



Foto: © jummie - stockadobe.com

Einen guten Bürodrehstuhl zeichnet aus, dass er einfach handhabbar ist und man nur wenig einstellen muss.

AUSBILDUNG ZUM ERGONOMIEBERATER „SITZERGONOMIE“

# ANLEITUNG ZUM SITZEN

Christian Haid bildet unter anderem zum Ergonomieberater „Sitzeronomie“ der Mensch&Büro-Akademie in Kooperation mit der IGR e.V. aus. Was bedeutet gutes Sitzen für ihn und welche Vorteile haben die Mitarbeiter davon?

Interview  
Petra Jauch

Herr Ass.Prof. Dr. Haid, Sie leiten das Biomechanische Labor der Orthopädie der Medizinischen Universität Innsbruck. Ist richtiges Sitzen eine Wissenschaft für sich? Sitzen ist eine einfache Sache, wir müssen nur ein wenig Hintergrundwissen haben und unseren gesunden Menschenverstand einsetzen.

Im Seminar erklären Sie die Zusammenhänge aus Sicht der Biomechanik. Was beinhaltet dieser Begriff? In diesem interdisziplinären Wissenschaftsgebiet werden biologisches und mechanisches Wissen zusammengeführt. So wird etwa das Sitzen unter den Gesichtspunkten der Mechanik, Muskelpathologie und Anatomie betrachtet.

Ein Bürostuhl ist heutzutage ein Hightech-Produkt mit etlichen Stellschrauben. Angesichts der verschiedenen Hebel, Rädchen und Schrauben verlieren Unternehmen und Beschäftigte hier schnell den Überblick. Was zeichnet einen guten Bürostuhl aus Ihrer Sicht aus? Er ist einfach zu handhaben und es muss nur wenig eingestellt werden. Wichtig sind die Sitzhöhe und Einstellbarkeit der Armlehnen. Hightech sollte dazu eingesetzt werden, komplexe Einstellmöglichkeiten einfach zu gestalten.

Wie individuell sind die Bedürfnisse an einen guten Stuhl? Unterschiedliche Körpergröße und -gewicht sind die wichtigsten Parameter für die Einstellung eines Bürostuhls.

### Kann denn ein falsch eingestellter Stuhl ernsthaften Schaden anrichten?

Das kann zu erhöhten Belastungen und Verspannungen in bestimmten Muskelgruppen führen. Es darf jedoch nie übersehen werden, dass „richtiges“ Sitzen und richtige Arbeitsplatzgestaltung zusammenhängen.

### Wie bekomme ich heraus, welcher Stuhl zu mir passt?

Zuerst muss man sich im Klaren darüber sein, was man von einem Bürostuhl erwarten kann. Zusätzlich benötigt man Wissen darüber, was zu ungünstigen Belastungen führt und wie man sich helfen kann. Dann muss man nur noch probesitzen und ganz wichtig: Der Stuhl muss einem gefallen! Es ist ein riesiger Vorteil, wenn man sich schon auf dem Weg zur Arbeit auf seinen Bürostuhl freut.

### Vor einiger Zeit hatten Sitzbälle Konjunktur. Heute sieht man sie nur noch selten. War das eine Modeerscheinung?

Es gilt zu unterscheiden, ob man die Belastungen beim Sitzen verringert oder ob man zusätzlich Bewegungseffekte nutzen möchte. Beides lässt sich nicht gleichzeitig bewerkstelligen. Sitzbälle und Hocker mit Rundfuß zielen mehr auf Bewegung ab, dafür sind die Druckbelastungen der Bandscheibe eher höher.

Aber beide Aspekte haben ihre Berechtigung. Die Idee, verschiedene Sitzgelegenheiten und zeitweises Stehen zu kombinieren, führt zum Ziel. Anders ausgedrückt: Es sollte einen Trend zum Zweitstuhl geben – und das sage ich nicht, um der Industrie einen Gefallen zu tun.

### Stichwort dynamisches Sitzen: Die heutige Sitzphilosophie geht davon aus, dass der Körper auch im Sitzen in Bewegung bleiben sollte. Die Hersteller haben dafür unterschiedliche Lösungen. Was halten Sie davon?

Wie schon erwähnt, kann man zwischen entlastendem und bewegtem Sitzen unterscheiden. Das Wort „Dynamik“ ist in diesem Zusammenhang etwas übertrieben. Man kann die beiden Konzepte nicht unabhängig voneinander sehen und auch der Nutzer reagiert unterschiedlich. Somit geht es darum, ein Sitzkonzept zu erstellen, das jeden dabei unterstützt, gesund zu bleiben. Alle Überlegungen zum Sitzen ersparen uns allerdings nicht, dass wir unseren Bewegungsapparat fit halten müssen. Wir können nicht wochenlang den ganzen Tag über sitzen und uns dann über fehlende muskuläre Stabilität wundern.

### Es heißt, dass die gesündeste Sitzhaltung immer die nächste ist. Niemand sollte starr auf dem Stuhl verharren, sondern seine Haltung häufig wechseln. Muss der viel gescholtene Zappelphilipp rehabilitiert werden?

Entlastetes Sitzen schadet nicht. Probleme treten dann auf, wenn Muskelgruppen lange unter konstanter Spannung stehen oder ständig gedehnt werden. Mit einem Zappelphilipp wird man bei einer Bürotätigkeit immer Probleme haben. Es gibt jedoch Möglichkeiten, sich in kurzer Zeit durch intensive Bewegungen abzureagieren. Genau das ist der Inhalt von guten Bürokonzepten. Somit



Foto: privat

## „Sitzen ist einfach, wenn wir genügend Hintergrundwissen haben“

Christian Haid

sollte man nicht allein über den Stuhl sprechen. Die Art der Tätigkeit, die Organisation am Schreibtisch und im Büro, der Sport in der Freizeit und das bewusste Sitz- und Ausgleichsverhalten hängen eng zusammen.

### Vorausgesetzt, mein Sitzverhalten stimmt, wird der Stuhl dann nicht ohnehin zur Nebensache?

Der richtige Bürostuhl ist ein wichtiger Teil der gesamten Kette. Wenn man mit der Notwendigkeit des Sitzens richtig umgeht und sich auf seinen Arbeitsplatz freut, dann macht die gesamte Arbeit gleich viel mehr Spaß. ←



Mehr zu den Terminen sowie weiteren Kursen finden Sie unter [www.menschundbueroakademie.de](http://www.menschundbueroakademie.de)

## MENSCH & BÜRO

• • • die akademie

### DIE NÄCHSTEN KURSE

#### Ausbildung zum Ergonomieberater „Sitzergonomie“

#### Termine:

3. bis 4. Juli 2018; 14. bis 15. November 2018

Gern erstellen wir Ihnen auch ein Inhouse-Angebot!

Weitere Informationen und Termine finden Sie unter

[www.menschundbueroakademie.de](http://www.menschundbueroakademie.de)

### KONTAKT

#### Martina Langenstück

Telefon: +49 6221 6446-39

[martina.langenstueck@konradin.de](mailto:martina.langenstueck@konradin.de)

#### Michaela-Bianca Schlund

Telefon: +49 6221 6446-36

[michaela-bianca.schlund@konradin.de](mailto:michaela-bianca.schlund@konradin.de)