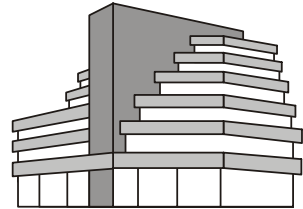


**Dr. med. Joachim Gärtner**

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,  
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

**Dr. med. Andrea Servatius**



## Richtig sitzen - kann so einfach sein

Bahnhofstraße 9  
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040  
Fax 04261 960360

[www.gaertner-servatius.de](http://www.gaertner-servatius.de)  
[mail@gaertner-servatius.de](mailto:mail@gaertner-servatius.de)

### 1. Ausnutzung der Sitzfläche



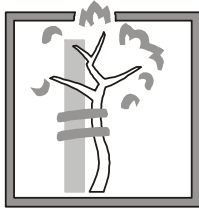
Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche aus. Mind. 2/3 des Oberschenkels sollte durch die Sitzfläche gestützt werden. Zwischen Stuhlkante und Knie passt im optimalen Fall eine Hand breit. Die Rückenlehne sollte den Rücken im unteren und mittleren Bereich abstützen.

### 2. Aufrechtes Sitzen durch Nutzung der Rückenlehne



Die Rückenlehne sollte den Rücken im unteren und mittleren Bereich abstützen. Ein leicht nach vorne gekipptes Becken führt zum aufrechten Sitzen und vermeidet einen Rundrücken. Der Bauchbereich ist frei und ohne Druck, die Durchblutung der Beine wird nicht behindert.

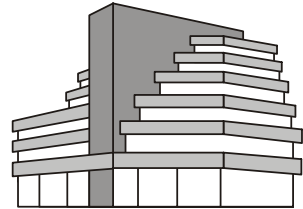
Achten Sie darauf, dass die Wölbung der Rückenlehne korrekt auf die individuellen Körpermasse eingestellt ist. So bekommt die Wirbelsäule im Lendenbereich genügend Unterstützung.



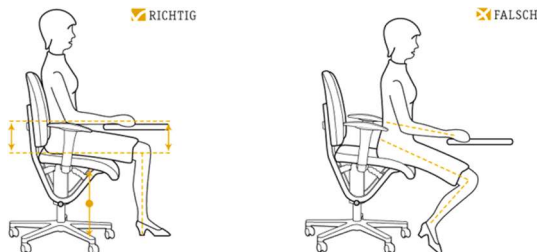
**Dr. med. Joachim Gärtner**

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,  
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

**Dr. med. Andrea Servatius**



### 3. Sitzen Sie mindestens im rechten Winkel...



nach Möglichkeit noch etwas mehr. Im optimalen Fall sitzen Sie in einem offenen Sitzwinkel ( $>90^\circ$ ).

Tisch und/oder Stuhlhöhe müssen so eingestellt werden, das Ober- und Unterarme, Ober- und Unterschenkel mindestens einen rechten Winkel bilden können. Kleinere Winkel können zu Durchblutungsstörungen führen. Die Füße sollten vollständig auf dem Boden stehen und die Arme auf Tastatur oder Schreibtisch locker aufliegen können.

### 4. Bewegen Sie sich!



Sitzen Sie mal vorgeneigt, mal aufrecht und mal zurückgelehnt. Dynamisches Sitzen beugt einseitigen Belastungen der Wirbelsäule vor. Die Durchblutung der Muskulatur wird verbessert, Konzentrations- und Leistungsvermögen wird gesteigert.

Wichtig ist auch mal das Aufstehen zwischendurch, gerade auch weil Bandscheiben von der Bewegung leben.

[Quelle: [www.moizi.de](http://www.moizi.de)]

Besuchen Sie uns im Internet: [www.gaertner-servatius.de](http://www.gaertner-servatius.de)

Ihre  
Orthopädische Gemeinschaftspraxis  
Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius