

Was bei Rückenschmerzen wirklich hilft

Autor: Dr. med. dent. Deborah Horch, Düsseldorf



Dr. med. dent. Deborah Horch

- 2006 – 2011 Studium der Zahnmedizin, Universität Münster
- 2012 – 2014 Allgemeinzahnärztliche Praxis, Korschenbroich
- 2014 – 2016 Weiterbildung zur Oralchirurgin, Klinik MKG Essen
- 2015 Abschluss Curriculum Implantologie
- 2016 – 2018 Weiterbildungsassistentin zur Oralchirurgin, MKG am Wasserturm, Dr. med. Dr. med. dent. Schmüdderich, Meerbusch
- 2018 Fachärztin für Oralchirurgie

Der Beruf des Zahnmediziners erfordert viel Konzentration und Präzision. Das eingeschränkte Arbeitsumfeld Mund zwingt nicht selten in eine unnatürliche und steife Arbeitshaltung. Der Bambach Sattelsitz (Hager & Werken) hat dieses Problem erkannt und gelöst.

Nach aufwendigen oder diffizilen Behandlungen hatte ich früher immer schnell Rückenschmerzen, die aus einer Schutzfunktion des Körpers auf die unnatürliche Sitzposition resultierten. Wussten Sie, dass ein vorgebeugtes Sitzen den gleichen Bandscheibendruck verursacht wie das Heben schwerer Gewichte? In sitzender Haltung verändern sich die Anforderungen an unser musculoskeletales System enorm. Grundsätzlich versuchen wir hier eine (Schon-)Haltung einzunehmen, in der das Becken zur Kompensation der Anspannung der Oberschenkelmuskulatur nach hinten gekippt wird. Hierdurch entlordosiert

sich die Lendenwirbelsäule und das Körpergewicht wird durch die Wirbelsäulenstrukturen getragen. Die Muskeln entspannen sich, aber der intradiskale Druck erhöht sich. Im Klartext: man nimmt eine ungesunde Sitzhaltung ein.

Zudem fördert der Bambach Sattelsitz eine gute Durchblutung des Gewebes und der Muskulatur. Weiterhin verursacht langes und undynamisches Sitzen Stauungen im venösen und lymphatischen System bzw. im Gewebe. Dieses führt zu einer Druckerhöhung, welche auf Dauer zu einer gesteigerten Aktivität der Schmerzrezeptoren führen kann. Langes Sitzen senkt die HDL-Werte (high-density lipoproteins), lässt den Cholesterinspiegel ansteigen (van der Ploeg et al, 2012) und fördert somit auf lange Sicht die Bildung von Arteriosklerosen bzw. Thrombosen. Daher sollte der Arbeitssitz so ergonomisch wie möglich gestaltet sein, um eine bestmöglich gesunde Arbeitshaltung einnehmen zu können und gewährleisten zu können.

Der Bambach Sattelsitz hat dieses Problem clever gelöst und ist zudem auch sehr praktisch in seiner Handhabung. Der Sitz ist nicht nur höhenverstellbar, sondern auch in seinem Neigungswinkel individuell verstellbar. Hierdurch hält der Sitz das Becken nach vorne gekippt, ohne dabei die Knie durch das Körpergewicht zu belasten und vermeidet somit eine ungesunde Schonhaltung. Eine Sitzposition mit nach vorne gekippten Becken erleichtert eine Aufrechterhaltung der natürlichen Lendenwirbelkrümmung und reduziert somit den Bandscheibendruck. Studien mit Kindern und Rehabilitationspatienten wiesen nach, dass das Sitzen mit nach vorne gekippten Becken die Funktion der oberen Extremitäten erleichtert. Eine zahnärztliche Studie (Ganadavadi et al, 2005) legt nahe, dass sich auch die Fehlerquote in einer Sitzposition mit nach vorne gekippten Becken reduziert und gleichzeitig die Geschicklichkeit erhöht.



Noch viel wichtiger ist jedoch, dass wir nach einem langen Arbeitstag ohne Rückenschmerzen den Arbeitsplatz verlassen können und auch langfristig unseren Rücken schonen. Schon heute verbringen wir durchschnittlich 70% des Tages in sitzender Haltung und viele Kollegen leiden an chronischen Rückenschmerzen. Ein guter Sattelsitz kann die arbeitsbedingten Erkrankungen des Bewegungsapparates reduzieren. Dieses hat die Erfinderin des Bambach Sattelsitzes, Mary Gale, eine australische Ergotherapeutin, bestens erforscht und in vielen Studien belegt. Nicht nur der Neigungswinkel, sondern auch die einzigartige hintere Sattelformwölbung unterstützt eine gesunde Sitzhaltung.

Obwohl viele andere Sattelsitze äußerlich ähnlich aussehen, so gibt es doch feine Unterschiede, die erst auf den zweiten Blick erkennbar sind und eine große Auswirkung auf das musculoskeletale System haben. Auch männliche Kollegen, die dem Sattelsitz aufgrund ihrer speziellen Anatomie zunächst mit Skepsis gegenüberstehen, sind meist schnell begeistert. Dieses ist nicht verwunderlich, aber man denke an die Vielzahl der Hobby- und Profireitsportler,

die ohne Probleme und Schmerzen auf einem Sattel nicht nur sitzen sondern auch reiten können.

Ich nutze den Bambach täglich und er ermöglicht mir einen schnellen Positionswechsel, ohne dabei eine entspannte Sitzposition aufgeben zu müssen. Ein hygienisches Aufstehen und Hinsetzen ohne Handkontakt ist jederzeit möglich. Das atmungsaktive Echtleder vermeidet selbst bei längeren Behandlungen eine unangenehme Wärmeentwicklung. Bei der Zusammenstellung meines Bambachs wurde meine individuelle Körpergröße mit der passenden Säulenhöhe festgelegt und meiner Beckenbreite wurde aufgrund der Cutaway Sattelversion Rechnung getragen. Selbst der Wunsch, den Stuhl in unserem eigenen Praxisleder beziehen zu lassen, war möglich. Fairerweise muss ich jedoch darauf hinweisen, dass wie bei einem neuen Sport der Körper auch beim Sattelsitz eine kurze Eingewöhnungsphase benötigt. Zu Anfang müssen vernachlässigte Muskelgruppen erst einmal trainiert und aufgebaut werden, bis sich das optimale Sitzgefühl einstellt. Doch danach überzeugt der Bambach Sattelsitz auf ganzer Linie.

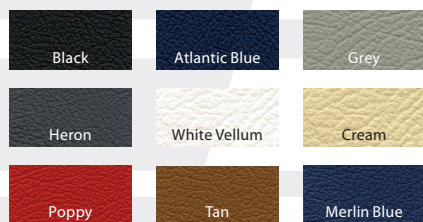


Vorgebeugtes Sitzen verursacht denselben Bandscheibendruck wie das Heben schwerer Gewichte.



Das Becken wird leicht nach vorne gekippt. Die Lendenwirbelsäule nimmt automatisch eine natürliche Haltung ein und reduziert den Druck auf die Bandscheibe.

Premieechtleder Standardfarben



Artikel

Bambach Sattelsitz (normal)	460 007	699,95 €
Bambach mit Rückenlehne*	460 024	938,80 €
Bambach Sattelsitz Cutaway (schmaller Sitz)	460 515	699,95 €
Bambach Sattelsitz OP mit Fußkreuz	460 100	1450,00 €
Bambach Armlehne (nachrüstbar)	460 800	399,95 €

Farbe Schwarz

460 007
460 024
460 515
460 100
460 800

UVP

699,95 €
938,80 €
699,95 €
1450,00 €
399,95 €



Video