

Kennen Sie die SITZKRANKHEIT?

► Volkskrankheit in Deutschland. „Meist sind sie die Folge von Bewegungsmangel, einseitiger Belastung am Arbeitsplatz und Übergewicht“, sagt der Münchner Orthopäde **Dr. Heribert Konvalin**. In seine Praxis kommen vor allem viele Patienten mit Rückenbeschwerden, weil sie im Job zu viel und oft nicht ergonomisch sitzen. Wissenschaftler sprechen schon von der „sitting disease“, der Sitzkrankheit. Deshalb rät Dr. Konvalin: „Schauen Sie sich Ihren

Arbeitsplatz genau an. Damit rückengerechtes Arbeiten am Schreibtisch überhaupt möglich ist, müssen die Höhe von Tischplatte und Bürostuhl individuell an die Größe des Einzelnen angepasst sein. Zudem sollte die eigene Haltung im Sitzen immer wieder überprüft werden.“ Denn nur zu schnell rutscht man vor dem Computer in die typische Schildkrötenhaltung mit nach vorne gezogenem Kinn. „Dabei verkrampfen Nacken- und Schultermuskula-

tur. Zudem wird die Halswirbelsäule übermäßig belastet.“ Andere Ursachen für Schmerzen können auch Bandscheibenschäden – häufig in der Lendenwirbelsäule – oder, mit zunehmendem Alter, verschlissene Wirbelgelenke sein.

BEWEGUNG ist die beste Medizin

Das beste Gegenmittel für die „sitting disease“ liegt auf der Hand: „Einen Ausgleich zum Sitzen schafft man sich durch viele kleine Bewegungsmomente über den Tag verteilt“, betont Dr. Konvalin. Diese brauchen besonders die Bandscheiben. Da die

Stoßdämpfer unserer Wirbelsäule keine Blutgefäße besitzen, werden sie ausschließlich durch

Flüssigkeitsaustausch ernährt – und der funktioniert nur, wenn wir körperlich aktiv sind. Deshalb rät der Orthopäde: *„Bauen Sie fünf bis zehn Minuten Training mit dem TheraBand oder isometrische Übungen für die Wirbelsäule so selbstverständlich wie das Zähneputzen morgens und abends in Ihren Tagesablauf ein.“* Etwa diese einfache Übung: mit den Füßen circa 20 Zentimeter vor eine Wand stellen und den gesamten Rücken dagegenlehnen.

Nun Muskelspannung aufbauen, den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen und den Rücken fest gegen die Wand drücken. Zehn Sekunden halten, dann langsam lösen. Wichtig ist auch, bewegt zu sitzen, um eine permanente Fehllhaltung zu verhindern. *„Legen Sie ein luftgefülltes Sitzkissen auf Ihren Stuhl. Damit macht man beim Sitzen ständig kleine Ausgleichsbewegungen, die die tiefe Haltemuskulatur der Wirbelsäule trainieren“*, empfiehlt Heribert Konvalin. Gewöhnen Sie sich an, möglichst viel im Stehen zu erledigen, zum Beispiel telefonieren. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, Ihre Schreibtischplatte hochzufahren, und können sogar stehend arbeiten. Und mit den Übungen (s. rechts) lässt sich die gesamte Wirbelsäule direkt am Schreibtisch mobilisieren. Ebenso freut sich der Rücken, wenn leichtes Ausdauertraining in den Alltag eingebaut wird. Dr. Konvalin: *„Gehen Sie beispielsweise etwas schneller als normal zum Supermarkt. Oder nehmen Sie für den Weg zur Arbeit das Rad, statt ▶*