

Zur Haltungshygiene:

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,
liebe (Patienten-)Eltern!



Wir alle kennen dieses Bild: wenn ein Kind so dasitzt nützt es wenig, durch Ermahnen oder Drohen ein gerades Sitzen erzwingen zu wollen. Natürlich wird der Sprößling – je nach Einfühlungsvermögen und Wirksamkeit der Drohungen – für Sekunden oder Minuten gerade sitzen; lange dauert der angestrebte Zustand aber nie.

Das Aufstützen des Kopfes ist ein unbewusster Schutz vor der Überlastung der Haltestrukturen des Halses. Unsere Muskulatur bleibt nur wenige Minuten aktiv, wenn wir eine Haltung einnehmen; dann überlässt sie die Arbeit den Bändern und Gelenkkapseln. Wie lange diese der Belastung gewachsen sind, ist alters- und veranlagungsbedingt; der eine schafft's Stunden, dem anderen wird es schon nach Minuten zu viel – oder er ‚hibbelt‘ auf seinem Platz hin und her, um dadurch unbewusst die Muskeln zu aktivieren.

Viel Geld wird für Sitze ausgegeben, der Arbeitsfläche auf dem Schreibtisch selber aber wenig Augenmerk geschenkt. Sie können selbst ein kleines Experiment machen, wie wichtig die Orientierung der Schreibfläche für unser Sitzen ist: beobachten Sie jemanden, der an einem flachen Tisch eine Zeitung oder ein Buch liest, und stellen Sie dieses dann etwas schräg; Sie werden sehen, daß sich die Haltung ganz automatisch bessert.

Dies gilt besonders für alle, deren Bänder relativ dehnbar sind, seien es Kinder und Jugendliche – auf die das oft besonders zutrifft – oder manche Erwachsene. Wir sprechen dann von einer konstitutionellen Hypermobilität, d.h. veranlagungsbedingt überbeweglichen Gelenken. Auch denjenigen, deren obere Halswirbelsäule wegen „spezieller“ Konstruktion nur schlecht längere Vorbeuge toleriert empfehlen wir, ein solches Schrägpult zu verwenden.

Man sollte ja nicht vergessen, daß die Evolution und nicht gemacht hat, um in den Wachstumsjahren still auf unseren vier Buchstaben zu sitzen, sondern um rumzutoben.

Für kurze Zeit am flachen Tisch (s.o.) ist das nicht so wichtig. Wenn man aber länger am Schreibtisch



arbeitet, um ein Buch zu studieren, etwas zu zeichnen oder eine Klassenarbeit zu schreiben ‚verfällt die Haltung‘ mit allen langfristigen Konsequenzen, die von einfachen Nackenverspannungen bis zu – manchmal Migräne- artigen – Kopfschmerzen und Schwindel reichen können.

Schüler wollen nicht aus ihrer Klassengruppe herausgehoben werden durch ein im Klassenzimmer verordnetes ‚Heil&Hilfsmittel‘; zu Hause – bei oft stundenlangen Hausaufgaben – wird es eher akzeptiert.

Viele Eltern wollen es besonders gut machen und kaufen fürs Kinderzimmer die Schreibtische mit neigbarer Fläche. Unserer Erfahrung nach hat das wenig Sinn: die Kinder haben schlicht keine Lust, daß ihnen alles runterrutscht, wenn sie die Arbeitsplatte kippen, und so bleibt der teure meist Tisch horizontal, ganz abgesehen davon, daß die Hausaufgaben gern mit Blickkontakt zur Mutter in der Küche oder im Wohnzimmer gemacht werden.

Ein ca. DIN- A3 großes Schrägpult hingegen wird in aller Regel akzeptiert. Wir halten solch ein Schrägpult in stabiler Ausführung für Sie bereit. Wenn Sie handwerklich geschickt sind, können Sie sich ähnliches auch selber bauen (ein Anstellwinkel von ca. 20°- 30° ist optimal). Wahlweise kann man sich auch ein Steh-

pult zulegen, was vor allem für Erwachsene – und als Ergänzung – sinnvoll ist.

Zum Arbeiten am Computer:

Wenn man 'nur' am Computer schreibt ist die Haltung meist gar nicht so schlecht; es sind denn andere Faktoren, die ermüden, wie z.B. ein schlechter Bildschirm oder eine hakelige Tastatur machen einem das Leben schwer. Auch muß man darauf achten, daß der Bildschirm möglichst blendfrei ablesbar ist. Sollten Sie von Vorlagen Daten in den Computer übertragen ist es wichtig, diese neben dem Bildschirm auf gleicher Höhe zu platzieren. Oft werden diese Schriftstücke auf den flachen Tisch gelegt und der Betreffende pendelt mit seinem Blick stundenlang diagonal zwischen Bildschirm, Tastatur und Vorlage hin und her. Das vertragen nur sehr robuste Hälsen.

Vorlagenhalter verschiedenster Bauweise werden im Fachhandel angeboten; das geht bis zu Modellen, die eine Markierung per Fußtaste über den Text schieben, um die aktuelle Stelle zu hervorzuheben. Bitte befragen Sie hierzu Ihren Büromöbel- oder Computerlieferanten.

Man sollte auch darauf achten, daß man gerade vor dem Bildschirm sitzt. Besonders in Sekretariaten ist es oft so, daß der Bildschirm an der Seite steht und immer wieder mit einer Rumpfdrehung konsultiert wird. Es sollte zur Gewohnheit werden, den Stuhl vollständig zu drehen, damit man gerade auf den Schirm schaut. Leider bekommt man für derartige kleine Schusseligkeiten die Quittung erst zeitversetzt. Stunden später kommen die Verspannungen, und nicht jedem ist dann der eigentliche Anlass noch deutlich.

Während des Studiums haben die meisten keine 'richtigen' Rechner mehr, sondern einen Laptop, mobil und kompakt. Kommt man dann in eine Unibibliothek, sieht man sie da sitzen, vornübergebeugt, und stundenlang nach unten starrend. Deshalb empfehlen wir für den Arbeitsplatz zu Hause einen zusätzlichen Schirm, der dann eine bessere Sichtachse ermöglicht. Das kostet heutzutage keine Unsummen mehr.

Und – last not least: Wenn man eine Gleitsichtbrille hat, sollte man neben dem PC- Arbeitsplatz eine auf den Bildschirm- Abstand angepasste Brille haben, um das Starren durch die Brillen- Unterseite mit der damit verbundenen Nackenverspannung zu vermeiden...

Sitzgelegenheiten:

Es gibt – gerade für Büros – eine fast unübersehbar große Vielfalt von Sitzgelegenheiten. In der Regel wird mit Federung und Stütz- Komfort gepunktet. Hierzu vielleicht einige ketzerische Anmerkungen:

Wir wissen inzwischen, dass das Sitzen für uns bestimmt keine gute Daseinsform ist und jede Bewegung, jedes Aufstehen ist eine kleine Hilfe&Korrektur. „Sitzen ist das neue Rauchen“ titelte unlängst eine Zeitung. In erster Näherung kann man sich's mit dem Sitz einfach machen: die Höhe relativ zum Boden und zur Arbeitsfläche muß stimmen, der Rest ist eher zweitrangig.

Für viele ist aber hilfreich, wenn der Stuhl die Haltung aktiv fördert. Eines unserer Lieblingsmöbel ist der Sattelstuhl, auf dem man eher breitbeinig und dadurch automatisch mit nach vorn gekipptem Becken, und damit gerader sitzt. Wenn wir dies unseren Patienten nahe legen schauen uns die meisten in Panik an 'da fehlt ja die Lehne!' – aus eigener jahrelanger Erfahrung können wir versichern: Sie werden sie nicht brauchen. Wie so oft ist auch hier weniger mehr.

Es gibt x Varianten dieser Stühle. Wir beraten sie gerne. Bei uns hat sich der Ponychair (www.ponychair.com) bewährt; nicht das billigste Modell, aber wohl das preiswerteste. Aber schauen Sie selbst!

Andere Sitz-Varianten wie Petzi-Bälle, Swapper und ähnliches werden stark beworben als Alternative zu klassischen Stühlen. Für einige Zeit sind sie durchaus praktisch. Auf die Dauer aber bringen sie mehr Unruhe als gewünscht. Auch und gerade bei Kindern dürfte dies eher negativ zu Buche schlagen.

Das Thema ist natürlich vielschichtiger als diese knappen Bemerkungen – wenn Ihr Problembewusstsein angeregt wurde, ist das schon viel wert, und wenn wir bei konkreten Fragestellungen helfen können tun wir das gern. Aber wir sollten danach streben, unseren Alltag dem eigenen Körper anzupassen und vermeiden, daß sich der Körper unschönen Dauerbelastungen anpassen muß.

Wenn Sie eine entsprechende Bescheinigung für Arbeitgeber oder Kostenträger benötigen, sagen Sie uns bitte Bescheid.

Ihre
Ärzte & Team der PPH34

