

Einer geraden Sitzhaltung sollte eine krumme Sitzhaltung vorrausgehen?!

Januar 2019

Eine aktuelle Studie aus dem vergangenen November befasst sich mit dem Effekt des krummen Sitzens für das gerade Sitzen. Die Autoren um Richard Harvey kommen in ihrer Publikation in der Fachzeitschrift *Biofeedback* zu dem Schluss, dass krummes Sitzen das Körperbewusstsein für gerades Sitzen sensibilisiert.

Um zu untersuchen, welche Effekte krummes Sitzen auf das Körperbewusstsein von Probanden ausübt, führten die Autoren mehrere Experimente durch:

Zunächst bekamen 87 junge Erwachsene Probanden die Aufgabe, in einer aufrecht sitzenden Körperhaltung den Kopf nach beiden Seiten zu rotieren. Anschließend sollten Sie diese beidseitige Kopfrotation wiederholen, nur diesmal in einer vorgeneigten Kopfposition. Das Ergebnis ist erwartbar und eindeutig: 92 % der Probanden konnten ihren geneigten Kopf nicht mehr so gut rotieren wie in der zuvor aufrechten Körperposition.

An einem weiteren Versuch nahmen 125 junge Erwachsene teil: Diese sollten in einer vorgeneigten Kopfposition 30 Sekunden verharren. Eine typische Haltung, wie wir dies im Alltag bei Menschen beobachten können, die z.B. mit einem Smartphone arbeiten. Nach diesen 30 Sekunden in einer ungünstigen, weil biomechanisch belasteten Haltung gaben nahezu alle beteiligten Probanden Schmerzen im Nacken, Druck und Schmerz im Kopf bis in die Augenregion an. Der durchschnittliche Schmerz auf einer numerischen Schmerzskala von 0 bis 10 wurde mit 5,3 im Mittel angegeben.

Ein weiteres Experiment aus der Studie: Zwölf junge Erwachsene saßen zunächst aufrecht, anschließend sollten Sie das Kinn für 30 Sekunden nach vorne schieben. Eine typische Position, die häufig bei Arbeiten am PC-Monitor zu beobachten ist, wenn entweder der Monitor zu klein ist, der Monitor zu weit weg steht oder der Betroffene eine nicht korrigierte Kurzsichtigkeit hat. Bei diesem Experiment wurden die Aktivitäten der großen Nackenmuskeln elektromyografisch erfasst. Das Ergebnis: In der ungünstigen, vorgeschobenen Kopfposition war eine deutlich erhöhte Muskelaktivität darzustellen. Eine solche Haltung ist also nicht nur ein biomechanisches, sondern möglicherweise auch ein neurophysiologisches Problem.

Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass eine Bewusst eingenommene krumme Körperhaltung die entstehenden Symptome der vermehrten Belastung des Bewegungsapparates bewusst machen. Die meisten Probanden der Studie waren Überrascht, wie schnell eine krumme Körperhaltung schon entsprechende Symptome hervorruft. Wer die krumme Körperhaltung einnimmt und erspürt, dem fällt es leichter, eine gerade Körperhaltung einzunehmen. Das selber Fühlen ist wirkungsvoller, als von außen den Hinweis zu bekommen, aufrecht zu sitzen.

Fazit: Krummes Sitzen kann schnell schmerzhaft und bewegungseinschränkende Symptome unseres Bewegungsapparates hervorrufen. Eine krumme Sitzhaltung macht uns die Folgen dauerhaft krummen Sitzens bewusst und kann uns für eine bessere Körperhaltung beim Sitzen sensibilisieren. Daraus lässt sich aber auch die Bedeutung eines gesunden Sitzsystems ableiten, welches durch eine entsprechende Formgebung und Ausstattung eine aufrechte Körperhaltung nachhaltig ermöglicht und ggBfs. unterstützt. Wichtig ist hierbei die dynamische Gestaltung der Sitzfläche mit einem BIOSWING-Schwingwerk, eine ausreichend hohe Sitzhöhe mit einem Becken deutlich über der Kniehöhe, eine Lordosenstütze, Armauflagen und einer mehrgelenkig einstellbaren Nackenstütze.

Quelle

Harvey, R. et al. (2018) *The Effect of Head and Neck Position on Head Rotation, Cervical Muscle Tension, and Symptoms*. In: *Biofeedback* 46 (3), 65-71.