



## **Ständiges Sitzen ist ungesund**

*Ständiges Sitzen ist ungesund*

Insbesondere Frauen neigen im Büro oder auch in Gesprächen dazu die Beine übereinander zu schlagen. In dieser Position sollte man allerdings nicht länger als eine halbe Stunde verharren. Denn der Rücken reagiert darauf mit einer Gegenbewegung zum gekippten Becken und es kommt zur einseitigen Belastung von Wirbelgelenken und Bandscheiben. In der Folge kann es zu Rückenschmerzen und Beschwerden mit den Bandscheiben kommen.

Die Wadenpumpe gegen das Thrombose-Risiko

Gerade für Menschen mit einer sitzenden Tätigkeit gibt es einen verhältnismäßig einfachen Rat: "Es ist wichtig, die Position im Sitzen öfter mal zu verändern", sagt Dr. Michael Jung, Facharzt für Orthopädie in Berlin. "So ist auch ein regelmäßiger Wechsel der Beine beim Übereinanderschlagen empfehlenswert."

Ein Übereinanderschlagen von längerer Dauer ist auch deshalb ungünstig, weil es den Blutfluss behindert und damit das Risiko für Thrombose erhöht. Zur Verringerung des Thrombose-Risikos hilft die sogenannte Wadenpumpe. Dabei sollte man sich im Sitzen mit den Füßen auf die Zehenspitzen stellen und anschließend wieder auf die Fersen. Dies kann ruhig 30 bis 50 Mal hintereinander geschehen. Diese Übung sollte dann jede Stunde wiederholt werden. Damit findet eine Anregung des Blutflusses in den Beinen statt.

Oftmals kommt für Büroarbeiter auch der Ratschlag, möglichst mit dem unteren Rücken an der Lehne zu sitzen und den Rücken gerade zu halten. Diese Haltung ist aber unter Umständen nicht lange durchzuhalten und auch dabei kann es auf Dauer zu Verkrampfungen kommen.

Bewegung ist die beste Medizin

Am gesündesten ist immer noch Bewegung und Nicht-Sitzen. Dies ist jedoch im Büroalltag nicht praktikabel. Dennoch sollten Büroarbeiten so häufig wie möglich für Bewegungspausen sorgen.

## **Pressekontakt**

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung  
Friedrichstraße 33  
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de  
info@orthozentrum-berlin.de » ↵

## **Firmenkontakt**

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung  
Friedrichstraße 33  
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de  
info@orthozentrum-berlin.de » ↵

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

Knie-/Schulter-Arthroskopie  
Kyphoplastie  
Handchirurgie  
Ellenbogen-Chirurgie  
Arbeits/Schulunfallbehandlung  
Akupunktur  
Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure  
Sportlerbetreuung  
Schmerztherapie  
Stoßwellentherapie  
ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)  
Weitere Therapieformen  
Sonografie der Säuglingshüften