

GESUNDES SITZEN – RÜCKENSCHMERZEN ADE

„Nein“, 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 Dressreiter(innen) 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.



Die optimale Sitzhaltung mit dem Bambach Sattelsitz.

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. Ich habe vor einiger Zeit den Sattelsitz zur Erprobung bekommen und muss die Quintessenz dieser speziellen praktischen Sitzphilosophie bestätigen,

die da sagt: „Dieser 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 Sattelstuhls. Mit Rücklehne 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 Operations-Specialsitz ist mein Favorit, da ich seine Höhe mit dem Fuß einstellen kann.

Ach ja, die Sitzfläche kann in ihrer Neigung auch verstellt werden. 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

Automobilbauer. 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 Sattelsitz jetzt auch bei längeren Narkosebehandlungen, bei denen man kaum zwischendurch eine Pause macht, ausprobiert. Er hat bestens funktioniert.

Wenn doch, ja, wenn die Leute nur vernünftig wären und sich über ihre Sitzgelegenheiten mehr Gedanken machten. Geschätzte 5-6 Milliarden Euro könnten wir uns sparen. Die nämlich werden jedes Jahr aufgewendet um die Folgen von Rückenproblemen, häufig induziert durch falsche Stühle, zu therapieren bzw. die daraus resultierenden Arbeitsausfälle zu bezahlen.

Mary Gale, eine australische Ergotherapeutin und Erfinderin des Bambach Sattelsitzs, untersuchte die Sitzhaltung auf Pferden und warum Menschen, die in einem Rollstuhl sitzen, auf dem Rücken eines Pferdes ohne Stütze sitzen konnten und Reiter mit einem Rückenleiden auf dem Pferd sitzend schmerzfrei waren.

Den weiteren Abschnitt, was sie dann mit dem Sattelsitz erlebte, steht in dem Buch und Prospekt zu diesem Sitz.

Literatur und einen Demoterminal können Sie kostenlos bei Hager & Werken (www.hagerwerken.de, Tel: 020399269-56) anfordern. Heerscharen von aktiven Seniorinnen und Senioren können sich wegen falscher Körperhaltung nicht mehr schmerzfrei bewegen. Wollen Sie das auch? Nein? Dann setzen Sie sich vernünftig hin. ■

Hans. H. Sellmann



Falsche Sitzhaltung auf einem herkömmlichen Stuhl.