



***bo:mi:well***<sup>®</sup>

***Body Mind Wellness***

*by Daniel Korcz*

***R Ü C K E N S C H U L E***

***Alltagsverhalten***

***Sitzen - Stehen - Heben/Tragen***

## 4.1 Alltagsverhalten / Alltagsbewegungen: **Sitzen**

Sitzen ist prinzipiell nicht schlecht, nur Stühle sind eine Katastrophe!

- **dynamisches Sitzen** ist wichtig!

⇒ Entlastungshaltung und Ausgleichsbewegungen

- Hinsetzen, zu Boden gehen und Aufstehen sollten immer rückengerecht gestaltet werden

- Entspannung der Augen

- richtige Einstellung von Stuhlhöhe, Tischhöhe, Winkel

- **Alternative zum Sitzen: Hocken**

⇒ Versuche jeden Tag einen Moment lang zu hocken!

# RÜCKENSCHULE

## So sitzen Sie richtig

### Ergonomie am PC-Arbeitsplatz

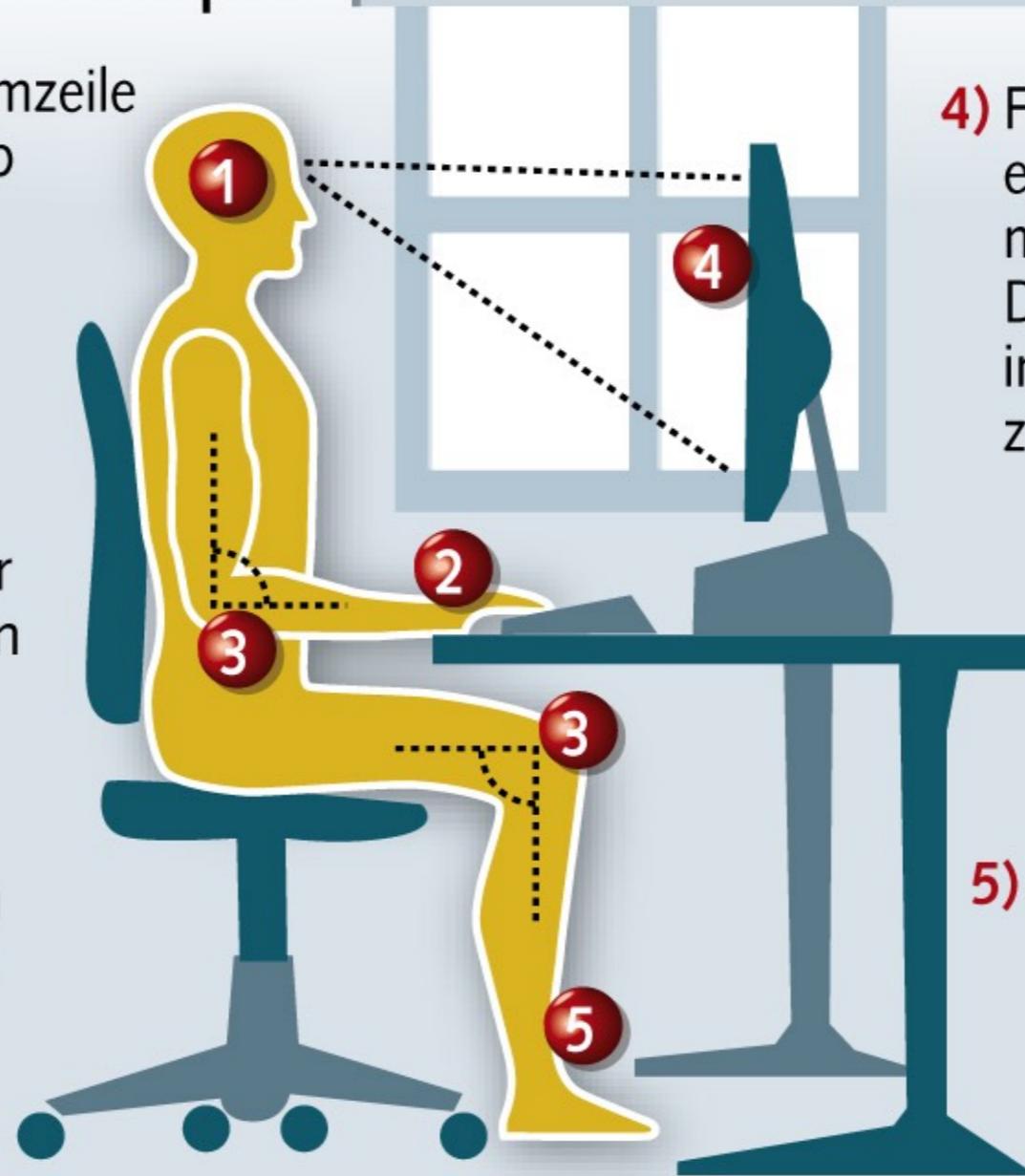
1) Die oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen.

2) Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen.

3) 90° Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel

4) Für den Monitor gilt ein Sichtabstand von mindestens 50 cm. Der Bildschirm sollte im rechten Winkel zum Fenster stehen.

5) Die Füße benötigen eine feste Auflage. Ggf. Fußhocker nutzen.



## **4.1 Alltagsverhalten / Alltagsbewegungen: Stehen**

- **dynamisches Stehen** ist wichtig!
  - ⇒ Entlastungshaltung und Ausgleichsbewegungen  
z.B. Beckenschaukel, Fersenheben, Gesäß anspannen
- **Oberkörper gerade halten und locker stehen**
- **leicht aufstützen zur Entlastung**
- **Knie nicht durchstrecken**
- **Beine im Wechsel entlasten**
  - ⇒ wenn möglich, ein Bein aufstellen

# **RÜCKENSCHULE**

---

## **4.1 Alltagsverhalten / Alltagsbewegungen: Heben/Tragen**

- **Rücken gerade lassen oder kontrolliert aufrollen**
- **keine zu großen Lasten heben**
- **Lasten verteilen!**
  - ⇒ zwei kleine Taschen sind besser als eine große
  - ⇒ ein Rucksack ist besser als eine Umhängetasche
- **nie ruckartig Heben!**
  - ⇒ eventuell aufstützen/festhalten und einarmig heben
- bei schweren Lasten immer die **quere Bauchmuskulatur anspannen!**
- **eng am Körper tragen!**
- **mit den Beinen heben!**