

# Ergonomischer **Sattelsitz**:

## Was bei Rückenschmerzen wirklich hilft



Der Beruf des Zahnmediziners erfordert viel Konzentration und Präzision. Das eingeschränkte Arbeitsumfeld Mund zwingt nicht selten in eine unnatürliche und steife Arbeitshaltung. Zahnärztin Dr. Deborah Horch aus Düsseldorf erläutert im Folgenden, wie der Bambacher Sattelsitz (Hager & Werken) dieses Problem erkannt und gelöst hat, und so nachhaltig Entspannung für ihren Rücken garantiert.

**Autorin:** Dr. Deborah Horch

und das Körpergewicht wird durch die Wirbelsäulenstrukturen getragen. Die Muskeln entspannen sich, aber der intradiskale Druck erhöht sich. Im Klartext: Man nimmt eine ungesunde Sitzhaltung ein.

Zudem fördert der Bambach Sattelsitz eine gute Durchblutung des Gewebes und der Muskulatur. Weiterhin verursacht langes und undynamisches Sitzen Stauungen im venösen und lymphatischen System bzw. im Gewebe. Dieses führt zu einer Druckerhöhung, welche auf Dauer zu einer gesteigerten Aktivität der Schmerzrezeptoren führen kann. Langes Sitzen senkt die HDL-Werte (high-density lipoproteins), lässt den Cholesterinspiegel ansteigen (van der Ploeg et al. 2012) und fördert somit auf lange Sicht die Bildung von Arteriosklerosen bzw. Thrombosen.

Daher sollte der Arbeitssitz so ergonomisch wie möglich gestaltet sein, um eine bestmöglich gesunde Arbeitshaltung einnehmen und gewährleisten zu können.

Der Bambach Sattelsitz hat dieses Problem clever gelöst und ist zudem auch sehr praktisch in seiner Handhabung.

Der Sitz ist nicht nur höhenverstellbar, sondern auch in seinem Neigungswinkel individuell verstellbar. Hier-



durch hält der Sitz das Becken nach vorne gekippt, ohne dabei die Knie durch das Körpergewicht zu belasten, und vermeidet somit eine ungesunde Schonhaltung. Eine Sitzposition mit nach vorne gekipptem Becken erleichtert eine Aufrechterhaltung der natürlichen Lendenwirbelkrümmung und reduziert somit den Bandscheibendruck. Studien mit Kindern und Rehabilitationspatienten wiesen nach, dass das Sitzen mit nach vorne gekipptem Becken die Funktion der oberen Extremitäten erleichtert. Eine zahnärztliche

Nach aufwendigen oder diffizilen Behandlungen hatte ich früher immer schnell Rückenschmerzen, die aus einer Schutzfunktion des Körpers auf die unnatürliche Sitzposition resultierten. Wussten Sie, dass ein vorgebeugtes Sitzen den gleichen Bandscheibendruck verursacht wie das Heben schwerer Gewichte? In sitzender Haltung verändern sich die Anforderungen an unser muskuloskeletales System enorm. Grundsätzlich versuchen wir hier eine (Schon-)haltung einzunehmen, in der das Becken zur Kompensation der Anspannung der Oberschenkelmuskulatur nach hinten gekippt wird. Hierdurch entlordosiert sich die Lendenwirbelsäule





Studie (Ganadavadi et al. 2005) legt nahe, dass sich auch die Fehlerquote in einer Sitzposition mit nach vorne gekipptem Becken reduziert und gleichzeitig die Geschicklichkeit erhöht.

Noch viel wichtiger ist jedoch, dass wir nach einem langen Arbeitstag ohne Rückschmerzen den Arbeitsplatz verlassen können und auch langfristig unseren Rücken schonen. Schon heute verbringen wir durchschnittlich 70 Prozent des Tages in sitzender Haltung und viele Kollegen leiden an chronischen Rückschmerzen. Ein guter Sattelsitz kann die arbeitsbedingten Erkrankungen des Bewegungsapparates reduzieren. Dieses hat die Erfinderin des Bambach Sattelsitzes, Mary Gale, eine australische Ergotherapeutin, bestens erforscht und in vielen Studien belegt. Nicht nur der Neigungswinkel, sondern auch die einzigartige hintere Sattelformwölbung unterstützt eine gesunde Sitzhaltung.

Obwohl viele andere Sattelsitze äußerlich ähnlich aussehen, so gibt es doch feine Unterschiede, die erst auf den zweiten Blick erkennbar sind und eine große Auswirkung auf das muskuloskeletale System haben. Auch männliche Kollegen, die dem Sattelsitz aufgrund ihrer speziellen Anatomie zunächst mit Skepsis gegenüberstehen, sind meist schnell begeistert. Dieses ist nicht verwunderlich, aber man denke an die Vielzahl der Hobby- und Profireitsportler, die ohne Probleme und Schmerzen auf einem Sattel nicht nur sitzen, sondern auch reiten können.

Ich nutze den Bambach täglich, und er ermöglicht mir einen schnellen Positionswechsel, ohne dabei eine entspannte Sitzposition

aufgeben zu müssen. Ein hygienisches Aufstehen und Hinsetzen ohne Handkontakt ist jederzeit möglich. Das atmungsaktive Echtleder vermeidet selbst bei längeren Behandlungen eine unangenehme Wärmeentwicklung. Bei der Zusammenstellung meines Bambachs wurde meine individuelle Körpergröße mit der passenden Säulenhöhe festgelegt, und meiner Beckenbreite wurde aufgrund der Cutaway-Sattelform Rechnung getragen. Selbst der Wunsch, den Stuhl in unserem eigenen Praxisleder beziehen zu lassen, war möglich. Fairerweise muss ich jedoch darauf hinweisen, dass wie bei einem neuen Sport der Körper auch beim Sattelsitz eine kurze Eingewöhnungsphase benötigt. Zu Anfang müssen vernachlässigte Muskelgruppen erst einmal trainiert und aufgebaut werden, bis sich das optimale Sitzgefühl einstellt. Doch danach überzeugt der Bambach Sattelsitz auf ganzer Linie.

**Dr. Deborah Horch**  
[Infos zur Autorin]



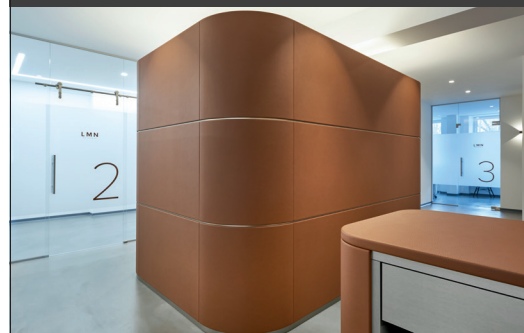
**Hager & Werken**  
[Infos zum Unternehmen]



## KONTAKT

**Dr. Deborah Horch**  
Scheibenstraße 31  
40479 Düsseldorf  
de.horch@gmx.de

# IDEEN FÜR RÄUME.



**GÖKE** PRAXISKONZEPTE

Collenbachstraße 45  
40476 Düsseldorf  
Telefon 0211 8628688  
goeke-praxiskonzepte.de