



Der Bürostuhl – richtig eingestellt? Viele von uns verbringen täglich mehrere Stunden am Schreibtisch oder besser gesagt auf dem Bürostuhl. Dies kann auf Dauer zu Rückenschmerzen führen oder vorhandene Rückenprobleme verschlimmern. Denn: Bürostühle sind häufig falsch eingestellt. Richtig eingestellt, ermöglicht ein Bürostuhl unter anderem das »dynamische Sitzen«; das verringert die Belastung für Wirbelsäule und Bandscheiben. Es lohnt sich also, die Einstellung des Bürostuhls zu prüfen.

Dynamisches Sitzen entlastet die Rückenmuskulatur Dynamisches Sitzen bedeutet, dass verschiedene Sitzhaltungen bequem eingenommen werden können und dass in jeder Sitzhaltung Sitzfläche und Rückenlehne den Körper in der eingenommenen Haltung unterstützen und insbesondere die Wirbelsäule in der gewünschten, ergonomischen Form halten.

Jeder Bürostuhl lässt sich in der Höhe auf den Nutzer und die Höhe des Arbeitstisches einstellen. Dadurch haben die Füße in allen Sitzhaltungen Bodenkontakt, das unterstützt die Durchblutung der Beine und Füße. Personen mit geringer Körpergröße benötigen ggf. eine Fußstütze.

Die Sitzfläche ist meist nach vorne abgeschrägt oder kann nach vorne leicht geneigt werden. Dadurch wird das Becken mit angehoben und entlastet Bandscheiben und Wirbelsäule.

Die Rückenlehne geht bei jedem Vorbeugen und Zurücklehnen mit und stützt dabei spürbar den Rücken, die Federkraft lässt sich dabei dem Körpergewicht anpassen. Sind Armlehnen vorhanden, können diese in Höhe, Winkel und Abstand variiert werden.

Bürostühle ermöglichen dank eines aufwändigen Mechanismus eine Vielzahl von Einstellungen, die alle aufeinander abgestimmt sein müssen.

Ist mein Bürostuhl richtig eingestellt? Ist der Bürostuhl korrekt eingestellt, müssen die nachfolgend genannten Mindestanforderungen erfüllt sein:

- Bilden Ihre Ober- und Unterschenkel sowie Ihre Ober- und Unterarme am Arbeitsplatz in etwa einen rechten Winkel?
- Spüren Sie den stützenden Kontakt der Rückenlehne – besonders im Lendenbereich?

Fotos: attivo,
Mauser Sitzkultur

[1] In der aufrechten Sitzposition entlasten die Armlehnen die Arme bei der Tastaturarbeit durch punktuelle Abstützung der Ellenbogen.

[2] Beim Beugen nach vorne neigt sich die Sitzfläche an der Vorderkante leicht nach unten.

[3] Bei entspannter Arbeitshaltung bewegt sich die Sitzfläche nach unten und die Rückenlehne nach hinten.

- Wenn ja – spüren Sie ihn nicht nur in der aufrechten Grundposition, sondern auch beim Wechsel der Sitzhaltung vom leichten Vorbeugen bis zum weit entspannten Zurücklehnen?
- Unterstützen die Armlehnen (falls vorhanden) in der aufrechten Sitzposition dabei spürbar Ihre Ellenbogen?
- Ist Ihre Rückenlehne hoch genug, so dass Sie den direkten Kontakt über den ganzen Rücken und auch an den Schulterblättern spüren?
- Kippt auch Ihre Sitzfläche beim Zurücklehnen leicht mit nach hinten?
- Behalten Ihre Füße dabei auf »ganzer Sohle« den Bodenkontakt?

Können nicht alle Fragen mit »Ja« beantwortet werden, sollte die Einstellung des Bürostuhls – zum Beispiel die Sitzhöhe, die Armlehnenhöhe, die Lendenstütze oder die Rückenlehne – geprüft und gegebenenfalls angepasst werden.

Optimal eingestellt und richtig genutzt Ist der Bürostuhl optimal angepasst, muss der Benutzer die Vorteile des dynamischen Sitzens auch ausnutzen.

Eine vermeintlich entspannte Haltung bei dauerhaft bewegungslosem oder falschem Sitzen belastet die Wirbelsäule erheblich, auch wenn man dies nicht sofort bemerkt, sondern erst später durch die entstehenden Rückenschmerzen.

An dynamisches Sitzen muss man sich erst gewöhnen. Es ist anfänglich ungewohnt, dass die Rückenlehne beim Anlehnen nachgibt. Das veranlasst immer wieder Benutzer, die Rückenlehne fest zu stellen, wodurch der gewünschte Effekt verloren geht.

Weitere Informationen Unter www.inqa-buero.de gibt es eine Liste mit Anforderungen an ergonomische Bürostühle, die zum Beispiel bei der Neubeschaffung hilfreich ist.

[4] Sitzfläche ganz ausnutzen

[5] Sitzhöhe exakt einstellen

[6] Rückenlehne einstellen

[7] Dynamisch sitzen

