

# Sattelsitz mindert Bandscheibendruck

## Rückenschmerzen als großes Problem zahnärztlicher Teams

**N**ein, sagt der Orthopäde, meine Rückenschmerzen kämen nicht von den Genen. Und ja, meine Frau lässt sich nicht mehr gerne mit meinem krummen Rücken in der Öffentlichkeit blicken.

Ich bewundere stets die vorbildliche Körperhaltung von Reitern. Seien Sie nun sportliche Dressurreiter oder junge Damen, die nur so zum Spaß das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde suchen. Warum nur sitzen die so gerade? Ganz sicher nicht, weil es zu einer Art reiterlicher Etikette gehört. Das Geheimnis ist der Sattel. Sie werden jetzt vielleicht einwerfen: „Irrtum, Lucky Luke sitzt auf Jolly Jumper auch nicht unbedingt gerade“. Zugegeben. Man kann, mit Gewalt, auch die physikalischen Gegebenheiten eines Sattels außer Kraft setzen. Aber dazu muss man sich schon mächtig anstrengen. Ich habe zwar nie auf einem Pferd gesessen, aber vom Geradesitzen und dem Sattel kann ich Ihnen jetzt etwas erzählen.

Wieso ist das Buch „Rückenschule für das zahnärztliche Team“ ein solcher Verkaufserfolg? Nun, weil Rückenschmerzen beim zahnärztlichen Team ein großes Problem sind. Und die resultieren zumeist aus einer falschen Körperhaltung bei der Behandlung. Und noch mehr aus einem falschen Sitzen bei der Behandlung. Nicht zuletzt aus einem falschen (Behandler-)Stuhl. Ich weiß, wovon ich rede. Dreißig Jahre Zahnarztleben

haben irreversible Spuren an meinem Körper hinterlassen. Meine rechte Schulter hängt, und das sieht nicht gerade schön aus. Und jetzt, erst zum Ende meines Berufslebens, habe ich etwas gefunden, was das alles vermieden hätte: Den *Bambach*-Sattelsitz. Ich kann die Aussage auf dem Prospekt dazu, die sagt: „[...] verändert Ihr Leben“, nur unterstreichen.

Mein Vater hatte sich bereits in den sechziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts, als alle Zahnärzte noch stehend behandelten, wegen seiner Körperbehinderung einen speziellen Sitz an seine Behandlungseinheit bauen lassen. Ich kann mich noch vage erinnern. Bereits dieser hatte die Form eines Sattels. Mein Vater hatte nie eine hängende Schulter.

*Der Bambach-Sattelstuhl ist inspiriert durch die aufrechte Sitzhaltung von Reitern.*



*Zum Vergleich: falsche und richtige Sitzhaltung*



Ich habe vor einiger Zeit den *Bambach*-Sattelsitz zur Erprobung bekommen und muss die Quintessenz dieser speziellen praktischen Sitzphilosophie bestätigen, die da sagt: „Der *Bambach*-Sattelsitz dient zur Beseitigung und Vorbeugung von Rückenschmerzen und mindert signifikant den Bandscheibendruck. Er erhält beim Sitzen die natürliche Becken- und Wirbelsäulenposition.“

Es gibt verschiedene Varianten dieses Stuhls. Mit Rückenlehne oder mit zusätzlicher Armlehne oder, wie ich ihn bevorzuge, ganz klassisch ohne alles. Der „Cutaway“, der Sitz mit der schmalen Wölbung, eignet sich für Personen, die etwas kleiner und schmaler gebaut sind, wie

beispielsweise unser überwiegend weibliches Fachpersonal. Der OP-Spezialsitz ist mein Favorit, da ich seine Höhe mit dem Fuß einstellen kann.

Ach ja, auch die Sitzfläche kann in ihrer Neigung verstellt werden, das ist selten selbst bei guten Stühlen. Unterschiedlich große Menschen profitieren von den auswählbaren Säulenhöhen, die ebenfalls entsprechend der Körpergröße auswählbar sind. Die Sitzfläche ist aus atmungsaktivem Leder und stammt seit Neuestem aus der Herstellung nobler deutscher Autobauer. Selbst bei längeren Behandlungen schwitzen Sie sich darauf keine „nasse Buxe“. Muss ich jetzt noch erwähnen, dass der Sitz in der

Wunschfarbe, passend zu der Ihrer Behandlungseinheit bezogen werden kann? Ich habe den *Bambach* jetzt auch bei längeren Narkosebehandlungen, bei denen man kaum zwischendurch eine Pause macht, ausprobiert. Er hat bestens funktioniert.

Wenn doch die Leute nur vernünftig wären und sich über ihre Sitzgelegenheiten mehr Gedanken machten. Geschätzte fünf bis sechs Milliarden Euro könnten wir uns sparen. Die nämlich werden jedes Jahr aufgewendet, um die Folgen von Rückenproblemen, häufig induziert durch falsche Stühle, zu therapieren beziehungsweise die daraus resultierenden Arbeitsausfälle zu bezahlen.

Mary Gale, eine australische Ergotherapeutin und Erfinderin des *Bambach*-Sattelstuhls, untersuchte die Sitzhaltung auf Pferden und ging der Frage nach, warum Menschen, die in einem Rollstuhl sitzen, auf dem Rücken eines Pferdes ohne Stütze sitzen konnten, und warum Reiter mit einem Rückenleiden auf dem Pferd sitzend schmerzfrei waren. Den weiteren Abschnitt, was sie dann mit dem *Bambach* erlebte, erzähle ich Ihnen hier nicht. Er steht aber in Buch und Prospekt zu diesem Sitz. Weitere Information unter [www.hagerwerken.de](http://www.hagerwerken.de).

**Dr. med. dent.**  
**Hans. H. Sellmann,**  
**Nortrup** ■