

**ERGONOMISCHER SATTELSITZ //** 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 von Hager & Werken hat dieses Problem erkannt und gelöst. Die Oralchirurgin Dr. Deborah Horch schildert im folgenden Beitrag ihre positiven Erfahrungen mit dem Sitz.

## WAS BEI RÜCKENSCHMERZEN WIRKLICH HILFT

Dr. Deborah Horch / Düsseldorf



Abb. 1

Abb. 1: Merkmale des Bambach® Sattelsitzes.

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 sitzen-

der Haltung verändern sich die Anforderungen an unser musculoskeletales 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

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.

### Ergonomischer Arbeitssitz

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<sup>1</sup> 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. Hierdurch hält der Sitz das Becken nach vorne gekippt, ohne dabei die Knie durch das Körpergewicht zu be-

Abb. 2



Abb. 3



**Abb. 2:** Vorgebeugtes Sitzen verursacht denselben Bandscheibendruck wie das Heben schwerer Gewichte. **Abb. 3:** Das Becken wird leicht nach vorne gekippt. Die Lendenwirbelsäule nimmt automatisch eine natürliche Haltung ein und reduziert den Druck auf die Bandscheibe.

lasten und vermeidet somit eine ungesunde Schonhaltung. Eine Sitzposition mit nach vorne gekippten 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 gekippten Becken die Funktion der oberen Extremitäten erleichtert. Eine zahnärztliche Studie<sup>2</sup> legt nahe, dass sich auch die Fehlerquote in einer Sitzposition mit nach vorne gekippten Becken reduziert und gleichzeitig die Geschicklichkeit erhöht.

Noch viel wichtiger ist jedoch, dass wir nach einem langen Arbeitstag ohne Rückenschmerzen 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 Rückenschmerzen. 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

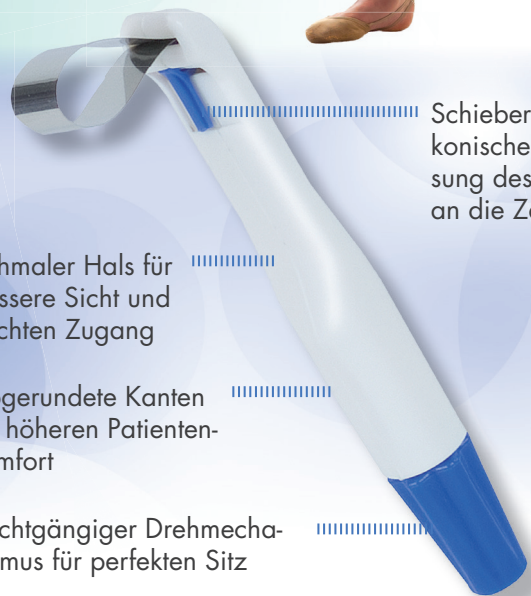
KENNZIFFER 0551 &gt;

# Pro-Matrix<sup>®</sup>

by Astek Innovations Ltd

**Präzise  
Schnell  
Sicher**

Pro-Matrix Einwegmatrizen erleichtern das Formen perfekter Kontaktpunkte bei allen Restaurationen in jedem Quadranten.



Schieberegler zur konischen Anpassung des Bandes an die Zahnform

Schmäler Hals für bessere Sicht und leichten Zugang

Abgerundete Kanten für höheren Patientenkomfort

Leichtgängiger Drehmechanismus für perfekten Sitz

**LOSER & CO**   
*öfter mal was Gutes...*

LOSER & CO GMBH • VERTRIEB VON DENTALPRODUKTEN  
BENZSTRASSE 1c • D-51381 LEVERKUSEN  
TELEFON: 0 21 71/70 66 70 • FAX: 0 21 71/70 66 66  
www.loser.de • e-mail: info@loser.de

## Premium-Echtleder Standardfarben



Abb. 4



Abb. 5a



Abb. 5b



Abb. 5c



Abb. 5d



Abb. 5e

**Abb. 4:** Premiumechtleder Standardfarben. **Abb. 5a:** Bambach® Sattelsitz (normal). **Abb. 5b:** Bambach® mit Rückenlehne. Normale Ausführung ohne Cutaway. **Abb. 5c:** Bambach® Sattelsitz Cutaway (schmaler Sitz). **Abb. 5d:** Bambach® Sattelsitz OP mit Fußkreuz. **Abb. 5e:** Bambach® Armlehne (nachrüstbar).

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 musculoskeletale 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.

## Fazit

Ich nutze den Bambach täglich und er ermöglicht mir einen schnellen Positions-

wechsel, 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 Sattelversion 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 op-

timale Sitzgefühl einstellt. Doch danach überzeugt der Bambach Sattelsitz auf ganzer Linie.

## Literatur

- 1 van der Ploeg et al., 2012
- 2 Ganadavadi et al., 2005



**DR. DEBORAH HORCH**

Postfach 24 011 0  
40090 Düsseldorf  
de.horch@gmx.de

## HAGER & WERKEN GMBH & CO. KG

Ackerstraße 1  
47269 Duisburg  
Tel.: 0203 99269-0  
info@hagerwerken.de  
www.hagerwerken.de

Video auf YouTube



# *EyeSpecial* **C-III**

Fokus auf Zähne



So leicht, so einfach, so präzise!



[www.shofu.de](http://www.shofu.de)