



Christine KUNTER-LEHNER  
Praxis für Physiotherapie  
Hartl 27, 8280 Fürstenfeld

---



# Rückenfreundliches Sitzen im Auto

GZSZ Fürstenfeld, 20. Sept 2007



# Statistik

---

- 2,3 Mio Menschen über 15 Jahren leiden an WS-Beschwerden
- Berufsauffahrer haben 3x häufiger einen Bandscheibenvorfall
- knapp über 1 Mio Menschen klagen über Gelenkserkrankungen
- Ursache:  
statische, dynamische und psychische Überlastung



# Aufrechte Haltung

---

- der Körper ist im Lot
- Muskelspannung im Gleichgewicht, daher
- wenig Energieaufwand in der Muskulatur
- gute Durchblutung u. Lymphzirkulation
- Niedrige Gelenks- und Knorpelbelastung
- stimulierend für alle Körperfunktionen und Organe



# Sog. schlechte Haltung

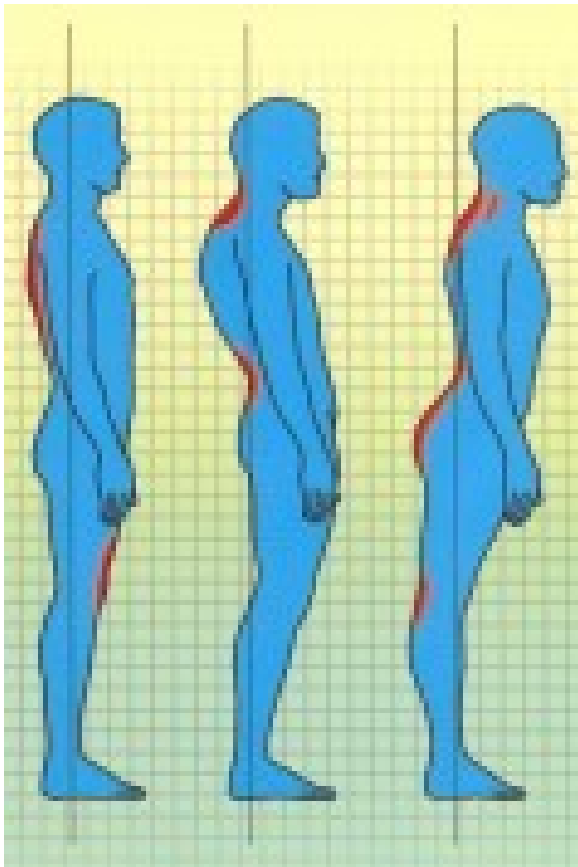
---

- Körperabschnitte sind nicht im Lot
- Vermehrte Belastung von Gelenken, Knorpeln, Bändern, Organen...
- Muskeldysbalance: Verspannung best. Muskeln, Abschwächung anderer Muskeln
- Abnützung und Überlastung von Gelenken und Muskeln werden dadurch gefördert

# Haltung und Psyche

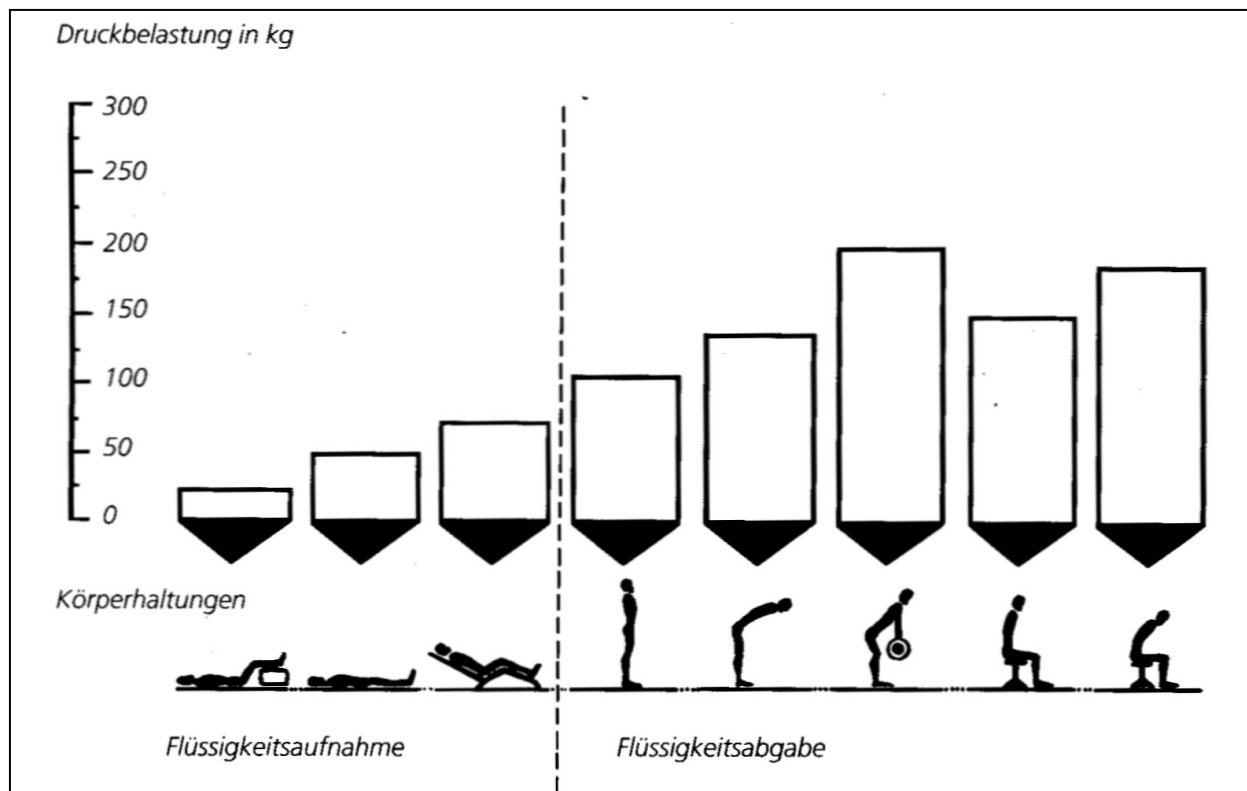


# Das Lot in der Haltung

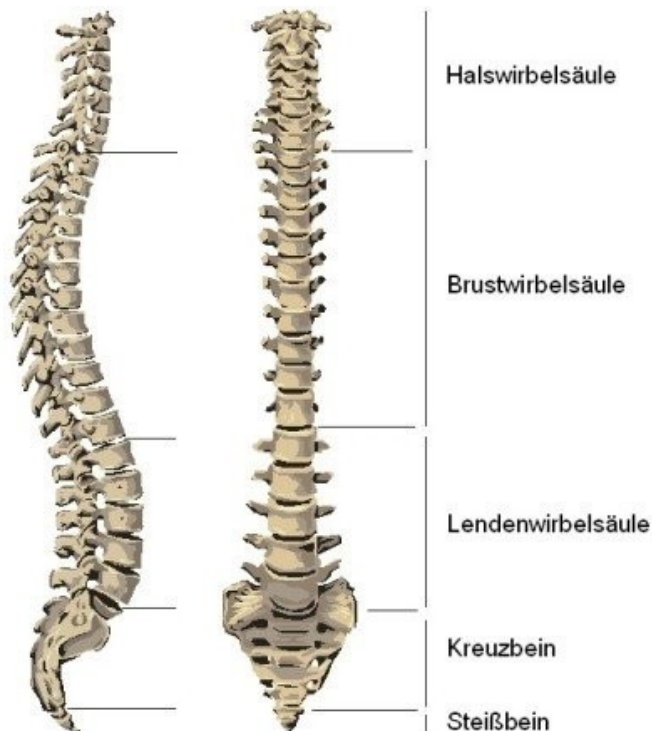


- Aufrechte Haltung
- Rundrücken
- Hohlkreuz

# Druckbelastung in den Bandscheiben

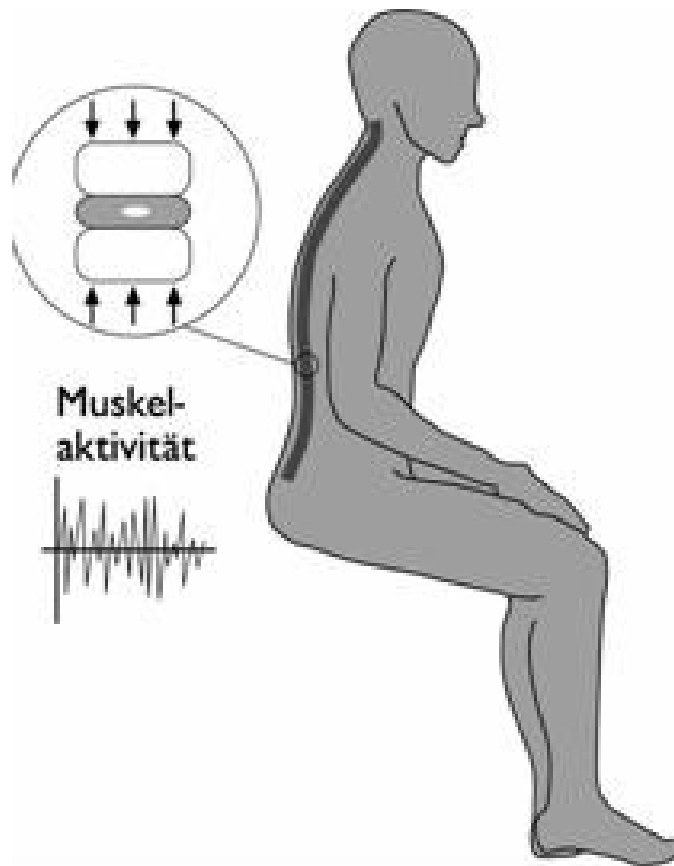


# Die Wirbelsäule



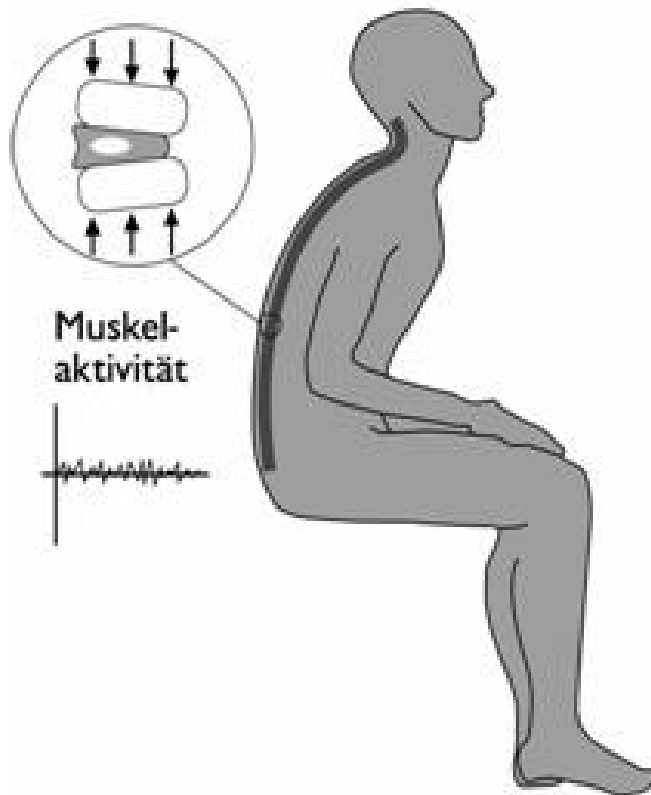
- WS von der Seite:
- HWS-Lordose
- BWS-Kyphose
- LWS-Lordose

# Optimale Sitzhaltung



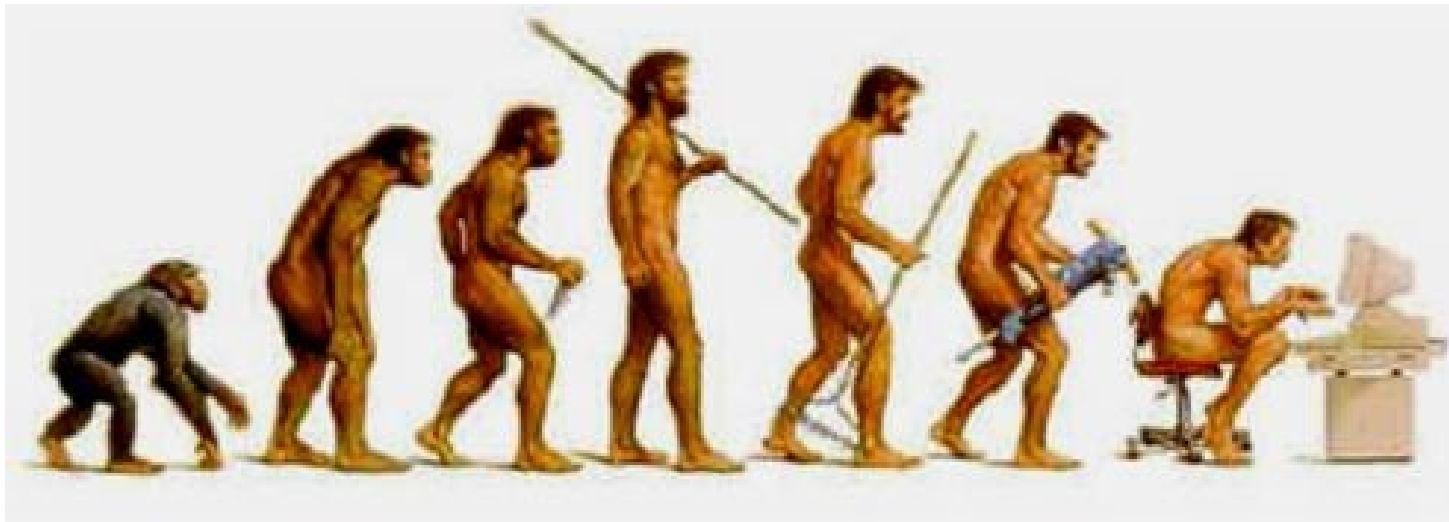
- Aktive Rückenmuskulatur
- geringe Bandscheiben- und Wirbelgelenksbelastung
- gleichmäßige Druckverteilung
- physiologische Haltung für gesamte WS, im Lot

# Belastende Sitzhaltung



- Geringe Rückenmuskelaktivität
- große Bandscheiben u. Wirbelgelenksbelastung
- Spitzenbelastungen durch ungleichmäßige Druckverteilung
- Kopf, Brustkorb und Becken: aus dem Lot

# Ohne Worte



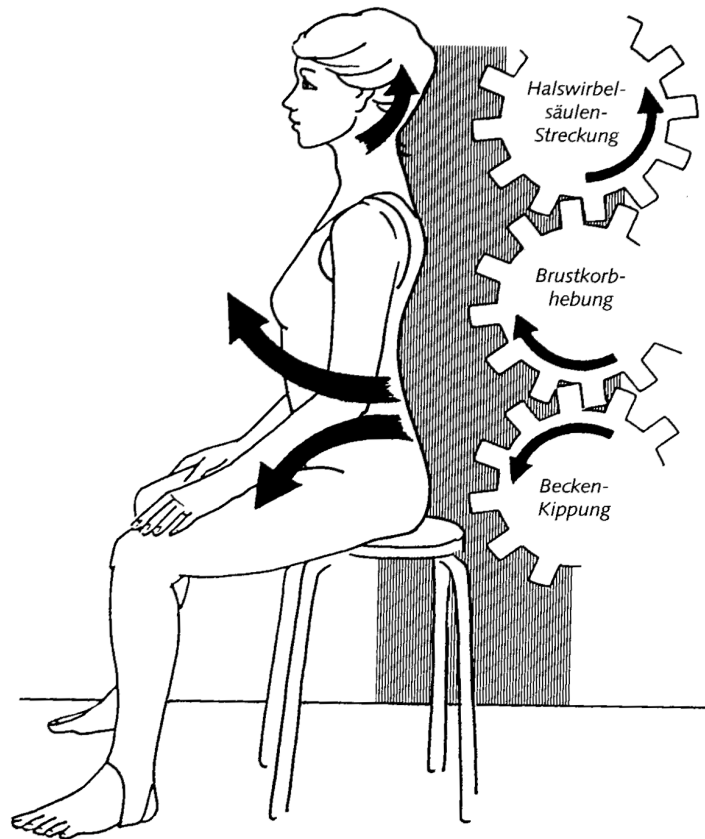


# Mögliche Auswirkungen falscher Sitzhaltung (im Auto)

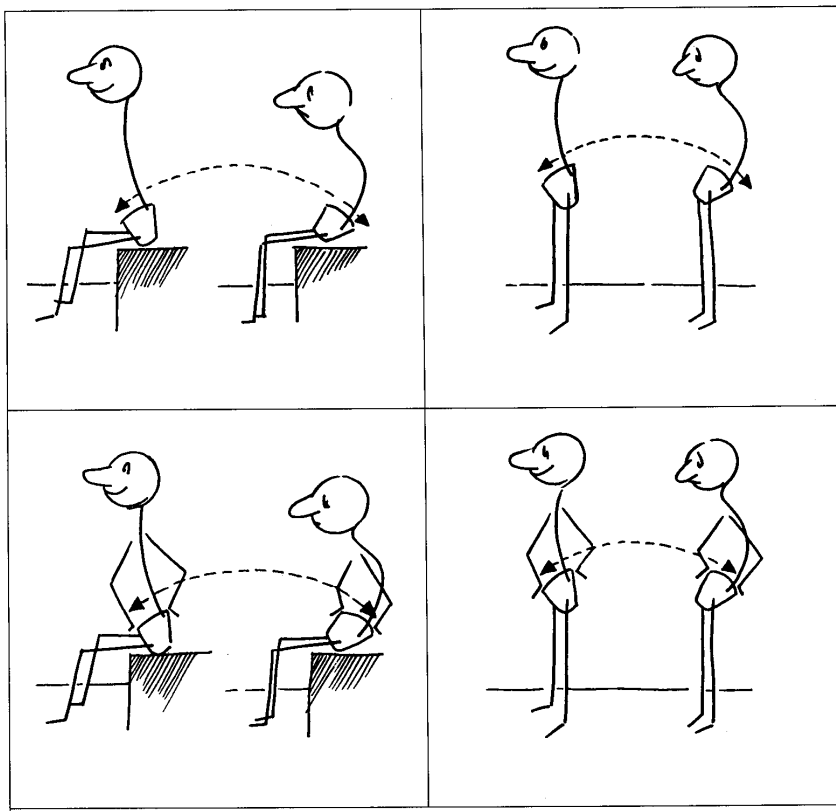
---

- Rückenschmerzen
- Schulterschmerzen
- Muskelverspannungen
- Nackenbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsprobleme
- Müdigkeit
- Schwere oder geschwollene Beine u.v.a.

# Zahnradmodell

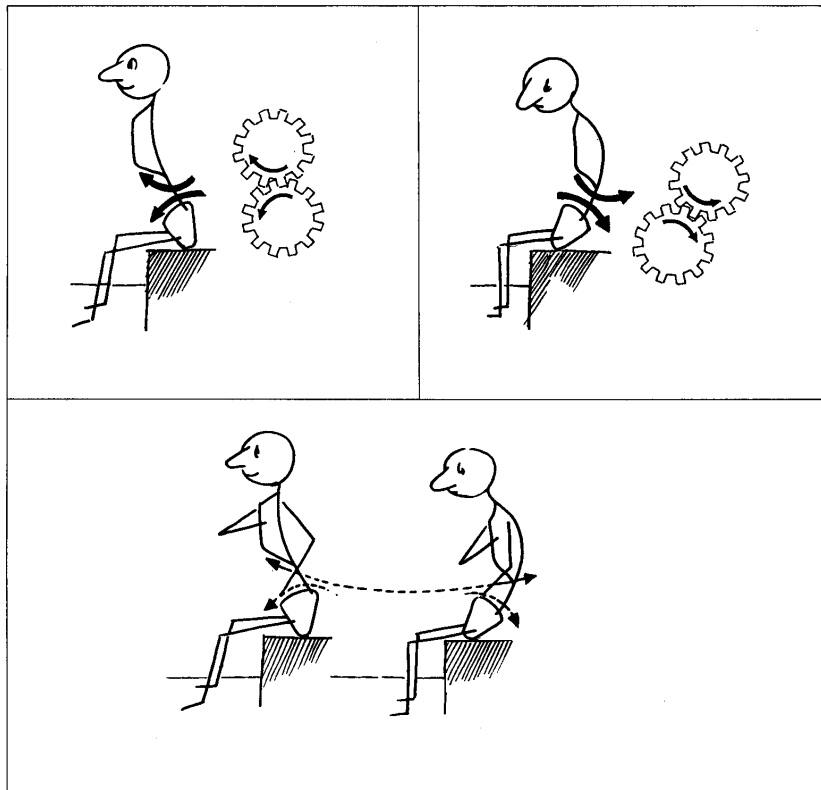


# 1. Becken



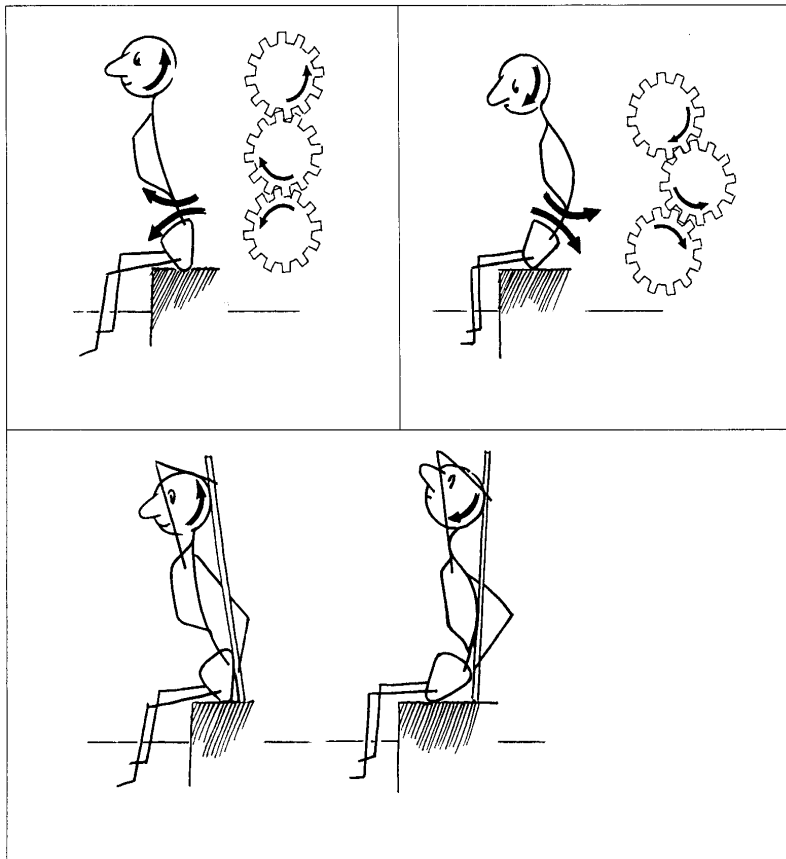
- Becken kippen: über die Sitzbeinknochen nach vor und zurück schaukeln
- Anfänger: im Sitzen
- Profis: im Stehen

## 2. Brustkorb



- Becken zurück kippen und gleichzeitig Brustkorb senken
- Becken und Brustkorb wieder aufrichten

# 3. Kopf



- Becken zurück kippen, Brustkorb senken und Kinn nach oben schieben
- Becken und Brustkorb aufrichten, Stirn nach vorne

# Perfekte Kopfhaltung



- Stirn und Kinn in einer Linie
- Scheitel nach oben
- HWS ohne Knick

# Kopfrückhalteposition



- Entlastungsübung für den Nacken



# Persönliche Gewohnheiten

---

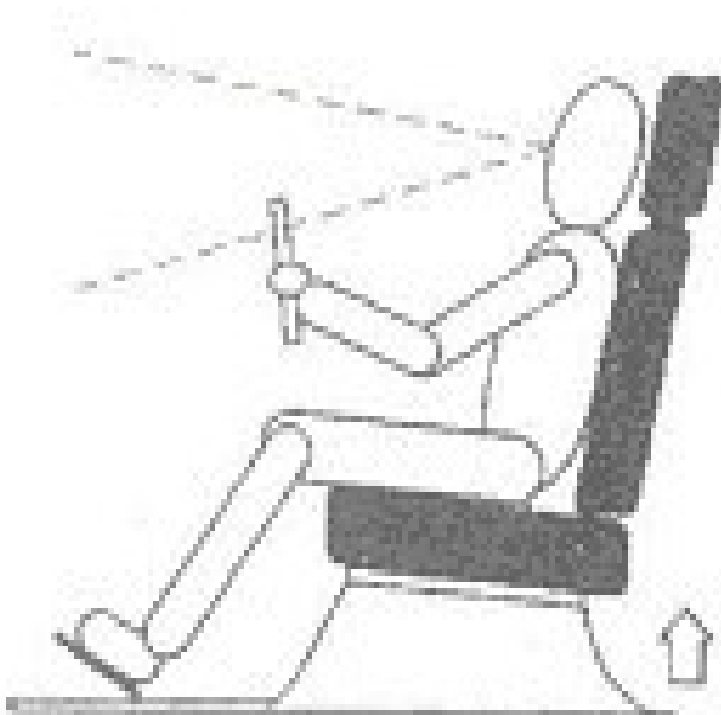
- Einseitige Körperhaltungen vermeiden
- Ellbogen nicht an Fensterunterkante abstützen
- Schultern locker hängen lassen statt hochziehen
- Gute Kopfhaltung statt Kinn nach oben
- Unterschenkel parallel – keine O-Beine

# Ergonomisches Sitzen im Auto



- Sitzposition: Gesäß dicht zur Lehne
- Sitzabstand: bei durchgetretenem Pedal Knie leicht angewinkelt

# Ergonomisches Sitzen im Auto



- Sitzhöhe: so hoch wie möglich, um bestmögliche Sicht nach allen Seiten und zu den Armaturen zu haben

# Ergonomisches Sitzen im Auto



- Oberschenkel: sollen bis kurz vor den Kniekehlen locker aufliegen

# Ergonomisches Sitzen im Auto



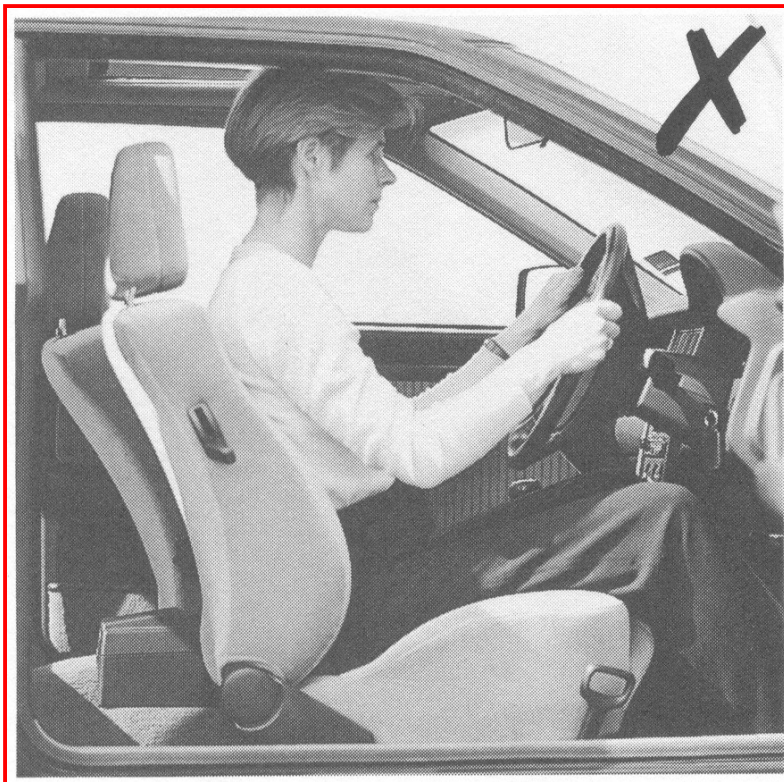
- Schultern: entspannt hängen lassen, anlehnen
- Kopfstütze: Oberkante und Scheitel auf gleicher Höhe
- Abstand Kopf zu Kopfstütze: 2-4cm

# Zusammenfassung



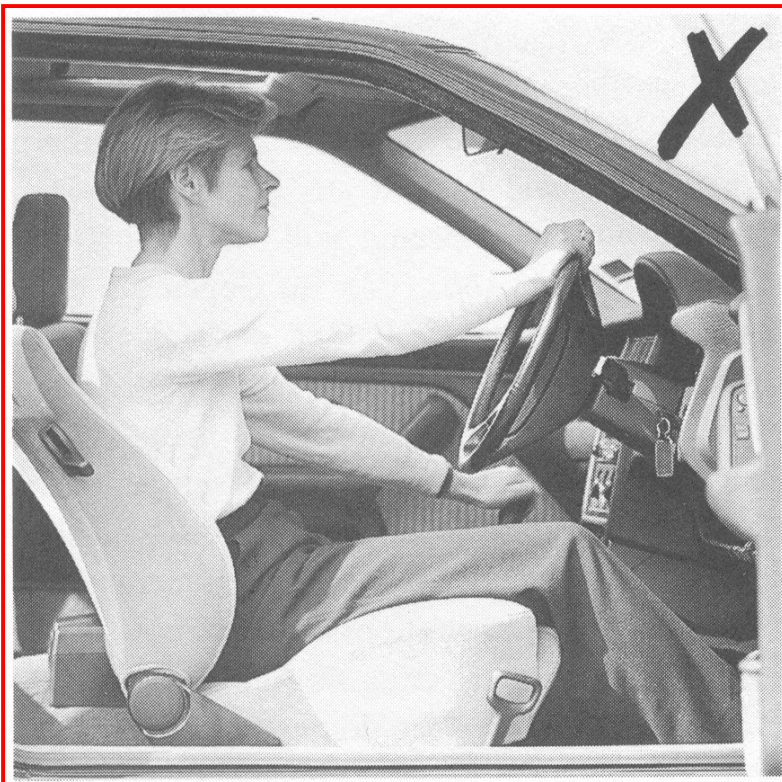
- Schultern: anlehnen
- Gesäß: dicht zur Lehne
- Arme und Beine: leicht angewinkelt
- Kopf: 2-4 cm Abstand, auf gleicher Höhe mit Oberkante

# Beengte Sitzposition



- Abstand Sitz zu Pedalen zu kurz
- Vorgeschobene Kopfhaltung
- Kopfstütze zu tief

# Zu weit hinten



- Lehne zu schräg, dadurch Arme gestreckt
- Schultern liegen nicht an der Lehne
- Brustkorb und Kopf haben zu wenig Unterstützung



# Hilfsmittel

---

- Lordosekissen
- Keilkissen
- Schukra-Lehne, ÖAMTC
- Recaro Gesundheitssitz

# Recaro Gesundheitssitz



- Unter bestimmten Voraussetzungen Bezuschussung bzw Kostenübernahme durch SVG bzw Pensionsvers.anstalt
- Voraussetzung: berufliche Notwendigkeit, Rehabilitation



# Pausen - Empfehlung

---

- Lange Autofahrten: alle 2 Stunden für 10 Minuten Pause einlegen und GEHEN
- Entlastet beanspruchte Bandscheiben, Muskeln und Gelenke
- Fördert Konzentration
- Vermindert geschwollene Beine
- Fördert Durchblutung



# Tipp Rückspiegel

---

- Morgens: Spiegel einstellen
- Abends: aufrecht hinsetzen, statt Spiegel zu korrigieren



# Weiter geht´s am Parkplatz

---

