

PRAXISAUSSTATTUNG // Egal, ob Zahnärztin, Zahnarzt oder zahnmedizinische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Das Problem Rückenschmerzen ist sicher schon in jeder Zahnarztpraxis zum Thema geworden. Für eine verbesserte Haltung mit optimierter Unterstützung der Wirbelsäule und damit weniger Beschwerden auch bei langem Sitzen sorgen die Bambach Sattelsitze.

ENDLICH EIN SCHMERZFREIER RÜCKEN DANK DEM BAMBACH SATTELSITZ

Sabrina Schneider/Bühl



Wer kennt das nicht? Ein gewöhnlicher Arbeitstag mit vielen Behandlungen steht uns bevor, so wie es das tägliche Praxisleben in jeder Praxis widerspiegelt: manchmal kurze Behandlungen, häufig aber auch stundenlanges Sitzen.

Das stundenlange Sitzen auf planer Sitzflächen strengt definitiv an, zudem verkrampft die Muskulatur durch ständiges Abrutschen von der Sitzfläche. Die Lendenwirbel kommen bei planer Sitzfläche in eine ungünstige Kurvenlinie, die sogenannte C-Kurve. Das ständige Verkrampfen der Muskulatur durch eine fehlerhafte Sitzhaltung verursacht Spannungs- oder Rückenschmerzen und schränkt die Beweglichkeit ein. Krankheitsbedingte Ausfälle und ständige Terminvereinbarungen bei Physiotherapeuten aufgrund von Rückenproblemen bleiben leider nicht aus.

Aber was tun? Einfach so hinnehmen oder gibt es eine Möglichkeit, den Schmer-

zen vorzubeugen? Nach einigen Umfragen und Recherchen im Freundeskreis fand ich für mich die Antwort: Ja, die gibt es, sogar ohne großen Aufwand.

Als unsere Praxis zum ersten Mal in Kontakt mit den Bambach Sattelsitzen kam, war nach kurzer Probezeit klar – wir haben unser Hilfsmittel gegen Rückenschmerzen gefunden. Die Anatomie des Bambach Sattelsitzes ähnelt einem Pferdesattel und sorgt für eine natürliche Haltung des Beckens, automatisch geht die Wirbelsäule im Sitzen in eine schonende s-förmige Linie über. Der Druck zwischen den Bandscheiben wird so nachweislich verringert (Abb. 1).

Nach unserer einwöchigen Testphase mit einem Bambach Sattelsitz, der uns von Hager & Werken kostenlos zur Verfügung gestellt wurde, entschieden wir uns dazu, die Stühle in der Praxis nach und nach durch dieses Modell zu ersetzen.

Abb. 1: Der Bambach Sattelsitz sorgt für eine natürliche Haltung des Beckens, sodass die Wirbelsäule im Sitzen in eine schonende s-förmige Linie übergeht



Abb. 2: Der Sattelsitz erinnert an einen Pferdesattel und kann den individuellen Bedürfnissen und Wünschen angepasst werden.

Die Auswahl ist gut und übersichtlich, sodass man klare Entscheidungen treffen kann. Hilfreich ist hier der Bambach-Wunsch-Konfigurator (www.bambach-sattelsitz.de). Die dort angegebenen

Preise sind nur UVP-Angaben und die Stühle im Dentalfachhandel deutlich günstiger zu beziehen.

Im ersten Schritt wählten wir ein für uns passendes Modell aus (Abb. 2). Es gibt die Wahl zwischen der Standardausführung, mit und ohne Rückenlehne oder Armlehne, welche variabel lang oder kurz wählbar ist. Die Angabe der Körpergröße spielt für die richtige Wahl des Stoßdämpfers ebenso eine Rolle. Zum Schluss kann entschieden werden, ob man einen Fußring, eine Fußhöhenverstellung oder ein Chromgestell haben möchte. Alternative Rollen können je nach Bodenbeschaffenheit ebenso geordert werden.

Nachdem diese Wahl getroffen war, durften wir uns für ein Leder entscheiden. Zur Auswahl stehen Premiumleder und Kunstleder in verschiedenen Farbnuancen. Das Premiumleder gibt es in vielen Standard- und Sonderfarben. Damit die Praxis lange Freude am Sattelsitz hat, ist die regelmäßige Pflege genauso wichtig wie die Reinigung und Wartung von Praxisinstrumenten und Geräten. Ein- bis zweimal wöchentlich ist die Anwendung einer Lederpflege zu empfehlen. Um die Lederflächen weich und geschmeidig zu halten und schnellem Abnutzen oder möglicher Rissbildung im Leder vorzubeu-

gen, verwenden wir das Bambach Lederpflegeöl.

Fazit

Von dem Tag an, an dem ich zum ersten Mal während der Arbeit einen Bambach Sattelsitz nutzte, verbesserte sich meine Körperhaltung. Dies erspart mir nicht nur den Gang zum Physiotherapeuten, sondern wirkt sich ebenso positiv auf mein privates Budget aus und verschafft mir mehr Freizeit. Ich habe an Vitalität und Lebensqualität gewonnen. Spannungsschmerzen, Verkrampfungen und eine schlechte Körperhaltung gehören endlich der Vergangenheit an. Der Bambach Sattelsitz war für mich und das Praxisteam eine sinnvolle und wertvolle Investition in unsere Gesundheit.

SABRINA SCHNEIDER

Dentalhygienikerin
Dres. Nothelfer, Brandes & Grimm
Eisenbahnstraße 28
77815 Bühl

Abb. 3a und b: Vergleich der Sitzhaltung auf einem herkömmlichen Stuhl (a) und beim Sitzen auf einem Sattelsitz (b).

