Die Beckenkippung – Der Schlüssel zum richtigen Sitzen!

Die Sitzhaltung wird allgemein als richtig bezeichnet, wenn die Wirbelsäule sich in ihrer physiologischen Form befindet (Doppel S-Form). Das Becken ist dabei leicht nach vorne gekippt und schafft damit eine optimale Voraussetzung für das richtige Sitzen.

Das Zahnradmodell veranschaulicht die Aufrichtung des Oberkörpers beim Einnehmen der gesunden Sitzhaltung:

- ✔ Beckenkippung
- ✔ Brustkorbhebung
- ✔ Halswirbelsäulenstreckung

Das dynamische Sitzen

Auch das sogenannte „richtige“ Sitzen stellt über längere Zeit eine zu hohe Belastung für Bandscheiben, Bandstrukturen und Muskulatur dar.

Vermeiden kann man diese Haltungskonstanz durch Beckenbewegungen auf der Sitzfläche, Wechsel der Sitzpositionen, Einnahme von Entlastungshaltungen oder durch einfache Bewegungsübungen (zB. auf dem Fitball).

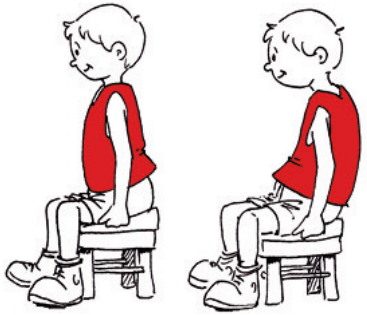
Dieses dynamische Sitzen erfordert die Balance des Beckens auf den Sitzbeinhöckern. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet und der Rumpf in natürlicher Wirbelsäulenstellung um das Lot bewegt.

„Richtig“ sitzen – leicht gemacht!

Die nachfolgenden Übungen dienen dazu, die Wahrnehmung für die korrekte Sitzhaltung zu schulen.

Die Beine sind leicht gegrätscht und die Beinachsen zeigen in die selbe Richtung wie die Oberschenkel. Die Fußsohlen liegen zur Gänze am Boden auf. Die Sitzhöhe des Sessels wird so eingestellt, dass die Knie leicht unterhalb der Hüfte liegen.

Bei korrekter Sitzhaltung sollten Sie stets auf Ihren Sitzbeinhöckern sitzen. Setzen Sie sich einmal auf Ihre Hände und kippen dabei das Becken abwechselnd nach vorne und nach hinten. Achten Sie dabei auf Ihren Oberkörper. Sie werden feststellen, dass sich dieser abwechselnd aufrichtet bzw. absenkt. Suchen Sie nun im Sitz ihre optimale Position indem Sie das Becken solange bewegen, bis der Druck auf den Sitzbeinhöckern deutlich zunimmt. Schließen Sie nun die Augen und „fühlen“ Sie die korrekte Stellung.



Ausgehend von dieser Sitzhaltung fassen Sie nun einen unsichtbaren Faden, der aus der Mitte des Kopfes herausragt. Wie bei einer Marionette ziehen Sie den Faden nach oben. Lassen Sie nun den Rücken gerade und legen die Hände auf die Knie.

Das Resultat ist eine korrekte aufrechte Sitzhaltung. Platzieren Sie nun beide Hände mit gespreizten Fingern so auf dem Bauch und die Brust, dass Sie sich gerade berühren. Versuchen Sie nun sich abwechselnd nach vorne zu beugen und wieder aufzurichten. Sollte sich nun der Druck auf die Finger beider Hände erhöhen, so haben Sie ihren Rücken „krumm“ gemacht.

Versuchen Sie es solange bis es Ihnen gelingt Ihren Oberkörper nach vorne zu beugen, ohne eine Veränderung der Fingerstellung herbeizuführen. Schließen Sie dabei die Augen um den Vorgang besser verinnerlichen zu können. Legen Sie nun beide Hände auf Ihre Knie und wiederholen Sie den Vorgang.

Als weitere Kontrollmöglichkeit können Sie einen Stab oder einen Besenstiel verwenden.

Legen Sie den Stab an Ihrem Rücken so an, dass das Gesäß, der Rücken (im Bereich zwischen den Schulterblättern) und der Kopf diesen berührt. Während der gesamten Phase des nach vorne Neigens und Aufrichtens sollte dieser Dreipunktkontakt gewährleistet sein.

Den Rücken durch Entlastungshaltungen schonen

Um den Rücken nicht zuviel zu beanspruchen, sollten Sie in regelmäßigen Abständen Entlastungshaltungen einnehmen. Verwenden Sie sooft wie möglich die Rückenlehne und stützen Sie Ihre Hände, wenn möglich, auf der Sessellehne ab. Verwenden Sie Sitzkeile zur Aufrichtung des Beckens, und Sitzbälle zur Förderung des dynamischen Sitzens.

Sitzen als Belastung

In den Industrieländern sitzen rund Dreiviertel aller Menschen die meiste Zeit auf der „Po-Ebene“. 10 bis 14 Sitzstunden pro Tag sind keine Seltenheit mehr, sondern eher schon die Regel. Da der Mensch mit seinem Bewegungsapparat aber eigentlich auf Bewegung ausgelegt ist, darf es uns nicht wundern, wenn die daraus folgenden Gesundheitsbeeinträchtigungen die logische Konsequenz unseres Verhaltens sind. Die „Erfolgsbilanz“ unseres zivilisierten Sitzverhaltens ist beträchtlich: 70 bis 80 Prozent aller Menschen haben Rückenschmerzen, 22 Prozent aller Krankenfehltage gehen auf das Konto von Muskel- und Skeletterkrankungen, und bis zu 60 Prozent aller Schulkinder haben Haltungsschwächen.

Nachteilige Folgen von lang andauerndem Sitzen werden gesehen in:

- ☞ Einer Erschlaffung und auch Verkürzung der Bauch-, Hüftbeuge- und Brustmuskulatur,
- ☞ der Entwicklung eines Rundrückens (mit überdehnter Rückenmuskulatur),
- ☞ der ungünstigen Beeinflussung (Beengung) innerer Organe, insbesondere der Atmungs- und Verdauungsorgane
- ☞ einer Belastung der Bandscheiben,
- ☞ einer Verursachung von Kopfschmerzen bei nach vornübergeneigter Schreib- und Lesehaltung,
- ☞ einer Behinderung des venösen Blutstromes in den Beinen (Krampfadern).

Durchbrechen Sie die monotonen Sitzhaltungen durch regelmäßige gymnastische Übungen. Fragen Sie bei der Salzburger Gebietskrankenkasse nach der Broschüre „Fit fürs Leben“.

Als weiterführende Lektüre zu diesem Thema empfehlen wir „Die Sitzschule“ von Hans-Dieter Kempf, rororo -Sachbuch 9714, ISBN 3-499-19715-4

SITZ DICH FIT

Mit freundlicher Unterstützung der

GKK Salzburg

Impressum: Eigentümer und Herausgeber: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt, Telefon: 02682/608, E-mail: bgkk@bgkk.at; Nachdruck mit Genehmigung durch die Salzburger Gebietskrankenkasse; Inhalt: Mag. Michael Paleczek, Sportwissenschafter; Redaktion: Hertha M. Petertill, Öffentlichkeitsarbeit, redaktion@sgkk.at; Gestaltung: Desk Top Media Salzburg; Grafik: Albert Gruber; Druck: Gutenberg; Auflage: 2.000 Stück – 9/2009

BGKK
Burgenländische Gebietskrankenkasse

Sitz Dich Fit

Anleitung zum richtigen Sitzen

www.bgkk.at