

Richtig Sitzen ist Einstellungssache!

Sitzen prägt heute zunehmend das Leben von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Deshalb sollte im Sinne einer gesunden Entwicklung neben der Bewegungsförderung im Alltag auch dem Thema «Richtiges Sitzen» mehr Beachtung geschenkt werden. Mit wenigen Massnahmen können Belastungen, die durch langes Sitzen entstehen, verringert werden.

Statisches Sitzen stellt für den Rücken eine grosse Belastung dar. Kinder und Jugendliche trifft die Sitzbelastung während einer Zeitspanne, in der entscheidende wachstumsbedingte Veränderungen des Muskel-, Skelett- und Nervensystems ihre Entwicklung prägen.

Durchschnittlich sitzt ein Kind im Alter von 6 bis 10 Jahren heute insgesamt neun Stunden pro Tag (Schule, Freizeit, Medienkonsum etc.). Mit der richtigen Einstellung des Schulmobiliars, aber auch durch dynamisches Sitzen sowie der Durchführung von Bewegungspausen kann die Sitzdauer und damit die Rückenbelastung erheblich reduziert werden.

Schul- und Arbeitsmöbel richtig einstellen

Rund 80 % der Schülerinnen und Schüler sitzen an Stuhl-Tisch-Kombinationen, die nicht ihrer Körpergrösse entsprechen (Breithecker, 2002). Dies obwohl die Einstellung des (Schul-) Mobiliars einfach und schnell durchführbar ist.

1. Stuhlhöhe einstellen

Das Schulkind stellt sich bäuchlings oder seitlich vor die Sitzkante des Stuhls. Die Stuhlhöhe soll so angepasst werden, dass der untere Kniescheibenpunkt der vorderen Sitzkante entspricht.



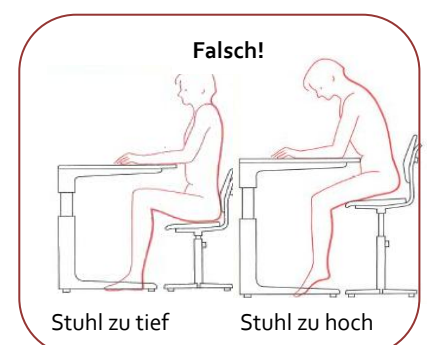
In der hinten angelehnten Sitzhaltung (hintere Sitzhaltung) sollen nun folgende Punkte beachtet werden:

- ▶ Ist das Hüftgelenk unterhalb des Kniegelenks?
→ **JA: Stuhl höher stellen**
- ▶ Können beide Füsse direkt unterhalb des Kniegelenks sowie eine Fusslänge entfernt vom Stuhl flach auf den Boden gestellt werden?
→ **NEIN: Stuhl tiefer einstellen**

Tipp für Eltern:

Überprüfen Sie die Einstellung von Schreibtisch und Bürostuhl immer dann, wenn Ihr Kind aus einer Kleidergrösse herausgewachsen ist.

- ▶ Drückt die Stuhlvorderkante bei ganzer Nutzung der Sitzfläche den Unterschenkel?
→ **JA: Stuhllehne nach vorne verschieben oder in der vorderen Sitzhaltung gelegentlich ein Kissen zwischen den Rücken und die Stuhllehne legen**



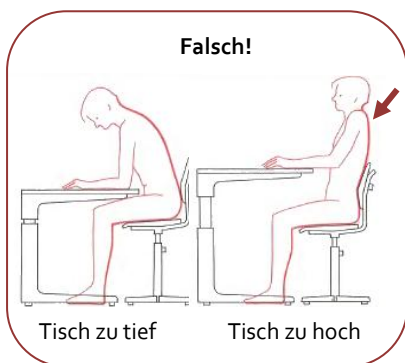
2. Tischhöhe einstellen

Die Tischhöhenanpassung kann erst nach der Einstellung der Stuhlhöhe durchgeführt werden. Dabei sollte wie folgt vorgegangen werden:

1. Kind oder Jugendlicher setzt sich an den waagrechten Tisch
2. Die Arme werden am Körper 90° angewinkelt
3. Die Tischhöhe wird so eingestellt, dass sich die Ellenbogenspitze ca. 2 bis 3cm unterhalb der waagrechten Tischplatte befindet



Bei der Einstellung muss darauf geachtet werden, dass zwischen den Oberschenkeln und der Tischplatte Spielraum vorhanden ist.



Für eine Entlastung der Nackenmuskulatur sollte die Arbeitsfläche zwischen- durch beim Lesen und Schreiben schräggestellt werden ($\approx 16^\circ$).



Dynamisch Sitzen

Kinder und Jugendliche können nur eine kurze Zeit ruhig sitzen und konzentriert lernen. Daher gilt: «Starr sitzen war gestern - heute sitzen wir in Bewegung». Durch dynamisches Sitzen entstehen Belastungs- und Entlastungswechsel, welche bewirken, dass:

- ▶ die Bandscheiben permanent mit Nährstoffen versorgt werden
- ▶ die Rückenmuskulatur stimuliert und gekräftigt wird
- ▶ die Wirbelsäulengelenke in Bewegung gehalten werden
- ▶ die Reflexmotorik «wach gehalten» wird
- ▶ die Hirnstoffwechselprozesse und damit die Aufmerksamkeit und Konzentration aufrechterhalten werden

Zwei Leitsätze zeigen die Wichtigkeit des dynamischen Sitzens:

- ▶ Keine Sitzposition ist gut genug, um die Einzige zu sein!
- ▶ Die beste Sitzhaltung ist immer die Nächste! Das heisst: Während längerem Sitzen, Sitzpositionen oftmals ändern.

Jede einzelne Haltung wäre auf Dauer gesundheitsschädlich, im ständigen Wechsel allerdings stellen sie das Optimum des Erreichens für eine physiologische Körperhaltung und ein subjektives

Wohlbefinden dar. Der Körper regelt dieses Wechselspiel von Statik und Dynamik, von Spannung und Entspannung ganz selbständig.

Geben Sie Ihren Schülern und Schülerinnen die Möglichkeit für dynamisches Sitzen und befreien Sie so sowohl den Körper als auch den Geist aus einer statischen Passivität.

Bewegungspausen

Bewegungspausen sind eine einfache und effektive Methode, um den Unterricht aktiver zu gestalten. Eingesetzt werden können Bewegungsübungen bei nachlassender Konzentration, bei Ermüddungserscheinungen, bei Unruhe und Unlust oder zum Stressabbau. Im Weiteren unterstützen sie die Aktivierung, Entlastung und Lockerung der Muskulatur. Die kurzen Bewegungspausen regen die Durchblutung an, motivieren, erhöhen die Konzentration, erleichtern das Lernen und steigern das Wohlbefinden. Zudem werden das Miteinander und das soziale Verhalten gefördert. Ideen und praktische Beispiele finden Sie unter: www.schulebewegt.ch

Richtwerte für ruhiges Sitzen & konzentriertes Lernen:

5-7 Jährige:	3-5 min
7-10 Jährige:	5-10 min
10-12 Jährige:	10-15 min
12-16 Jährige:	15-20 min

Kontakt und weitere Informationen

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
Schulärztlicher Dienst
Die Adresse Ihres Schularztes oder Ihrer Schularztin finden Sie unter: www.stadt-zuerich.ch/schularzt

