchst du auch gutes Licht, das nicht blendet.

Tipps

So sitzt du gut!

- Stelle Stuhl- und Tischhöhe optimal auf deine Grösse ein
- Wenn das nicht geht, so versuche z.B. mit einem passenden Kissen auf dem Stuhl oder Holzklötzen unter den Tischbeinen die Höhe von Tisch und Stuhl anzupassen
- Sitze möglichst gerade
- **Verlagere** von Zeit zu Zeit deinen **Körperschwerpunkt** (dynamisches Sitzen)
- Verdrehe deine Wirbelsäule beim Arbeiten möglichst nicht seitlich, sondern mach die Bewegung mit dem ganzen Körper mit
- Gönn dir beim Arbeiten zwischendurch eine **Pause,** steh auf, öffne das Fenster und bewege dich

Dynamisches Sitzen

Dynamisches oder bewegtes Sitzen bedeutet, nicht ständig in einer bestimmten Sitzhaltung zu verharren, sondern vielfältig und abwechslungsreich zu sitzen: mal nach vorn gebeugt, mal nach hinten gelehnt, aber auch «lümmelnd», kauernd, mit angezogenen oder gestreckten Beinen, ja sogar verkehrt herum sitzend.

Verspannte Muskeln

Dehnen

Wenn du zu **lange sitzt, verspannen** sich deine **Muskeln** in den markierten Bereichen. Die Dehnungsübungen auf der folgenden Seite helfen dir, diese Muskeln wieder zu lockern.

1 | Nackenbeugemuskulatur
2 | Brustmuskulatur
3 | Hüftbeugemuskulatur
4 | hintere Oberschenkelmuskulatur
5 | Wadenmuskulatur

Mit Übungen zum Raustrennen

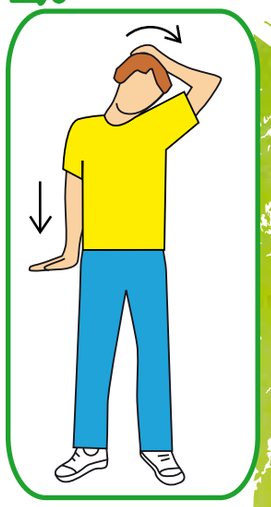
Dehnen

Dehnungsübungen gegen verspannte Muskeln

10–20 Sek.

1.

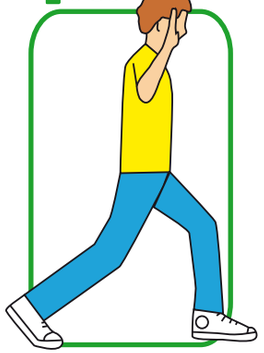
2.



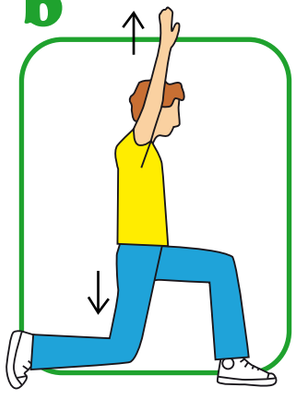
3.a

b

4.a



b



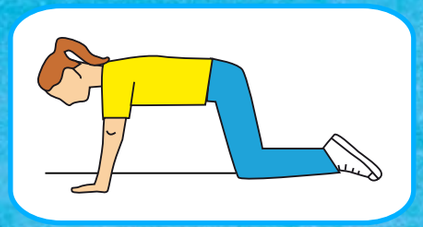
5.

Kräftigen

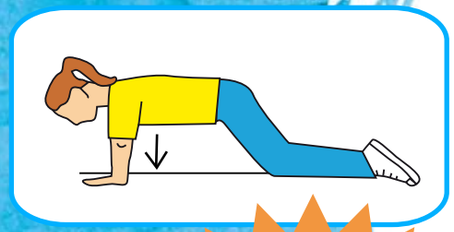
Kräftigungsübungen gegen erschlaffte Muskeln

10–20x

1.a



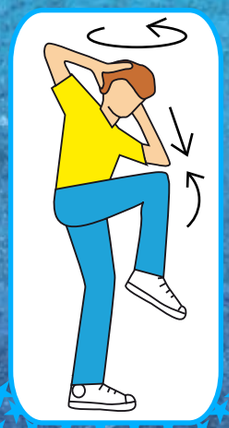
b



2.a

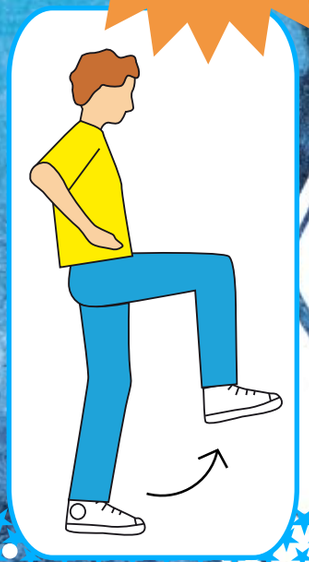
b

3.a



b

4.



Erschlaffte Muskeln

Kräftigen

Mit Übungen zum Raustrennen

Wenn du zu **lange sitzt, erschlaffen** deine **Muskeln** in den markierten Bereichen. Die Übungen auf der Rückseite helfen dir, diese Muskelbereiche zu kräftigen.

1 | Nackenstreckmuskulatur
2 | Rückenstreckmuskulatur
3 | Bauchmuskulatur
4 | Gesässmuskulatur
5 | vordere Oberschenkelmuskulatur

Richtiges Sitzen

Bewegung bringts

Sit-ups & Co.

Durch **regelmässige Bewegung** im **Alltag** und durch **Sport in der Freizeit** kannst du deine Muskeln fit halten und sie kräftigen. Starke Muskeln tragen dazu bei, dass deine Wirbelsäule besser gestützt wird. Fühlst du dich verspannt, helfen dir zwischendurch auch Lockerungsübungen.

I ♥ sports

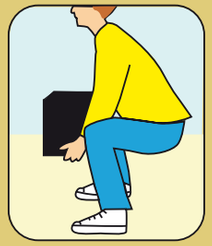
TIPPS

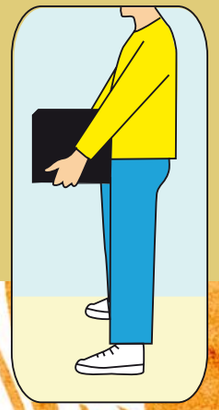
- Gehe zu Fuss oder mit dem Velo zur Schule
- Triff deine Kollegen/-innen und unternimm etwas mit ihnen, anstatt vor dem Fernseher oder vor dem Computer zu sitzen
- Sei möglichst aktiv im Alltag, zum Beispiel mit einem Spaziergang in deiner Mittagspause oder mit Treppensteigen
- Ideal wäre täglich eine Stunde intensive Bewegung, z.B. Schwimmen, Tanzen, Inlineskating oder Krafttraining nach Anleitung
- Entspanne deinen Rücken mit Lockerungsübungen

Lasten tragen

Richtig tragen

Halte deinen Rücken gerade, beuge die Knie zum Hochheben und trage die Last möglichst nah am Körper.





Rucksack

Achte vor allem bei deiner Schultasche darauf, dass sie nicht zu schwer ist. Lass Bücher, die du nicht brauchst, in der Schule oder zuhause und nimm nur das Nötigste mit. Pack deine Sachen am besten in einen Rucksack. Damit kannst du schwere Lasten gleichmässig auf deinen Schultern verteilen und deine Wirbelsäule schonen.

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

Gesundheitsförderung und Prävention

Kontakt

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
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

Impressum

1. Auflage 2008

Herausgeber
Gesundheitsförderung und
Prävention Basel-Stadt
Redaktion
Monika Steuerwald,
Anne-Katrin Oehling, Viktoria Wilden
Gestaltung VischerVettiger, Basel
Druck Gremper AG, Basel

6. 2008 | 10000