

Steinzeitmensch noch zwischen 30 und 40 Kilometer am Tag zurücklegte, liegt die durchschnittliche Wegstrecke, die ein Büroarbeiter heute geht, bei ungefähr zwei Kilometern, bei Dauersitzberufen wie etwa bei einem Rezeptionisten verringert sich die Strecke auf 0,8 Kilometer. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt jedoch sieben Kilometer pro Tag.

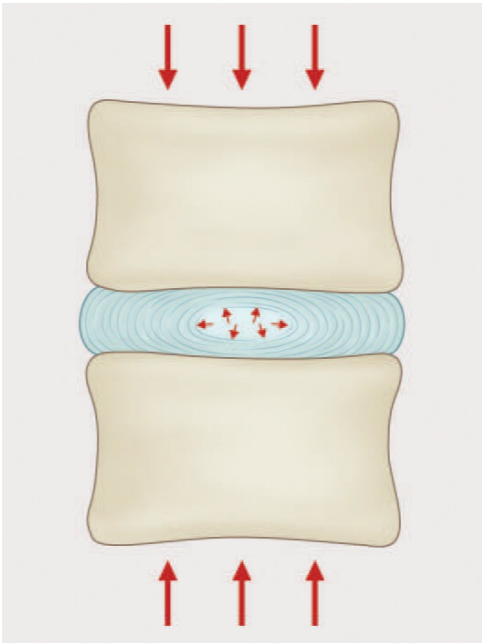
Dilemma Viel- und Dauersitzen

Die fortschreitende Denaturierung ist eine Zeiterscheinung. Weil der Einzelne aber auf die Arbeits- und Tätigkeitsbedingungen wenig Einfluss hat, stellt sich die Frage: Was können wir tun? Welche Möglichkeiten gibt es, Risiken zu vermeiden und Sitzbelastungen erträglich zu machen beziehungsweise zu kompensieren? Antworten und konkrete Übungen finden Sie in diesem Buch. Sie können sitzen und

trotzdem fit bleiben, wenn Sie wissen, wie's geht!

VIELSITZEN – AUSWIRKUNGEN & RISIKEN

Die Risiken des Sitzens erklären sich aus einem Ineinandergreifen vieler Faktoren. Wir betrachten hier die wichtigsten im Detail: Wirbelsäule und Bandscheiben, Herz-Kreislauf-System, Lungen und Atmung, Muskeln und Sehnen, Fuß-, Knie-, Hüft- und Fingergelenke, Beinvenen und Augen.



Wie Puffer gleichen die Bandscheiben den Druck aus, der auf die Wirbelsäule einwirkt.

WIRBELSÄULE &

BANDSCHEIBEN

Die Wirbelsäule, unser zentrales Achsenorgan, ist mehr als nur eine durch Knochen aufgestockte Säule. Sie stützt den gesamten Körper und ist Voraussetzung für unseren aufrechten Gang. In ihrem Inneren ist das Rückenmark schützend aufgehoben und an den Seiten treten die Spinalnerven aus, welche die oberen und unteren Extremitäten innervieren.

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbelkörpern, 23 dazwischenliegenden Bandscheiben und sechs Bandsystemen, die das Ganze umschließen und festigen. Man unterscheidet von unten nach oben drei Wirbelsäulenabschnitte: Die Lendenwirbelsäule (LWS) in ihrer lordotischen Krümmung, die Brustwirbelsäule (BWS) in ihrer kyphotischen Krümmung und die