



Sitzen ist zur am häufigsten eingenommenen Körperhaltung des täglichen Lebens geworden. Sitzen auf einem unergonomisch gestalteten Stuhl führt jedoch oft zu Sitzbeschwerden, und deswegen ist es desto wichtiger, auf einen Arbeitsstuhl zu achten, der physiologisch harmloses Sitzen ermöglicht.

# Der Sattelstuhl in der Zahnarztpraxis

Redaktion

Die üblichen Arbeitsstühle in Zahnarztpraxen bewirken häufig Sitzleiden und daraus folgend sowohl eine schlechtere Gesundheit als auch eine verminderte Leistungsfähigkeit und frühe Berufsunfähigkeit. Rückenschmerzen sind die am häufigsten auftretenden aller Sitzleiden, doch sie sind nur ein Bruchteil aller verzeichneten Störungen, die ihren Ursprung im Sitzen haben.

Leider versuchen viele von uns, diese Leiden auszuhalten und sich zu arrangieren. Manche bemerken jedoch, dass Rückenprobleme ebenso wie Schulterverspannungen, Nackenschmerzen und schlechte Durchblutung mit dem Sitzen zusammenhängen und schauen sich nach einer gesünderen und bequemeren Arbeitsmöglichkeit um.

## Physiologisch harmloses Sitzen

Beim Sitzen sollte der Körper in einer guten, aufrechten Haltung bleiben, wobei die natürliche Krümmung im unteren Rücken erhalten wird. Beim spontanen Sitzen auf einem traditionellen Stuhl geht die S-Form der Wirbelsäule jedoch verloren. Der Grund dafür ist einfach: Wenn der Winkel zwischen dem Oberkörper und den Schenkeln bei nur 90 Grad liegt, ist es beinahe unmöglich, mit der Hüfte leicht nach vorne zu kippen. Im Gegenteil neigen die meisten dazu, mit nach hinten gekipptem Becken zu sitzen. Diese sogenannte „entspannte“ Haltung mit rundem Rücken führt oft zu Problemen wie Mus-



Abb. 1: Der zweigeteilte Salli Sattelstuhl.

kelverhärtungen, lokale Verspannungen und Schmerzen.

Die ideale Sitzposition, bei der die Krümmung (Lordose) der Lendenwirbelsäule erreicht wird, wäre zu anstrengend und unrealistisch ohne einen Sattelstuhl, auf dem die Schenkel nach unten zeigen und gut auseinanderliegen. Der Winkel in der Hüfte und den Knien liegt idealerweise um 135 Grad und gleichzeitig wird mit der Hüfte leicht nach vorn geneigt. Die Füße stehen auf beiden Seiten des Körpers auf dem Boden, wobei es gleichzeitig mühelos für den Zahnarzt wird, das Pedal zu bedienen.

Das Sitzen auf einem Sattelstuhl basiert auf den Sitzknochen, welche unter der Hüfte liegen. Das Gewicht des Oberkörpers liegt auf den Sitzknochen – nicht auf den Muskeln. Doch erst, wenn das Design des Sitzes die Neigung mit der Hüfte

nach vorne zulässt, ist das Sitzen mit gerader Wirbelsäule möglich. Auf einem konventionellen Stuhl oder einem einteiligen Sattelsitz wird Druck auf den Beckenbereich verursacht. Dieser Druck fühlt sich nicht nur unangenehm, sondern ist auch schädlich. Auf einem Sattelstuhl mit einem gespaltenen Sitz wird dagegen der Druck auf die Nervenbahnen und Blutgefäße eliminiert und daraus folgend Gesundheitsrisiken für den Genitalbereich vorgebeugt.

## Vorteile des Stuhls

Der zweigeteilte Sattelstuhl hat vielerlei Vorteile in der Zahnmedizin. Nicht nur gehen Rückenschmerzen sowie Schulter- und Nackenverspannungen zurück, sondern der Flüssigkeitskreislauf und die Blutzirkulation besonders im unteren Teil des Körpers werden angeregt. Die Atmung wird intensiver und man fühlt sich energischer und aktiver sogar nach stundenlangem Sitzen. Die Belastung von den Knien geht zurück und der Stoffwechsel wird aktiviert dank der großen Winkel in den Knien und Hüften. Dies beugt Schwellungen und Krampfadern vor. Schwierige Positionen mit dem Patienten, wie das Arbeiten mit den Backenzähnen und das Entfernen von hintenliegenden Zähnen, werden durch das freie und aufrechte Sitzen erleichtert. Bei lang dauernden Operationen erlaubt es die aufrechte Haltung den Armen, frei und entspannt neben dem Körper zu hängen, wobei die Schulter- und Nackenmuskulatur entlastet wer-



Abb. 2: Traditioneller problematischer Sitz und problemfreier Salli-Sitz.

den kann. Diese Position dient dem körperlichen Wohl wie auch der Genauigkeit und Sorgfalt, da die Sicht in den Mund des Patienten besser wird. Während der Behandlung ist das Umherfahren mit dem Stuhl mühelos, weil die Füße nicht im Weg stehen. Da die Beine unter dem Patientenstuhl platziert sind, wird das Arbeiten ohne große Distanz zum Patienten erleichtert. Sich zu bewegen und nach Objekten zu greifen, ist einfach und sicher. Ebenso schnell und ohne Anstrengung gelingt auch das Hinsetzen und Aufstehen, da man auf einem Sattelstuhl schon

halbwegs auf den Beinen ist. Sollte man inzwischen am Tisch arbeiten, ist dies fließend und zeitsparend, da man schnell zur Arbeitsfläche rollen kann.

### Änderung der Sitzgewohnheiten

Das Arbeitskonzept, wo der Zahnarzt oder die Zahnärztin aber auch die Assistentin einen Sattelstuhl benutzt, ist in den skandinavischen Zahnarztpraxen weitverbreitet. Der führende Hersteller weltweit ist das finnische Salli Systems, das über ein breites Vertriebsnetz für unterschiedliche Fachbereiche verfügt. Sallistühle eignen sich ausgezeichnet für das zahnmedizinische Arbeitsfeld und führen wahlweise auch ein freihändiges Höhenkontrollsystem, wobei die Höhenverstellung mit dem Fuß gesteuert wird. Salli Systems hat sich besonders darum bemüht, die Gesundheit, Bequemlichkeit und Produktivität beim Sitzen zu optimieren. Sich an einen Sattelstuhl zu gewöhnen, erfordert ein wenig Anstrengung: Der Körper braucht einige Tage, um sich anzupassen. Die Probleme, die mit Jahren entstanden sind, werden nicht innerhalb von Tagen verschwinden. Doch ein

Sattelstuhlbesitzer erfährt innerhalb von wenigen Tagen, dass er ein besseres Sitzsystem benutzt. Vor dieser Feststellung sollte der Eingewöhnungsprozess des Körpers an den neuen Stuhl nicht unterbrochen werden.

Die physiologisch vorteilhafte Sitzposition ist immer gesünder als die unvorteilhafte. Sogar stundenlanges Sitzen ist ohne Anstrengung möglich, wenn das Sitzumfeld passend gestaltet ist. Ein hochwertiger Stuhl beugt Beschwerden vor, erhöht die Leistungsfähigkeit und beschert weitere tatkräftige Arbeitsjahre. ◀

## kontakt

Anu Taipale  
Salli Systems  
Sahalantie 41  
77700 Rautalampi  
Finnland  
Tel.: +358/40-5353 933  
E-Mail: anu@salli.com  
www.salli.com

ANZEIGE



## Faszinierende Perfektion

Durch die eindrucksvolle Farb- und Formsprache der Freuding-Einrichtungen wird jeder in den Bann gezogen. Vollkommenheit von Design und Material.

Planungsteams und Innenarchitekten beraten Sie, entwerfen und realisieren Ihre ganz individuelle Einrichtungslösung – wir freuen uns auf Ihren Anruf!

**Freuding – Ihr Einrichter für Praxis und Labor.**

**Freuding**  
dental + medical

Freuding Labors GmbH  
Am Schleifwegacker 2  
87778 Stetten (Allgäu)

Tel. 0 82 61 76 76 -0  
mail@freuding.com  
www.freuding.com