

Sattelsitz

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 mir und meinem krummen Rücken in der Öffentlichkeit blicken.

Dr. Hans H. Sellmann/Nortrup

■ 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.

Rückenschmerzen durch falsche Körperhaltung

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. 30 Jahre Zahnarztleben haben irreversible Spuren an meinem Körper hinterlassen. Meine rechte Schulter hängt, was nicht gerade schön aussieht. Und erst jetzt zum Ende meines Berufslebens habe ich etwas gefunden, was das alles vermieden hätte: den Bambach Sattelsitz.

Ich kann die Aussage auf dem Prospekt nur unterstreichen: „[...] verändert Ihr Leben.“

Mein Vater hatte sich bereits in den Sechzigerjahren 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 Bambach Sattelsitz zur Erprobung bekommen und muss die Quintessenz dieser speziellen praktischen Sitzphilosophie bestätigen: „Der Bambach Sattelsitz dient zur Beseitigung und Vorbeugung von Rückenschmerzen und mindert signifikant den Bandscheibendruck. Er erhält beim Sitzen die natürliche Becken- und Wirbelsäulenposition.“

Für jeden die passende Sattelsitz-Ausführung

Es gibt verschiedene Varianten des Bambach Sattelsitzes. 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 Operations-Spezialsitz ist mein Favorit, da ich seine Höhe mit dem Fuß einstellen kann.

Außerdem kann die Sitzfläche 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 wird Ihnen ein angenehmes Sitzen ermöglicht. Zudem kann der Sitz in Ihrer Wunschfarbe, passend zu Ihrer Behandlungseinheit, bezogen werden. Ich habe den Bambach jetzt auch bei längeren Narkosebehandlungen, bei denen man kaum zwischendurch eine Pause macht, ausprobiert. Er hat bestens funktioniert.



Abb. 1

▲ Abb. 1: Falsche Sitzhaltung auf einem herkömmlichen Stuhl.



Abb. 2



Abb. 3

▲ Abb. 2: Die optimale Sitzhaltung mit dem Bambach Sattelsitz. ▲ Abb. 3: Der Bambach Sattelsitz ist inspiriert durch die aufrechte Sitzhaltung von Reitern. Der Stuhl ist in vielen verschiedenen Farben und Ausführungen erhältlich und passt somit in jedes Behandlungszimmer.

Richtige Körperhaltung mit dem Bambach Sattelsitz

Es wäre schön, wenn die Leute nur vernünftig wären und sich mehr Gedanken über ihre Sitzgelegenheiten machen würden. Geschätzte 5 bis 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 Sattelsitzes, 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 Bambach erlebte, erzähle ich Ihnen hier nicht. Er steht aber in dem Buch und Prospekt zu diesem Sitz. Literatur und einen Demotermin können Sie kostenlos bei Hager & Werken (www.hagerwerken.de, Tel.: 0203 99269-56) anfordern. Viele aktive Seniorinnen und Senioren können sich wegen falscher Körperhaltung nicht mehr schmerzfrei bewegen. Wollen Sie das auch? Nein? Dann setzen Sie sich vernünftig hin. Mit dem Bambach! ◀◀

© Dr. med. dent. Hans. H. Sellmann.

>>

KONTAKT

Dr. med. dent. Hans H. Sellmann

Jagdstraße 5

49638 Nortrup

Tel: 05436 8767

Mobil: 0172 1867367

E-Mail: dr.hans.sellmann@t-online.de

www.der-zahnmann.de

Hager & Werken GmbH & Co. KG

Ackerstraße 1

47269 Duisburg

Tel.: 0203 99269-0

E-Mail: info@hagerwerken.de

www.hagerwerken.de

ANZEIGE

„Das Valida von Euronda: variabel, sicher, validierbar und die Dokumentation ist denkbar einfach!“

EURONDA

**Euroseal® Valida
Folienschweißgerät**

Aktionspreis

990,- €

