



## 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. Der Bambach® Sattelsitz (Hager & Werken) hat dieses Problem erkannt und gelöst.

**Autorin: Dr. Deborah Horch**

Nach aufwendigen oder diffizilen Behandlungen können sich schnell Rückenschmerzen einstellen, die aus einer Schutzfunktion des Körpers auf die unnatürliche Sitzposition resultieren. Wussten Sie, dass ein vorgebeugtes Sitzen den gleichen Bandscheibendruck verursacht wie das Heben schwerer Gewichte? In sitzender Haltung verändern sich die Anforderungen an unser muskuloskelettales System enorm. Grundsätzlich versuchen wir hier, eine (Schon-)Haltung einzunehmen, in der das Becken zur Kompensation der Anspannung der Oberschenkelmuskulatur nach hinten gekippt wird. Dadurch entlordosiert sich die Lendenwirbelsäule und das Körpergewicht wird durch die Wir-

belsäulenstrukturen getragen. Die Muskeln entspannen sich, aber der intradiskale Druck erhöht sich. Im Klartext: Man nimmt eine ungesunde Sitzhaltung ein.

### Clevere Lösung für eine gesunde Sitzhaltung

Diesem Effekt kann mit dem Bambach® Sattelsitz entgegen gewirkt werden. Zudem fördert er eine gute Durchblutung des Gewebes und der Muskulatur. Langes und undynamisches Sitzen fördert Stauungen im venösen und lymphatischen Sys-

Der Sattelsitz ist in verschiedenen Modellen verfügbar und höhenverstellbar.



Hager & Werken  
Infos zum Unternehmen



tem bzw. Gewebe. Dies führt zu einer Druckerhöhung, die auf Dauer eine gesteigerte Aktivität der Schmerzrezeptoren zur Folge haben 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 Sattelsitz hat dieses Problem clever gelöst und ist zudem auch sehr praktisch in seiner Handhabung. Der Sitz ist nicht nur höhenverstellbar, sondern kann auch in seinem Neigungswinkel individuell reguliert werden. Hierdurch 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 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 nach einem langen Tag der Arbeitsplatz ohne Schmerzen verlassen und auch langfristig der Rücken geschont werden kann. Schon heute verbringen wir durchschnittlich 70 Prozent des Tages in sitzender Haltung, und viele Kollegen leiden an chronischen Rückenschmerzen. Ein guter Sattelsitz kann die arbeitsbedingten Erkrankungen des Bewegungsapparats reduzieren. Dies 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. Das 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.

## Fazit

Der Sitz ermöglicht 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 kann die individuelle Körpergröße mit der passenden Säulenhöhe festgelegt und der Beckenbreite, z.B. aufgrund der Cutaway-Sattelversion, Rechnung getragen werden. Selbst der Wunsch, den Stuhl in eigenem Praxisleder beziehen zu lassen, ist erfüllbar. Es ist jedoch der Fairness halber darauf hinzuweisen, dass der Körper, wie bei einem neuen Sport, 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. Das Becken wird leicht nach vorne gekippt. Die Lendenwirbelsäule nimmt automatisch eine natürliche Haltung ein und reduziert den Druck auf die Bandscheiben.

Fotos: © Hager & Werken

## KONTAKT

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



Infos zur Autorin