Wie der falsche Stuhl und Stress zu Rückenschmerzen führen

**„Hard- und Software“ müssen stimmen**

**Stuhl ist nicht gleich Stuhl, vor allem dann nicht, wenn er für acht Stunden Büroarbeit pro Tag dienen soll. Durchschnittlich 7,5 Stunden sitzen die Deutschen täglich bei der Arbeit. Das geht aus einer Untersuchung der Deutschen Krankenversicherung DKV hervor. Hinzu kommt: Viele sitzen ihre Stunden auf dem falschen Stuhl ab, ganz besonders im Homeoffice. Neben der „Hard-“ muss aber auch die „Software“ stimmen: Das Verschwimmen der Grenzen zwischen Beruf und Privatleben hat für viele mehr Stress zur Folge. Auch er kann zu Rückenbeschwerden führen.**

Weniger Bewegung, mehr Bildschirmzeit: Durch vermehrte Arbeit von zuhause aus verharren viele Menschen noch länger als sonst vor dem Monitor. 2020 seien daher die Fehltage wegen Rückenschmerzen im Vergleich zum Vorjahr um acht Prozent gestiegen, so die DAK in ihrem Krankenstands-Bericht. Damit sei mehr als jeder fünfte Fehltag auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen gewesen.

Das Problem: Wer falsch sitzt, riskiert langfristig seine Gesundheit. Vielen Arbeitnehmern ist erst mit dem Fehlen einer geeigneten Sitzgelegenheit im Homeoffice bewusst geworden, wie wichtig ein ergonomischer Bürostuhl für beschwerdefreies Arbeiten ist. Wenn Homeoffice trotz schrittweiser Rückkehr ins Büro zum Standard wird, muss auch dort rückengerechtes Sitzen gewährleistet sein, um chronischen Rückenleiden entgegenzuwirken.

**Schlüssel steckt in der Doppel-S-Kurve**

Vom ergonomisch optimalen Arbeiten spricht man, wenn der Stuhl dynamisches Sitzen ermöglicht und sich die Form der Wirbelsäule im Sitzen der naturgegebenen Doppel-S-Kurve im Stehen annähert. Denn im Stehen wird das Rückgrat effizienter und gesünder belastet. Entsprechend leidet das Kreuz, wenn der Arbeitende sich stundenlang auf einer starren, horizontalen Sitzfläche – wie etwa einem klassischen Küchenstuhl – niederlässt.

Warum Stuhl nicht gleich Stuhl ist, zeigt ein Vergleich zwischen Esszimmer- und ergonomischem Drehstuhl:

1. Ein guter Bürostuhl lässt sich individuell einstellen: Denn Größe, Gewicht und Rücken lassen sich in kein Muster stecken. Weder baumelnde Beine noch eine starre Lehne sind förderlich für eine gesunde Haltung. Daher ist es wichtig, dass sich der Stuhl an die persönlichen Bedürfnisse anpasst. Bei einem guten Bürostuhl lässt sich die Sitzhöhe entsprechend der Körpergröße individuell einstellen. Am Ende sollten die Füße locker auf dem Boden stehen und die Beine einen Winkel bilden, der etwas größer als 90 Grad ist. Der Widerstand der Rückenlehne sollte sich an das Gewicht des Sitzenden und die Armlehnen zur Entlastung der Schulterpartie in Höhe und Breite anpassen lassen.
2. Ein ergonomischer Drehstuhl ermöglicht dynamisches Sitzen: Während ein Esszimmerstuhl starr und unbeweglich ist, werden die Bandscheiben mit einem ergonomischen Bürostuhl mit Synchron-Mechanik besser versorgt und entlastet. Der ideale Bürostuhl macht Sitzpositionswechsel mit, indem Sitzfläche und Rückenlehne synchron der Bewegung folgen.
3. Ein geeigneter Bürostuhl sorgt für eine aufrechte Haltung und eine entlastete Wirbelsäule: Wer lange auf einem ungeeigneten Stuhl sitzt und dabei konzentriert arbeitet, neigt dazu, nach vorne geneigt zu sitzen – so entsteht der klassische Rundrücken, der langfristig zu Nacken- und Kreuzschmerzen führt. Ein guter Drehstuhl verhilft dem Rücken dank nach vorne geneigter Sitzfläche zu einer aktiven, aufrechten Haltung. Dadurch nähert sich die Wirbelsäule auch im Sitzen ihrer natürlichen Doppel-S-Form wie im Stand an. Das beugt Rückenleiden vor, verbessert die Durchblutung, gewährleistet eine bessere Versorgung der Organe und fördert die Aufmerksamkeit des Sitzenden.

Diese Kriterien erfüllen die Dauphin-Bürostuhl-Familien Stilo ES und Shape mit ihrer optimierten Syncro-Activ-Balance®- und der noch flexibleren Syncro-3D-Balance®-Technik mit dreidimensionaler Beweglichkeit für eine Stimulierung der tiefen Rückenmuskulatur. Alle Dauphin-Bürodrehstühle mit diesen Sitztechniken tragen das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR). Es dient als wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher und wird ausschließlich an Produkte vergeben, die ihre rückengerechte Konstruktion vor einer unabhängigen Prüfkommission mit Experten aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen unter Beweis gestellt haben.

**Veranschaulichte Sitzhaltung**

Um dem Sitzenden seine verbesserungswürdige Sitzhaltung individuell zu veranschaulichen, nutzt man bei Dauphin die ErgoMouse. Ein Gerät, das optisch einer PC-Maus ähnelt und mit dem sich die Form der Wirbelsäule auf dem Bildschirm darstellen lässt. Zuerst wird dafür die Wirbelsäule im Stand – ähnlich wie mit einem Scanner – vermessen. Diese erste Messung dient als Vergleichsgrundlage.

Anschließend wird im Sitzen bei horizontaler Sitzfläche des Stuhls eine Vergleichsmessung durchgeführt. Hier wird auf dem Bildschirm üblicherweise ein Rundrücken sichtbar, die Sitzposition ist bei einer unflexiblen Sitzfläche also nicht optimal. Für die dritte Messung wird die Neigefunktion der Syncro-Activ-Balance®-Technik freigeschaltet – der Stuhlsitz neigt sich bis zu -12 Grad nach vorne, das Becken kippt nach vorne und die Person sitzt automatisch aufrechter. Diese Sitzposition entlastet die Wirbelsäule, deren Form sich wieder der idealen Doppel-S-Form annähert. Man sagt dazu „aktives Sitzen“.

**Ausreichend Bewegung**

Passives Dauersitzen hingegen bekommt unserem Rücken nicht gut. Wenn dann auch noch der sportliche Ausgleich in der Freizeit fehlt – zwei Drittel der Deutschen bewegen sich laut Erkenntnissen der Techniker Krankenkasse nicht einmal eine Stunde pro Tag – sind Beschwerden vorprogrammiert. Daher ist es wichtig, ausreichend Bewegung in den Arbeitsalltag einzubauen.

Empfehlenswert ist die Faustregel 60 Prozent sitzen, 30 Prozent stehen und 10 Prozent bewegen. Das gelingt mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch, der es erlaubt, auch im Stehen zu arbeiten. Eine höhenverstellbare Steh-Sitz-Hilfe wie der to-swift der Dauphin-Marke Trendoffice entlastet bei Bedarf. Wichtig ist außerdem, auch beim Stehen regelmäßig die Haltung zu wechseln, indem zum Beispiel das Gewicht ab und an von einem Bein auf das andere verlagert wird. Denn auch dauerhaft starres Stehen tut dem Körper nicht gut. Die empfohlenen 10 Prozent Bewegung sollten durch regelmäßige Bewegungspausen, einen Gang zur Kaffeemaschine oder einen Spaziergang in der Mittagspause gewährleistet werden.

**„Hard- und Software“**

Neben der „Hardware“ wie einem ergonomischen Bürostuhl oder einem höhenverstellbaren Tisch muss auch die „Software“ stimmen. Dazu zählen Faktoren wie Arbeitseinstellung, Motivation, Achtsamkeit, die Bereitschaft zu gesundem Verhalten und Stress. Denn vor allem Stress kann Auslöser für Rückenbeschwerden sein. Wer kennt sie nicht, die Situationen, in denen man bei Zeitdruck instinktiv die Schultern nach oben zieht? Das kann auf Dauer zu Nackenschmerzen führen. Arbeitende sollten sich also immer wieder ihre eigene Körperhaltung bewusst machen, diese notfalls korrigieren und sich regelmäßige Pausen mit Strecken, Gehen oder Entspannungsübungen gönnen. Das tut nicht nur dem Rücken, sondern auch der Psyche gut.

(7.124 Z inkl. LZ)

**Quellen:**

* Prof. Dr. Ingo Froböse, Dr. Bianca Biallas, Dr. Birgit Wallmann-Sperlich: Der DKV-Report 2018. Wie gesund lebt Deutschland?, Düsseldorf: DKV Deutsche Krankenversicherung 2018
* Dr. Thomas Grobe, Susanne Steinmann, AQUA – Institut für angewandte Qualitätsförderung und Forschung im Gesundheitswesen GmbH, Göttingen: Gesundheitsreport 2016. Gesundheit zwischen Beruf und Familie, Hamburg: Techniker Krankenkasse
* DAK-Krankenstands-Analyse, Hamburg: DAK Gesundheit 2021

**Bildunterschriften**

**Für alle Motive:**

Foto: Dauphin HumanDesign Group

**Dauphin Ergonomie Shape**

Die Syncro-Activ-Balance®-Technik sorgt beim Dauphin-Drehstuhl Shape für eine Neigung der Sitzfläche von bis zu -12 Grad, das Becken kippt nach vorne und die Person sitzt automatisch aufrechter. Diese Sitzposition entlastet die Wirbelsäule und führt zu „aktivem Sitzen“.

**Dauphin Shape Arbeitsplatz**

Mit Syncro-Activ-Balance®- oder der noch flexibleren Syncro-3D-Balance®-Technik mit dreidimensionaler Beweglichkeit unterstützen die AGR-zertifizierten Dauphin-Bürodrehstühle der Familie Shape rückenfreundliches Arbeiten – im Büro wie im Homeoffice.

**Infokasten:**

Drei Tipps für ergonomisches und gesundes Sitzen am Arbeitsplatz von Ergonomie-Expertin Carolin Frank von der Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG:

1. **Bürostuhl richtig einstellen**

Ein guter Bürostuhl sollte individuell einstellbar sein und dynamisches Sitzen ermöglichen. Dafür ist es entscheidend, zu wissen, wie man den Stuhl an den eigenen Körper anpasst: Idealerweise sollte die Sitzhöhe des Stuhls so eingestellt sein, dass die Füße locker auf dem Boden stehen, der Öffnungswinkel an den Knien etwas mehr als 90 Grad beträgt und eine Handbreit zwischen Sitzfläche und Kniekehle passt. Die Arme sollten in einem lockeren 90-Grad-Winkel auf den Armlehnen aufliegen können. Das entlastet den Schulter- und Nackenbereich. Wenn der Stuhl eine Synchronbewegung ermöglicht, sollte die Rückenlehne nicht starr, sondern freigeschaltet sein, damit der Stuhl der Bewegung folgen kann. Videoanleitungen können bei der Einstellung unterstützen. Unter <https://arbeitsplatzcheck.com/> bieten wir auch einen 90-Sekunden-Sitzcheck an.

1. **Auch mal im Stehen arbeiten**

Ideal ist die Nutzung eines höhenverstellbaren Tischs, der abwechselndes Arbeiten im Sitzen und Stehen ermöglicht. Man sollte die Höhe der Tischplatte so einstellen, dass die Arme sowohl im Sitzen als auch im Stehen locker in einem 90-Grad-Winkel aufliegen können. Einfach zu merken ist die 60-30-10-Regel, also 60 Prozent sitzen, 30 Prozent stehen und 10 Prozent bewegen. Wer keinen höhenverstellbaren Tisch hat, kann besonders im Homeoffice kreativ werden: Ein Bügelbrett, ein Stehtisch, die Küchentheke oder ein Buchstapel ermöglichen ebenfalls das Arbeiten im Stehen. Das ist gesund, weil wir niemals stillstehen, sondern das Gewicht auch mal von einem Fuß auf den anderen verlagern und damit den Kreislauf anregen. Das fördert die Durchblutung und damit die Konzentrationsfähigkeit. Wer länger steht, dem kann eine höhenverstellbare Steh-Sitz-Hilfe Entlastung bieten.

1. **Immer in Bewegung bleiben**

Schon kleine Haltungsänderungen entlasten die Muskulatur. Wir sollten uns daher so viel wie möglich bewegen und immer wieder aufstehen, spätestens nach 1,5 Stunden. Helfen kann, zum Beispiel Locher und Tacker nicht in Reichweite aufzubewahren, um sich zum Aufstehen zu „zwingen“. Regelmäßige Bewegungspausen und Lockerungsübungen helfen dabei, die Muskulatur zu entlasten und Stresshormone abzubauen. Dauerhafte Anspannung hingegen führt zu Verspannung der Muskulatur ‑ Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke im Rücken werden belastet.

(2.482 Z inkl. LZ)