

# DIE PROBLEMATIK DES SITZENS

Wie wir von Just Strong uns an die Gegebenheiten des Alltags anpassen





Ein Deutscher sitzt laut einer repräsentativen Umfrage werktags für durchschnittlich 7,5 Stunden. Dies ermittelte die Deutsche Krankenversicherung in Kooperation mit dem Zentrum für Gesundheit und der Deutschen Sporthochschule Köln im Frühjahr 2018 (vgl. DKV, 2018, S.28).

Dauerhaft kann dies ohne regelmäßige und ausreichende Bewegung neben Haltungsschäden zu Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und anderen negativen Anpassungserscheinungen führen (vgl. Apothekenumschau, 2019).

Doch was passiert genau? Betrachtet werden in erster Linie das Knie und die Hüfte. Durch die Winkelstellung von Hüft- und Kniegelenk beim Sitzen nähern sich Ansatz und Ursprung des dominanten Hüftbeugers (musculus iliopsoas) wie auch die der Kniebeuger (u.a. musculus gastrocnemius) an. Der Muskel wird in dieser Stellung entlastet und kaum bewegt, weshalb der Spannungszustand des Muskels zunimmt (auch hypertone Muskulatur genannt). Darunter leidet die Funktion und die Gleitfähigkeit des Muskels. Die effektive Muskellänge bleibt die selbe, jedoch kommt der Muskel durch die verminderte Gleitfähigkeit auch im Stehen nicht vollständig in seine Ausgangsposition zurück. Die Rückenstreckmuskulatur und die Muskulatur, die die Beine streckt, müssen dieser Kraft entgegen wirken, um aufrechtes Stehen zu ermöglichen. Diese Wechselwirkung führt zu Spannungen in Knie, Hüfte und Lendenwirbelsäule. Zwangsläufig wird zur Spannungskompensation die Hüfte nach vorne gekippt wodurch ein Hohlkreuz entsteht, was wiederum einen negativen Einfluss auf die Schultern und die Halswirbelsäule hat. Daraus entstehen leicht Schmerzen, die der Körper als Information an das Gehirn weiterleitet. Irreparabler Gelenkverschleiß des passiven Bewegungsapparats,

verminderte Organfunktion und vieles mehr können Folgen darstellen.

Wie geht mal also am besten mit schwer zu vermeidenden sitzenden Tätigkeiten um?

Als Erstes gilt es eine möglichst gesunde Sitzhaltung einzunehmen. Das bedeutet der Rücken ist aufrecht, die Schultern nach hinten unten gezogen. Die Füße haben dabei mit der gesamten Sohle Bodenkontakt und die beiden Gelenke Knie und Hüfte nehmen einen 90° Winkel ein.

Wer eine längere Zeit sitzt weiß, dass auch diese optimale Sitzhaltung dauerhaft unbequem wird. Das stellt vorerst kein Problem dar, da die Gelenke von Zeit zu Zeit Bewegung brauchen. Das sogenannte bewegte Sitzen ist eine Möglichkeit zur Schadensbegrenzung. Gewichtsverlagerung in alle Richtungen und das bewusste rund machen und Strecken der Wirbelsäule ebenfalls in alle Richtungen helfen zunächst.

Wer aktiv etwas für seinen Körper tun möchte, bekommt hier ein 10 Minuten Programm mit gezielt ausgewählten Übungen für den Alltag, die dabei helfen, Anpassungserscheinungen an langes Sitzen auszugleichen. Um eine optimale Wirkung zu erzielen ist es wichtig, die Übungen regelmäßig – am besten täglich – auszuführen.

# DEHNUNG

## Waden- und Hüftbeugerdehnung

Checkpoints:

- kleiner, hüftbreiter Ausfallschritt
- beide Versen am Boden
- Fußspitzen zeigen in die selbe Richtung
- hinteres Bein gestreckt, vorderes Bein angewinkelt
- leichte Rückbeuge mit Blick nach oben
- Arme neben den Ohren
- Haltedauer min. 10 volle Atemzüge pro Seite



# MOBILISATION

## Brustwirbelsäulenrotation

Checkpoints:

- hüftbreiter Stand
- Hüfte zeigt immer in die selbe Richtung
- Arme gestreckt
- Synchronisation von Atmung und Bewegung (Ausatmen zur Seite/Einatmen zur Mitte)
- Bewegungsdauer min. 10 volle Atemzüge

Alternative Ausführung: Sitzend



## Front- und Rückbeuge

Checkpoints:

- hüftbreiter Stand
- Synchronisation von Atmung und Bewegung (Ausatmen bei Beugung/Einatmen bei Streckung)
- Gesäß ist in der Rückbeuge angespannt
- Bewegungsdauer min. 10 volle Atemzüge



## Seitbeuge

Checkpoints:

- hüftbreiter Stand
- Synchronisation von Atmung und Bewegung (Ausatmen bei Beugung/Einatmen bei Streckung)
- Hüfte bleibt in der selben Position
- Bewegungsdauer min. 10 volle Atemzüge

Alternative Ausführung: Sitzend



## KRÄFTIGUNG

### Kniekräftigung

Checkpoints

- großer, hüftbreiter Ausfallschritt
- hintere Verse in der Luft, vordere Verse am Boden
- Fußspitzen zeigen in die selbe Richtung
- hinteres Bein gestreckt, vorderes Bein angewinkelt
- statischer, maximaler Zug der Beine zueinander (vgl. Pfeile)
- Arme neben den Ohren
- je mehr Oberkörperneigung, desto schwieriger
- Haltedauer 10 volle Atemzüge pro Seite

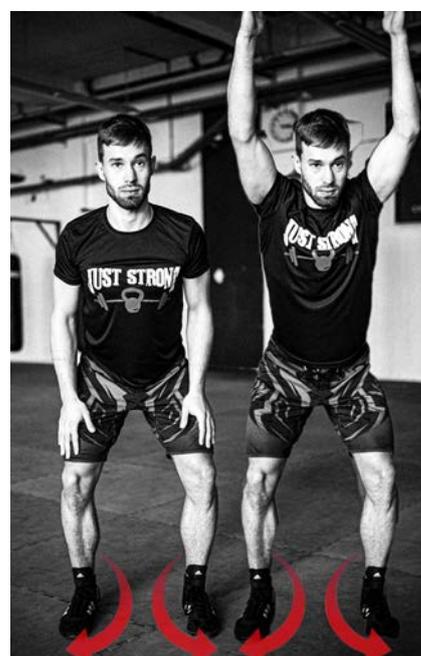


### Hüftkräftigung

Checkpoints

- hüftbreiter Stand
- Oberkörper gerade und leicht nach vorne geneigt
- Hüfte leicht gebeugt
- statische, maximale Außenrotation für 3 volle Atemzüge (vgl. Pfeile)
- 5 Wiederholungen mit je 10 Sekunden Pause

Alternative: Arme über Kopf gestreckt

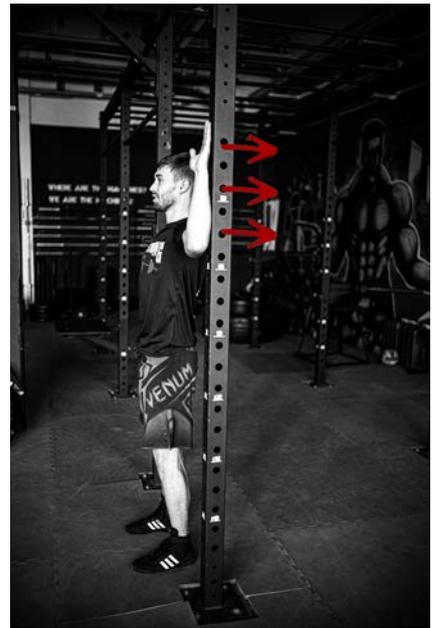


## Rumpfrückseitenkräftigung (insbesondere Schulter)

### Checkpoints

- hüftbreiter Stand
- Rumpf zu Oberarm, sowie Oberarm zu Unterarm im 90° Winkel
- statischer, maximaler Druck nach hinten für 3 volle Atemzüge (vgl. Pfeile)
- 5 Wiederholungen pro Seite mit je 10 Sekunden Pause

Alternative: stehend am Türrahmen

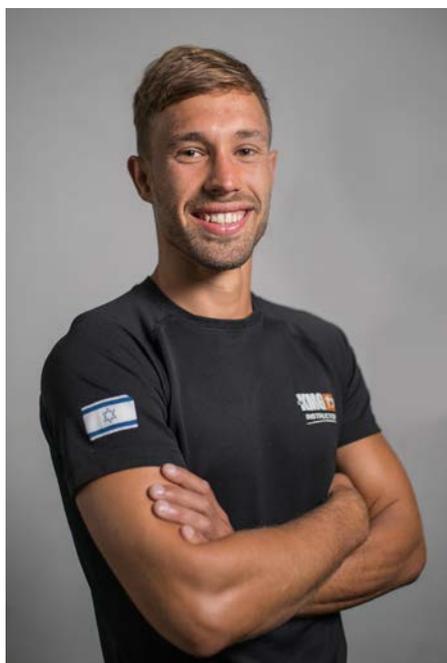


## Rumpfvorderseitenkräftigung (insbesondere Brust)

### Checkpoints

- hüftbreiter Stand
- Rumpf zu Oberarm, sowie Oberarm zu Unterarm im 90° Winkel
- statischer, maximaler Druck nach vorne für 3 volle Atemzüge (vgl. Pfeile)
- 5 Wiederholungen pro Seite mit je 10 Sekunden Pause

Alternative: stehend am Türrahmen



**Manuel Neundörfer**

Teamleader Erlangen

### Quellen:

(1) DKV Deutsche Krankenversicherung AG. (Hrsg.). (2018). *Der DKV-Report 2018 - Wie gesund lebt Deutschland?* Zugriff am 18.02.2019. Verfügbar unter: <https://www.ergo.com/-/media/ergocom/pdf-mediathek/studien/dkv-report-2018/dkv-report-2018.pdf>.

(2) Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG. (Hrsg.). (2016). *So schädlich ist Sitzen*. Zugriff am 20.02.2019. Verfügbar unter: <https://www.apotheken-umschau.de/Sport/So-schaedlich-ist-Sitzen-222941.html>.