

FAKTEN ZUM SITZEN

1.

Es gibt nicht EINE richtige Haltung.



2.



Die Wirbelsäule zeigt natürlicherweise Variationen in den Schwingungen.

3.



Körperhaltungen spiegeln Stimmungen, Emotionen, Gedanken und Überzeugen (richtig-falsch) wider.

4.



Es ist sicher bequeme Haltungen einzunehmen.

7.



Es gibt nicht EINE Lösung, die für alle Menschen und Probleme passt.

6.



Sitzen ist nicht gefährlich.

5.



Die Wirbelsäule ist stabil und man kann ihr vertrauen, dass sie Belastungen aushält.

FAKTEN ZUM SITZEN

1.

Trotz der allgemeinen Meinung in der Bevölkerung, gibt es keinerlei Hinweise darauf, dass es die optimale Körperhaltung gibt oder durch die Vermeidung "falscher" Haltungen werden Rückenschmerzen verhindert.

2.

Es gibt keinerlei Hinweise, dass sogenannte „Fehlformen“ wie Hohlkreuz oder Skoliosen im Zusammenhang mit mehr Rückenschmerzen stehen.

3.

Manchmal werden bestimmte Haltungen als Schutzstrategie und Bedenken hinsichtlich der Verletzlichkeit von Gewebe eingenommen. Diese Gründe zu verstehen, kann nützlich für den Patienten sein, damit er die Haltung bei Bedarf ändern kann.

4.

Bequeme Körperhaltungen variieren von Mensch zu Mensch und sind somit individuell. Jeder sollte verschiedene Haltungen ausprobieren, auch diejenigen die man aus bestimmten Gründen versucht zu vermeiden. Die gewohnte Haltung zu variieren, kann Symptome lindern.

5.

Die Wirbelsäule ist eine stabile, anpassungsfähige Struktur. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Vermeidung von als „schlecht oder falsch“ bezeichneten Haltungen und Bewegungen nicht stimmen. Diese Aussagen können zu Angst und dauerhaften Vermeidungen führen. Wenn eine Haltung oder Bewegung schmerzt, sollte sie nur vorübergehend vermieden werden. Lassen die Schmerzen nach, sollte jede Bewegung wieder durchgeführt werden.



6.

Auch länger als 30 Minuten zu sitzen ist nicht gefährlich. Es ist dennoch zu empfehlen, sich regelmäßig zu Bewegungen und Haltungen zu verändern. Körperlich Aktivität ist wichtig für ihre allgemeine Gesundheit.

7.

Eine reine Haltungsuntersuchung am Arbeitsplatz verhindert keine Schmerzen. Eine einzige spezielle Hebetechnik (z.B. Heben mit geradem Rücken) wird keinen Erfolg bringen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass einfache, ausschließlich unidimensional mechanisch orientierte Lösungsansätze, wie zum Beispiel Beinlängendifferenzen, Hohlkreuz, etc., selten langfristig Erfolge zeigen. Insbesondere Ansätze die mit Verboten von bestimmten Bewegungen argumentieren, sind problematisch und langfristig schädlich. Wenn Bewegungsverbote ausgesprochen werden sollten, sind diese immer nur zeitlich begrenzt zu sehen, bis der akute Schmerz nachlässt. Bei chronischen Schmerzpatienten spielt die Orientierung gar keine Rolle mehr und muss zu einem anderen Therapieansatz führen.

Diese Empfehlungen sind eine adaptierte Zusammenfassung aus einer wissenschaftlichen Veröffentlichung von D. Slater (2019).

