Schwerpunkt Haltung: Richtiges Sitzen

Das Sitzen am Schreibtisch, vor dem PC, am Telefon führt zu einer Verkürzung der gesamten Muskulatur des Bewegungsapparates. Besonders beansprucht werden die Hüftmuskulatur, die Muskulatur im unteren Rücken (LWS) sowie die Schulter-Nacken-Muskulatur. Durch die immer gleiche und oft falsche Sitzhaltung entstehen Verspannungen, die ihrerseits wieder Folgeerscheinungen nach sich ziehen.
Im Schulterbereich: Verspannungen strahlen aus zum Kopf – es entstehen Kopfschmerzen, Fehlsichtigkeiten werden verstärkt, da die Augen nicht gut mit Sauerstoff versorgt werden. U.U. entstehen Bandscheibenvorfälle im Bereich der Halswirbelsäule (HWS).
Lendenwirbelsäule (LWS): durch Fehlhaltung und hohen Arbeitsdruck kann es langfristig zu Bandscheibenvorfällen kommen. Vorboten: Ischiasbeschwerden und Hexenschüsse
Hüfte: Verkürzungen verhindern eine aufrechte Sitzhaltung.

Rückenschädigende Sitzhaltung

Quelle: AOK

Rückengerechte Sitzhaltung

Übung:

Auf dem Stuhl sitzend:
1. Beide Füße fest auf den Boden stellen; Kontakt zum Boden aufnehmen; lang und tief in die Füße atmen.
2. Schritt für Schritt die Sitzhaltung aufbauen:
   - Sitzbeinhöcker spüren, evtl. Haltung verändern
   - Becken nach vorne kippen
   - Lendenwirbel aufrichten – in S-Form bringen
   - Brustwirbel nach vorne schieben
   - Schultern nach hinten drehen und unten ziehen
   - Kinn zum Hals leicht einziehen – den Nacken aufrichten
   -

In dieser Haltung hat die Wirbelsäule die für sie optimale doppelt geschwungene S-Form.

Tipp für den Alltag:

Auch wenn Sie nicht den ganzen Tag in dieser Sitzhaltung verbringen, gönnen Sie Ihrem Rücken immer wieder eine Entlastung, in dem Sie sich von Zeit wieder rückengerecht Hinsetzen.

© 08/2010 YIU Yoga in Unternehmen, Ulrike Reiche und Dagmar Völpel, Frankfurt/Main