

Bambach® Sattelsitz

Mein Wunsch wurde erfüllt: Ein schmerzfreier Rücken – Der Bambach Sattelsitz

Autor: Sabrina Schneider, Dentalhygienikerin, Bühl



Sabrina Schneider

- 2009 – 2012 Ausbildung zur Zahnmedizinischen Fachangestellten
- 2013 Fortbildung am ZFZ Stuttgart, Kursteil I, IIa und IIc
- 2014 Fortbildung am ZFZ Stuttgart zur Zahnmedizinischen Prophylaxeassistentin
- 2015 – 2016 Fortbildung am ZFZ Stuttgart zur Dentalhygienikerin

Egal ob Zahnarzt/-ärztin oder zahnmedizinische Mitarbeiter/-innen, das Problem Rückenschmerzen ist bestimmt schon in jeder Zahnarztpraxis zum Thema geworden.

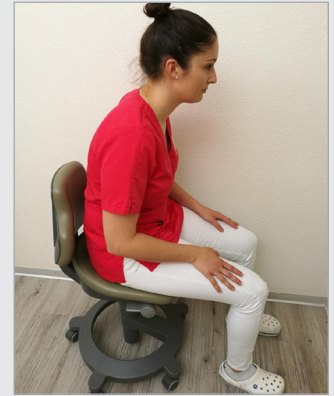
Wer kennt das nicht? Ein gewöhnlicher Arbeitstag mit vielen Behandlungen steht uns bevor, so wie es das tägliche Praxisleben in jeder Praxis widerspiegelt. Manchmal kurze Behandlungen, häufig aber auch stundenlanges Sitzen. Das stundenlange Sitzen auf planer Sitzflächen strengt definitiv an, zudem verkrampft die Muskulatur durch ständiges Abrutschen von der Sitzfläche. Die Lendenwirbel kommen bei planer Sitzfläche in eine ungünstige Kurvenlinie, die sogenannte C-Kurve. Das ständige Verkrampfen der Muskulatur durch eine fehlerhafte Sitzhaltung verursacht Spannungsschmerzen, Rückenschmerzen und schränkt die Beweglichkeit ein. Krankheitsbedingte Ausfälle und ständige Terminvereinbarungen bei Physiotherapeuten aufgrund von Rückenproblemen bleiben leider nicht aus.

Aber was tun? Einfach so hinnehmen oder gibt es eine Möglichkeit, den Schmerzen vorzubeugen? Nach einigen Umfragen und Recherchen im Freundeskreis fand ich für mich die Antwort: Ja, die gibt es, sogar ohne großen Aufwand.

Als unsere Praxis zum ersten Mal in Kontakt mit den Bambach Sattelsitzen kam, war nach kurzer Probezeit klar – wir haben unser Hilfsmittel gegen Rückenschmerzen gefunden. Die Anatomie des Bambach Sattelsitzes ähnelt einem Pferdesattel und sorgt für eine natürliche Haltung des Beckens. Automatisch geht die Wirbelsäule im Sitzen in eine schonende S-förmige Linie über. Der Druck zwischen den Bandscheiben wird so nachweislich verringert. Nach unserer einwöchigen Testphase mit einem Bambach Sattelsitz, der uns von Hager & Werken kostenlos zur Verfügung gestellt wurde, entschieden wir uns dazu, die Stühle in der Praxis nach und nach durch diesen zu ersetzen.

Die Auswahl ist gut und übersichtlich, so dass man klare Entscheidungen treffen kann. Hilfreich ist hier der Bambach-Wunsch-Konfigurator. (Online zu finden unter www.bambach-sattelsitz.de) Die dort angegebenen Preise sind nur UVP Angaben und im Dentalfachhandel deutlich günstiger zu beziehen.

Im ersten Schritt wählten wir ein für uns passendes Modell aus. Es gibt die Wahl zwischen der Standardausführung, mit und ohne Rückenlehne oder Armlehne, welche variabel lang oder kurz wählbar ist. Die Angabe der Körpergröße spielt für die richtige Wahl des Stoßdämpfers ebenso eine Rolle. Zum Schluss kann entschieden werden, ob man einen Fußring, eine Fußhöhenverstellung oder ein Chromgestell haben möchte. Alternative Rollen können je nach Bodenbeschaffenheit ebenso geordert werden. Nachdem die Entscheidung gefallen war, durften wir uns für ein Leder entscheiden. Zur Auswahl stehen Premiumleder und Kunstleder in verschiedenen Farbnuancen. Das Premiumleder gibt es in vielen Standard- und Sonderfarben.



Ein herkömmlicher Stuhl zwingt die Wirbelsäule in eine ungesunde Haltung in Form eines „C’s“. Diese unnatürliche Haltung erhöht den Druck auf die Bandscheiben enorm.



Nur der Bambach Sattelsitz unterstützt das Becken durch seine patentierte Sitzwölbung optimal und ermöglicht es der Wirbelsäule, ihre natürliche „S“-Form einzunehmen. Hierdurch wird eine falsche Sitzhaltung vermieden und eine natürliche, gesunde Sitzhaltung eingenommen.



Bambach® Sattelsitz

Mein Wunsch wurde erfüllt: Ein schmerzfreier Rücken – Der Bambach Sattelsitz

Autor: Sabrina Schneider, Dentalhygienikerin, Bühl



Sabrina Schneider

- 2009 – 2012 Ausbildung zur Zahnmedizinischen Fachangestellten
- 2013 Fortbildung am ZFZ Stuttgart, Kursteil I, IIa und IIc
- 2014 Fortbildung am ZFZ Stuttgart zur Zahnmedizinischen Prophylaxeassistentin
- 2015 – 2016 Fortbildung am ZFZ Stuttgart zur Dentalhygienikerin

Damit die Praxis lange Freude am Sattelsitz hat, ist die regelmäßige Pflege genau so wichtig wie die Reinigung und Wartung von Praxisinstrumenten und Geräten. Ein- bis zweimal wöchentlich ist die Anwendung einer Lederpflege zu empfehlen. Um die Lederflächen weich und geschmeidig zu halten, schnelles Abnutzen oder möglicher Rissbildung im Leder vorzubeugen, verwenden wir das Bambach Lederpflegeöl.

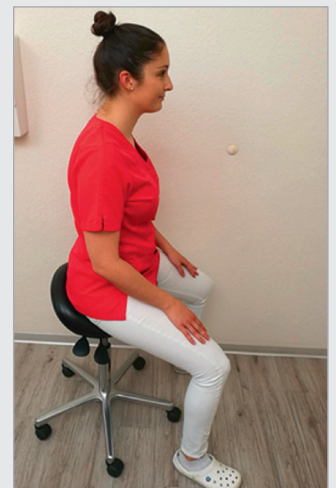
Fazit

Vom dem Tag an, an dem ich zum ersten Mal während der Arbeit einen Bambach Sattelsitz nutzte, verbesserte sich meine Körperhaltung. Dies erspart mir nicht nur den Gang zum Physiotherapeuten, sondern wirkt sich ebenso positiv auf mein privates Budget aus und verschafft mir mehr Freizeit. Ich habe an Vitalität und Lebensqualität gewonnen.

Spannungsschmerzen, Verkrampfungen und eine schlechte Körperhaltung gehören endlich der Vergangenheit an. Der Bambach Sattelsitz war für mich und das Praxisteam eine sinnvolle und wertvolle Investition in unsere Gesundheit.



Einzigartige, patentierte Sattelform entspannt Lenden- und Rückenbereich.



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



 **HÄGER
WERKEN**

D-2021091606 Rev1 (2022-03)