

Hilfe gegen Rückenschmerzen - welcher Bürostuhl ist der Richtige?

Hilfe gegen Rückenschmerzen - welcher Bürostuhl ist der Richtige?

Welcher der "richtige" Bürostuhl für Sie ist, hängt von Ihren persönlichen Bedürfnissen ab. Es gibt dabei eine Reihe von Besonderheiten, auf die Sie beim Kauf Ihres Bürostuhls achten sollten. Vor allem wenn Sie, wie viele andere, zu den Personen gehören, die unter chronischen Rückenschmerzen leiden. Erfahren Sie hier mehr über die wichtigen Eigenschaften eines ergonomischen Bürostuhls.

1. UNTERSTÜTZENDE UND VERSTELLBARE RÜCKENLEHNE

Eine optimale Rückenlehne sollte eine Form haben, welche die natürliche Krümmung der Wirbelsäule, insbesondere im Lendenwirbelbereich, unterstützt. Eine Lordosenstütze ist entscheidend für die Vorbeugung von Rückenschmerzen und entlastet Ihre Lendenwirbelsäule.

Die Rückenlehne sollte in Höhe und Tiefe verstellbar sein, wobei es möglich sein sollte, diese nach hinten und vorne kippen zu können. Die Rückenlehne muss zudem so einstellbar sein, dass Sie weiterhin eine gute Unterstützung im Lendenwirbelbereich spüren können. Beim aufrechten Sitzen sollte so zwischen Kniekehlen und Sitzfläche ein Abstand von ca. 3 Fingerbreit verbleiben.

Niedrige und schmale Rückenlehnen sind gut, wenn Sie Arbeitsaufgaben erledigen, die eine gewisse Beweglichkeit des Oberkörpers erfordern. Auf diese Weise haben Ihre Arme genügend Platz, um sich frei zu bewegen. Hohe und breite Rückenlehnen sind dagegen gut zum Zurücklehnen. Dabei sollte diese Ihren oberen Rücken oder Nacken erreichen. Achten Sie aber darauf, dass Sie trotzdem eine gute Unterstützung im Lendenwirbelbereich haben.

2. EINSTELLBARE SITZHÖHE

Die optimale Sitzhöhe sollte es Ihnen ermöglichen, im Sitzen Ihre Füße flach auf dem Boden stellen zu können, während Ihre Oberschenkel horizontal positioniert sein sollten. Ihre Arme sollten so angewinkelt sein, dass sie einen 90-Grad-Winkel mit dem Schreibtisch bilden.

Suchen Sie einen Bürostuhl, der von verschiedenen Personen genutzt wird, stellen Sie sicher, dass die Sitzhöhe so verstellbar ist, dass sie auch für kleinere Personen geeignet ist, oder dass

Sie einen Bürostuhl mit Fußstützen wählen, um auch diesen Personen ein bequemes Sitzen zu ermöglichen.

3. MÖGLICHKEITEN DER EINSTELLUNG DER SITZNEIGUNG

Die Vorwärts- und Rückwärtsneigung der Sitzfläche sollte einstellbar sein, um Sie bei verschiedenen Aufgaben unterstützen zu können.

Sie suchen nach einem Bürostuhl, der Ihnen dabei hilft, Rückenschmerzen entgegenzuwirken?

Entdecken Sie die vielfältige Auswahl an Bürostühlen der verschiedenen Marken von Flokk und finden Sie den perfekten Stuhl für Ihre Bedürfnisse. Sagen Sie so Rückenschmerzen den Kampf an.

Warum falsches Sitzen Rückenschmerzen verursachen kann

Sitzen an sich ist nicht schlecht. Bis man anfängt, viel zu sitzen. Das ist leider genau das, was die meisten von uns heutzutage tun, denn die Zahl der Schreibtischjobs nimmt immer weiter zu. Laut einer kürzlich durchgeführten Studie unter europäischen Teilnehmern sitzen 18,5 % der über 18-Jährigen mehr als 7,5 Stunden am Tag.

Sitzen, insbesondere bei der Schreibtischarbeit, führt zu einer statischen Haltung, die zu einer Erhöhung der Belastung im Rücken, in den Schultern, in den Armen, im Nacken und in den Beinen führt. Die Rückenmuskulatur und die Bandscheiben werden dabei oft stark belastet. Viele Menschen, die Ihre Arbeit im Sitzen verrichten, haben dabei keinen optimalen Stuhl, der sie unterstützt.

Durch einen Stuhl, der nicht ergonomisch ist und nicht genügend Wissen darüber, wie man richtig sitzt, neigen die Menschen dazu, in ungesunden Positionen zu sitzen, in denen sie entweder den Körper bananenförmig nach vorne beugen oder in den Stuhl krumm zusammensinken. Dies kann die Bänder der Wirbelsäule überdehnen und die Bandscheiben sowie umliegende Strukturen in der Wirbelsäule belasten. Wenn diese ungesunden Positionen über einen längeren Zeitraum eingehalten werden, kann dies zu einer Schädigung der Wirbelsäulenstrukturen und zu Rückenschmerzen führen.

Aber auch, wenn Sie bisher nicht unter Rückenschmerzen leiden, ist ein ergonomischer Bürostuhl eine intelligente und wichtige Investition, um körperlichen Beschwerden vorzubeugen und so gesund zu bleiben.