



## **Gerade sitzen ist out - Bewegung ist in!**

*Wirbelsäulenspezialist Dr. Nils Haberland gibt Tipps zur gesunden Haltung am Schreibtisch*

(ddp direct) ?Bei aufrechtem Sitzen am Schreibtisch steigt der Bandscheibendruck um ein Vielfaches und macht Rückenschmerzen wahrscheinlicher?, erläutert Dr. Nils Haberland, Neurochirurg am Ligamenta Wirbelsäulenzentrum. ?Leger und entspannt sitzen, sich bewegen und ab und zu aufstehen, damit bleiben die Rückenmuskeln aktiv und der Druck auf die Bandscheiben sinkt!?

Wie man sich setzt, so arbeitet man ?

?Allem voran ist es ratsam, sich einen ergonomischen, höhenverstellbaren Schreibtischstuhl, möglichst mit einer hohen Rückenlehne und Armlehnen anzuschaffen und einen verstellbaren Schreibtisch?, empfiehlt der Neurochirurg. Die Sitzhöhe sollte so eingestellt sein, dass Ober- und Unterschenkel etwa im rechten Winkel zueinanderstehen und die Füße aufgestellt sind; dabei hilft eventuell eine Fußbank. Der Blick ist gerade auf den Computerbildschirm gerichtet, ohne Kopf und Rücken viel drehen zu müssen. Wichtig ist auch eine entspannte Sitzhaltung, bei der sich eine flexible Rückenlehne unterstützend dem Rücken anpasst. ?Nutzen Sie die komplette Sitzfläche des Stuhls aus und versuchen Sie, die Beine nicht unter dem Stuhl abzuknicken, damit das Blut immer problemlos zirkulieren kann?, betont Dr. Haberland.

Bewegung als präventives Mittel gegen Hexenschuss im Büro

Zwar kommen die meisten Beschwerden keinesfalls nur von falscher Haltung, doch speziell langes Sitzen vor dem PC kann bei Rückenproblemen eine große Rolle spielen; Bewegung ist und bleibt da das wertvollste Mittel. ?Generell gilt: stehen Sie so oft wie möglich auf und bewegen Sie sich, auch wenn es nur der Gang zur Kaffeemaschine ist?, rät der Mediziner. ?Bleiben Sie in Aktion, denn den Schmerz durch Schonhaltungen immer nur vermeiden zu wollen, bewirkt auf Dauer meistens nur das Gegenteil!?. Kleine Übungen wie beispielsweise Schulterrollen stärken die Rücken- und Bauchmuskulatur und sorgen für bessere Durchblutung.

?Die Wirbelsäule lebt von der Bewegung, daher ist es wichtig, täglich etwas Sport zu treiben: Treppe statt Fahrstuhl, ein Spaziergang in der Mittagspause oder Fahrrad statt U-Bahn?, so Dr. Nils Haberland. Weiterhin empfiehlt der Neurochirurg Nordic Walking und Rückenschwimmen als hervorragende Mittel, um den Rücken fit zu halten.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/5v9cq8>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/gesundheit/gerade-sitzen-ist-out-bewegung-ist-in-28265>

## **Pressekontakt**

Wortpräsenz Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Frau Claudia Becker  
Hermannstr. 5  
60318 Frankfurt am Main

[becker@wortpraesenz.de](mailto:becker@wortpraesenz.de)

## **Firmenkontakt**

Wortpräsenz Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Frau Claudia Becker  
Hermannstr. 5  
60318 Frankfurt am Main

[wortpraesenz.de](http://wortpraesenz.de)  
[becker@wortpraesenz.de](mailto:becker@wortpraesenz.de)

Mit innovativen OP-Methoden, einem international gefragten Ärzte-Team und einer persönlichen Patientenbetreuung setzt das Ligamenta Wirbelsäulenzentrum in Frankfurt Maßstäbe. Die Zeit für unsere Patienten ist uns genauso wichtig wie die kontinuierliche Betreuung immer durch denselben Arzt. Von der Diagnose bis zur Nachsorge sind wir für unsere Patienten da. Dies ist bei Schmerzpatienten mit Bandscheibenvorfällen besonders wichtig. Eine Operation ist für uns nur die Ultima Ratio, sagt Dr. Wagner. Wir reizen erst alle Behandlungsmethoden aus, denn eine seriöse Medizin und das Wohl des Patienten sind für uns oberste Richtschnur. [www.ligamenta.de](http://www.ligamenta.de)