

# RÜCKEN RÜCKEN

Schmerzfrei · Schön & Stark

## Arthrose

Zauberwort Bewegung!

## Osteoporose

Die Sonne hilft mit!

## Skoliose

„Skoliose ist kein Grund,  
zu verzweifeln“



Im Interview:

Dr. med. Dieter P. Nischwitz  
Facharzt für Orthopädie  
Ärztlicher Direktor  
Marienkrankenhaus Flörsheim

## Kinder & Rücken

Möbel zum Spielen und Lernen

8 Seiten  
Übungen  
für zu Hause

## Tolle Haltung

Spaß am  
Rücken-  
Training



# GESUNDER NACKEN

Schmerzfrei mit der  
Yellow-Head-Methode

Kann das gesund sein? **100.800 Stunden** sitzend im Büro!





# Sitz still!!

**Welch ein Unsinn ...**

Das Bewegungstier Mensch ist als Kind hochaktiv. Doch spätestens mit der Einschulung heißt es: Sitz still! Ein Ding der Unmöglichkeit, wie alle Eltern wissen. Und da ist es doch allemal besser, wenn sich ein Kinderstuhl dem Kind anpasst, als umgekehrt. Oder? Nichts ist besser für den jungen Rücken, als gerade beim Sitzen in Bewegung zu bleiben.



**H**andelsübliche Sitzmöbel für Kinder sind meist nicht höhenverstellbar. Sie zeigen feste, nach hinten geneigte Sitzflächen, oft mit einer Sitzmulde. In Verbindung mit geraden, unflexiblen Tischplatten, ergibt sich hieraus zwangsläufig eine schlechte Arbeitshaltung. Für den kindlichen Organismus ist diese Fixierung nachhaltig schädlich.

### Schön wäre es ...

... wenn Stühle und Tische für Kinder eine leicht anwendbare und robuste Höhenverstellung für alle Körpergrößen gewährleisten. Haltungswechsel des Körpers sollte ein Stuhl fließend mit vollziehen. Sitzmöbel sollten generell die Bewegungsimpulse junger Menschen nicht behindern sondern vielmehr unterstützen. Wenn Tisch und Stuhl eine aufeinander abgestimmte Einheit bilden, ist das für eine physiologisch gesunde Sitzhaltung optimal.

### Bereits normal:

#### „Rücken“ bei Kindern

Rückenprobleme bei Kindern unter zehn Jahren? Ja, das ist heute „normal“. Schule, Hausaufgaben, Computer, Playstation, Fernsehen – und kein Ausgleich. Wie sollen sich da eine stabile Skelettmuskulatur und entsprechend stabile Knochen bilden? Mit jeder neuen Generation werden die Schäden dieser Lebensweise sichtbarer. Kinderärzte, Lehrer, Arbeitgeber, Krankenkassen und andere Versicherer dokumentieren dramatische Zahlen. Stuhl und Tischlösungen, die ein Mehr an Bewegung ermöglichen, sind ein Baustein, um hier zu helfen.

### Gute Beispiele

Bei Stühlen des Anbieters Moizi neigt sich die Sitzfläche in der aktiven Sitzposition nach vorne. Dadurch richtet sich der Oberkörper automatisch auf, und das Becken kippt leicht nach vorne. So entsteht ein offener Sitzwinkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln. Das führt zur Druckentlastung der Wirbelsäule und der inneren Organe und somit auch zu einer leichteren Atmung. Übrigens: Die S-Form der Wirbelsäule bildet sich erst etwa ab dem 12. Lebensjahr heraus. Bei Kindern unter 12 Jahren sollten Eltern deshalb auf die Wahl eines Stuhles mit einer Lordosestütze in der Rückenlehne verzichten. Moizi produziert aus diesem Grund Kinder- und Jugendstühle mit gerader Lehne.

Der beliebte „swoppster“ von Aeris setzt auf dreidimensionale Beweglichkeit. Dieser Sitzhocker wurde für Kinder zwischen 4 und 12 Jahren beziehungsweise für Kinder von 15 bis maximal 50 kg Körpergewicht konzipiert. Er kann mehrfach individuell angepasst werden: in der Höhe, in der Federung und in der seitlichen Flexibilität.

Lernmöbel vom Hersteller Moll sind nicht nur höhenverstellbar, sondern lassen sich zudem auch individuell an die Körperproportionen anpassen. So sind die Schreibtischplatten immer

### Idealer Stuhl

- Guter Bodenkontakt für die Füße
- Hüftwinkel beim Sitzen mindestens 90°
- Kniegelenkwinkel mindestens 90°
- Luft zwischen Kniekehle und Stuhlkante mindestens 3 cm
- Becken-Kontakt zur Rückenlehne
- Sitzkissen: Keil- oder Ballkissen
- Alternativen: Stehpult oder Bauchlage

### Idealer Tisch

- bei geradem Rücken und entspannten Schultern sollten die Ellenbogen auf der Tischfläche abgelegt werden können
- Winkel im Ellenbogengelenk mindestens rechtwinklig
- Bewegungsspielraum zwischen Oberschenkel und Tischkante mindestens 5 cm
- eine schräge Tischplatte (16°) unterstützt die Aufrichtung der Wirbelsäule
- Alternative zur schrägen Platte: Tischpultaufsatz oder Manuskripthalter

neigbar und die Kinderdrehstühle der Firma wachsen ergonomisch sinnvoll mit: in Sitzhöhe, Sitztiefe und Rückenlehnenhöhe. Die Tische von Moll wachsen auch mit den Bedürfnissen der Kinder mit. Sie können je nach Platzbedarf erweitert und entsprechend ergänzt werden.

- ❖ Zwei von drei Kindern ab zehn Jahren haben bereits Rückenprobleme
- ❖ Rund 15 Prozent der Kindergartenkinder und bis zu 60 Prozent der Schulkinder in Deutschland haben Haltungsschäden.
- ❖ Jedes dritte Kind wird mit einer Haltungsschwäche eingeschult

# 100.800 Stunden im Büro – sitzend!

**Diese Zeit ist es, die uns krank macht. Aber nicht krank machen muss!**



**Arbeiten Sie als Angestellte an einem PC-Arbeitsplatz?** So wie viele Millionen Deutsche? Dann kommen Sie in 45 Arbeitsjahren auf 100.800 Stunden sitzende Tätigkeit. Das ist schon ordentlich für ein Lebewesen, das sich über 300.000 Jahre ausschließlich in Bewegung befunden hat und daher in all seinen Funktionen höchst beweglich ausgestattet ist.

Und dann sitzt dieses Wesen plötzlich fest. Als Kind, als Jugendlicher, als Erwachsener, als alternder Mensch. Die Anpassung an diesen radikalen Umbruch führt zur Verkümmern vieler Funktionen.

Ganz vorneweg leidet unser uns tragender Baum, die Wirbelsäule. Doch wir können unserer Wirbelsäule sehr gut helfen!

## Mein Arbeitsplatz soll mich nicht krank machen

Sie können einiges selbst tun, um Ihren Büro-Arbeitsplatz individuell für Ihren Rücken zu optimieren.

Sie vermeiden so:

- Fehlstellungen der Wirbelsäule
- Bandscheibenbelastungen
- Muskelverspannungen in Nacken / Schulter / unterem Rücken und Ihrem Becken
- Ermüdung
- Behinderung der freien Atmung

### ■ Stuhlhöhe

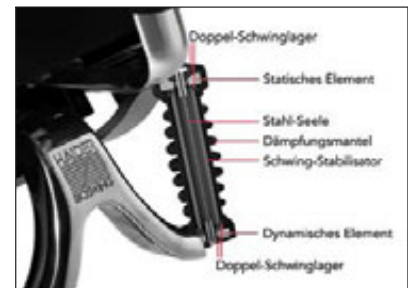
Grundposition: Die Höhe ist hier immer dann richtig, wenn Ihre beiden Füße ganzflächig stabil auf dem Boden stehen. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.

Verstellbare Sitzflächenneigungen sind von Vorteil. Ist der Sitz leicht nach vorn geneigt, richtet man automatisch sein Becken auf. Die Haltung knickt nicht ab und bleibt aufrecht.

## Bürositz als Trainingsgerät

Was in dem Bemühen um rückengerechte Sitzlösungen heute möglich ist, zeigen unter anderen die Bürositze der Haider Bioswing GmbH. Dank effizienter Schwingenelemente, die sich feinfühlig im Rhythmus des Körpers bewegen, schwingt hier die sitzende Person permanent in Balance.

Jeder Bewegungsimpuls wird vom Sitzwerk reflektiert. Sitz und Lehne werden automatisch für einen geschmeidigen Bewegungsablauf synchronisiert. Mit zur ergonomischen Ausstattung zählen Sitzneigungs- und -tiefenverstellung und die individuell einstellbare Lumbalstütze im Rückenpolster. Multifunktional und weitenverstellbar sind Armlehnen und Nackenstütze. Derartige Büromöbel sind natürlich, auch rein designtechnisch betrachtet, echte Hingucker.



Bei diesem Stuhl werden die entscheidenden Muskelgruppen automatisch über ein integriertes 3D-Sitzwerk mit den nötigen Impulsen versorgt.

### ■ Rückenlehne

Zum Thema Rückenlehne gibt es unterschiedliche Meinungen. Brauchen wir diese überhaupt? Kann ein gesunder Rücken sich nicht selbst stabilisieren; wozu haben wir denn eine hochflexible Wirbelsäule? Dieser Streit der Experten kann nur vom Kunden, also Ihnen, entschieden werden. Wie fühlen Sie sich wohler? Darauf kommt es an! Der Markt bedient Verfechter beider Positionen mit ausgereiften, hochwertigen Bürostühlen.

Wenn Rückenlehne, dann sollte jedoch diese mindestens bis zu den Schulterblättern reichen. Büro-Sitzmöbel, die sich mit dem Prädikat „Ergonomisch“ vermarkten, bieten eine Lumbalstütze. Das ist die Vorwölbung

der Rückenlehne im Lendenbereich. Bei diesen Stühlen kann die Rückenlehne so eingestellt werden, dass die Lumbalstütze in die Wölbung Ihrer Lendenwirbelsäule passt.

Dynamische Rückenlehnen sollten individuell einstellbar sein. Das Gegengewicht dieser Funktion ist dann richtig, wenn es Sie in jeder Neigung nach hinten erstens leicht stützt und zudem zweitens von Ihnen mit geringem Kraftaufwand nach hinten gedrückt werden kann.

### ■ Armlehne

Eine Armlehne muss nicht permanent mit Ihrem Arbeitstisch kollidieren. Sie sollte also so kurz gehalten sein, dass sie bei optimaler Sitzhaltung stets Ab-

stand zur Tischkante hat. Funktion einer Armlehne ist generell die Entlastung Ihres Schultergürtels und der Arme. Unter Berücksichtigung der Faktoren Alter, Körpergewicht und allgemeiner Fitness kann mit trefflichen Argumenten pro & contra Armlehne gefachsimpelt werden.

### ■ Hocker

Mancher kann jahrelang wunderbar auf seinem Hocker arbeiten. Wer kennt hier zum Beispiel nicht den Swopper, der bereits viele Büros erobert hat. Mediziner loben das dank dieser Sitzform sehr aktive Sitzen. Auch bei der kleinsten Bewegung wird hier die Muskulatur aktiviert. Das „Festrost“ in einer bestimmten Sitzposition ist nicht möglich. Eine Rückenlehne zur eventuellen Entlastung von überstrapazierter Muskulatur fehlt hier natürlich. Wer sich nicht

nach hinten lehnen kann, macht aber dafür vielleicht einen Rundrücken, er hockt eben. Ganz ohne eigenes Nachdenken geht es also auch beim Thema Sitzen nicht. Denn es sitzen ja Sie und nicht der Stuhl.

Also Entscheidungsnotstand beim Thema Sitzen? Nein, das muss nicht sein. Als Arbeitnehmer können Sie heute eigentlich jedes „Sitzgerät“ mit in die Firma bringen. Und wer sagt, dass Sie nicht wechseln dürfen? Nur steif sollte so ein Bürostuhl nun grundsätzlich nicht sein. Etwas Arbeit sollte er Ihrem Rücken auf jeden Fall geben. Ein Mangel an lebendigen, ergonomisch ausgereiften und auch designtechnisch hochinteressanten Stühlen ist nun heute wirklich nicht mehr das Problem.

### ■ Arbeitstisch

Wenn unser Arbeitshelfer Stuhl richtig auf uns eingestellt ist, betrachten wir einmal unseren Tisch.

Sie wissen sicher, die Höhe sollte hier stets so sein, dass die Unterarme entspannt auf der Tischplatte liegen können. Ober- und Unterarme bilden einen rechten Winkel. Aus alten Bildern entnehmen wir, dass es eine Zeit gab, in der sehr viel an Stehtischen gearbeitet wurde. Heute sind verstellbare Sitz-Steh-Tische das Optimum für Ihre Arbeit. Sofern der Arbeitgeber diese finanziert.

Ist die Höhe des Arbeitstisches nicht zu verstellen, sollten kleine Frauen sich auf jeden Fall mit Fußstützen behelfen. Diese Stützen sollten jedoch die Oberschenkel nicht über eine waagerechte Position auf der Sitzfläche des Stuhles herausheben. Das erschwert sonst die Atmung im Unterbauch und führt gerade nach dem Essen schnell zur Ermüdung. Grund-

sätzlich wird das Absetzen der Beine auf einer Fußstütze häufig als sehr entlastend empfunden.

### ■ Bildschirm & Abstand

Frontal in Ihrem Blickfeld, ohne Halsverdrehungen, das ist die richtige Platzierung. Was die Höhe des Monitors betrifft: Die oberste Textteile muss unterhalb von Augenhöhe sein. Der Abstand zwischen Bildschirm und Augen ist natürlich abhängig von der Größe des Bildschirms. 50 bis 70 cm Abstand gelten jedoch als Mindestabstand. Arbeit am Notebook ist verständlicherweise ungünstig für die gesamte Körperhaltung. Ein externer Bildschirm kann hier Abhilfe leisten.

| Wenn der Blick auf den ganzen Bildschirm nötig ist |                       |
|----------------------------------------------------|-----------------------|
| Bildschirmdiagonale LCD                            | Richtwerte Sehabstand |
| 15 Zoll - 38 cm                                    | 60 cm                 |
| 17 Zoll - 43 cm                                    | 70 cm                 |
| 19 Zoll - 48 cm                                    | 80 cm                 |
| 21 Zoll - 53 cm                                    | 80 cm                 |
| 22 Zoll Breitformat                                | 90 cm                 |

### ■ Tastatur & Maus

Auch hier soll Anspannungen, vorzeitiger Ermüdung und Verkrampfung vorgebeugt werden. Die Erfahrungswerte für gesundheitsschonendes Arbeiten empfehlen:

Ihre PC-Tastatur sollte zehn bis 15 cm von der Tischkante entfernt liegen. Die Tastatur nicht hochstellen! Dafür gibt es keinen vernünftigen Grund. Die Hände werden so einfach zu stark abgewinkelt. Es gibt übrigens Handballenauflagen. Man platziert diese vor der Maus oder auch der Tastatur. So werden die Handgelenke entlastet.

### Verspannungen

Wir verspannen bei der Arbeit ja nicht allein, weil wir unsere Zeit vielleicht auf einem billigen Stuhl mit dem Charme alter Klassenzimmer verbringen. Es ist auch die in Verspannung mündende Konzentration auf die Arbeit an sich, dass sich Festbeißen in eine Aufgabe, die vor allem zur Versteifung der Nacken- und Schultermuskulatur führt. Sich zwischendurch ordentlich strecken und an eine Kopfstütze lehnen können, ist also durchaus hilfreich. Aufstehen und ein paar simple gymnastische Übungen wie Armkreisen und Schulterheben zu machen, hat zwar mehr Wert, aber auf diese Idee kommt nicht jeder. Dabei ist die gesamte Körperstreckung allemal hilfreicher, als jedwede Bewegung in einer Sitzposition. Was zählt, ist die Abwechslung. Täglich 8 Stunden nur Sitzen, das kann der beste Stuhl auf Dauer nicht wieder gut machen.

## Das hilft: Ergonomisches Arbeitsplatzzubehör

Wer sich oder auch seinen Mitarbeitern etwas Gutes tun will – die Auswahl ist groß. Hier nur drei Beispiele.



*Eine Fußstütze beugt Rückenschmerzen vor. Dieses Modell ist in Neigung und Höhe verstellbar und über den Fußdruck frei bewegbar.*



*Einfach und sehr hilfreich: Mauspads und Tastaturen mit Handgelenkauflagen*



*Leicht am Stuhl zu befestigen: Die Netz-Rückenstütze passt sich sanft den Rückenkonturen an.*

Bezugsquelle: [www.fellowes.com](http://www.fellowes.com)

## Alles Einbildung?

### „Rücken“ im Büro – dann schnell eine Paracetamol?

Eine aktuelle Paracetamol-Studie lässt aufhorchen. Das wohl am häufigsten eingenommene Schmerzmittel hat weitere Kritik erfahren müssen. Es hilft möglicherweise gar nicht. So das Ergebnis einer ernst zu nehmenden australischen Studie\*. Sie verglich den Wirkstoff mit einem Placebo.

#### Die Studie

1.652 Rückenschmerz-Patienten, durchschnittlich 45 Jahre alt, wurden nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen aufgeteilt.

Die einen nahmen über einen Zeitraum von vier Wochen regelmäßig Paracetamol ein, Gruppe zwei nur bei akuten Schmerzen und das restliche Drittel bekam einen Placebo.

Nach der Therapie hielten die Wissenschaftler weiteren Kontakt mit den Patienten.

#### Das Ergebnis

Der Erfolg aller drei Therapiemethoden war gleich gut. Nach durchschnittlich 17 Tagen waren die Schmerzen verschwunden, gleich welche Therapie die Patienten erhalten hatten. Auch kurzfristig half das Schmerzmittel nicht besser als der Placebo.

#### Warum?

Warum Paracetamol gegen andere Schmerzen hilft, aber wirkungslos bei Rückenschmerzen zu sein scheint, können die Wissenschaftler noch nicht beantworten.

Unabhängig von dieser Studie wurde in der Vergangenheit unter anderem auch der während einer Schwangerschaft eventuell schädigende Effekt von Paracetamol auf die sich entwickelnde Lunge und das Immunsystem von Kindern untersucht. Mit der Folge eines erhöhten Risikos für Allergien und Asthma. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte mahnt zur kritischen Einnahme von Paracetamol. Aufgrund des geringen Körpergewichts könne eine zu hohe Dosis dieses Standardmittels gegen Fieber und Schmerzen bei Kindern schnell zu lebensbedrohlichen Leberproblemen führen.

*\*Dr. Christopher Williams - George Institute for Global Health der University of Sydney*