

Richtig sitzen verhindert Rückenprobleme.

Rückenleiden sind mehr und mehr zu einer Volkskrankheit geworden. Immer häufiger treten Bandscheibenvorfälle und Rückenproblem auch bei Personen auf, die keinen regelmäßig wiederkehrenden körperlichen Belastungen, wie beispielsweise dem Heben oder Tragen schwerer Gegenstände, ausgesetzt sind. Die Ursachenforschung ist mitunter vielschichtig, aber „richtiges sitzen“ kann Abhilfe oder Erleichterung schaffen.

Der Rücken des Menschen ist nicht für lange andauerndes Sitzen „ausgelegt“, dies liegt unter anderem daran, dass die Skelettmuskulatur beim Sitzen ständig „Haltearbeit“ verrichten muss. Zwar haben Studien gezeigt, dass Sitzen nicht die Hauptursache für Wirbelverschleiß oder Bandscheibenschäden ist, doch wer falsch oder zu lange sitzt, riskiert trotzdem heftige Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Ein optimaler Sitzkomfort wird erreicht, wenn sich Muskeln und Sehnen entspannen können, d.h. die Wirbelsäule beim Sitzen entlastet wird. Die Sitzhöhe sollte so bemessen, dass der Unterschenkel nicht "hängt", sondern sich mühelos bewegen kann. Die etwas nach hinten abgeschrägte Sitzfläche, entlastet den Oberschenkel, verlagert das Körpergewicht und ermöglicht so eine günstigere Sitzhaltung. Besonders schonend ist nach neusten Erkenntnissen eine zurückgelehnte Sitzhaltung, bei der Knie und Oberkörper etwa einen 135-Grad-Winkel bilden. Ebenso wichtig ist die Wahl eines nicht zu weichen oder nicht zu harten Polsters.

Das Verhältnis zwischen Sitztiefe zu Sitzhöhe variiert je nach Möbelfunktion. So hat ein Esszimmer Stuhl eine andere Sitzhöhe und Sitztiefe als das Sofa im Wohnzimmer. Jedoch sollte die Summe beider Maße stets circa 90cm ergeben. Diese Angabe bezieht sich auf einen „Durchschnittsmenschen“ mit einer Körpergröße von 165 cm bei Frauen und 178cm bei Männern.

Da aber viele Menschen vom Durchschnitt abweichen, „passen“ Möbel „von der Stange“ meist nur bis zu einem gewissen Grad. Die Industrie versucht immer mehr sich anzupassen und flexiblere Möglichkeiten zu entwickeln. So hat zum Beispiel eine Möbelmanufaktur aus Bielefeld ein Sitzmöbel entwickelt, dessen Sitzkissen je nach Kundenwunsch konkav oder konvex geformt sind. Der Kunde entscheidet nun frei bei der Sitzprobe welche Sitztiefe für ihn die richtige ist. Gerade für unterschiedlich große Partner ist diese Möbel eine echte Wohltat im Vergleich zu herkömmlichen Sofas. Die eine Sofahälfte bekommt eine Wölbung nach außen, dass andere eine nach innen. Nun können beide Partner gleichermaßen bequem sitzen. Ein netter Nebeneffekt: Das Sofa bekommt eine noch oftmals unbekannte und außergewöhnliche Optik durch die weiche Linienführung.

Doch es gibt auch Alternativen zu einem Neukauf, gerade wenn bereits hochwertige Polstermöbel vorhanden sind. So kennt natürlich auch Ihr Polsterer vor Ort die „Regeln“ für eine körpergerechte Sitzhaltung. Wird das Aufstehen aus dem Lieblingssofa immer schwerer? Kein Problem! Erhöht man zum Beispiel die Sitzhöhe um nur 5cm können Sie sich viel leichter wieder erheben. Ist die Polsterung mit der Zeit müde geworden, kann diese ganz nach Ihren Wünschen aufgefrischt oder erneuert werden. Meist sind nur kleine Veränderungen an den vorhandenen Polstermöbeln notwendig um große Fortschritte beim Sitzkomfort zu bewirken.

Suchen Sie daher Ihr Sitzmöbel nicht nur nach der Optik aus. Kleine Möbelmanufakturen oder ein guter Polsterer erstellen Sitzmöbel körpergerecht und ganz individuell auf Ihre Größe zugeschnitten, damit Sie richtig entspannen und ihrem Rücken gleichzeitig was Gutes tun können.