



Zentrum für orthopädische Chirurgie
Unfallchirurgie, Kinderorthopädie
Rücken- und Schmerztherapie

TellKlinik

Tell-Klinik AG

Gotthardstrasse 62

CH-6438 Ibach

Telefon 041 818 68 68

Telefax 041 818 68 69

tellklinik@hin.ch

www.tellklinik.ch

Darum sollten Schulkinder und Büromitarbeiter kippeln

Nach einem langen Tag im Büro klagen viele Beschäftigte über Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken und schwere Beine. Grund für die Beschwerden ist das lange, pausenlose Sitzen in meist starrer Haltung. Gesundheitsexperten empfehlen deshalb Stühle, die sich dem Körper individuell anpassen, jede Bewegung mitmachen und ausgerechnet das Kippeln begünstigen – das gilt auch für Schulstühle.

Falsches Sitzen und seine Folgen

Das lange Sitzen auf herkömmlichen Möbeln im Büro und in der Schule verursacht nicht nur akute Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen. Durch die mangelnde Bewegung wird auch der Fettstoffwechsel ungünstig beeinflusst. Ein gestörter Fettstoffwechsel ist wiederum die Ursache für chronische Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes und Herz- und Kreislaufstörungen. Im Rahmen medizinischer Studien wurde außerdem festgestellt, dass Schulkinder, die auf unbeweglichen Sitzmöbeln lernen, sich schlechter auf den Unterricht konzentrieren können als Kinder, die auf dynamischen Stuhlmodellen sitzen. Auf den herkömmlichen Stühlen sitzen die Schüler häufig in starrer, nach vorn gebeugter Haltung, wodurch die Durchblutung des Gehirns eingeschränkt wird. Dagegen werden

die Schüler von den dynamischen Stühlen ständig fast unmerklich in Bewegung gehalten, was die Durchblutung des Gehirns fördert und damit die Konzentrationsfähigkeit steigert.

Gesundes Sitzen auf beweglichen Stühlen

Mittlerweile gibt es für Schüler und Büroarbeiter verschiedene bewegliche Stuhlmodelle, die zwar in der Regel etwas kostspieliger sind, aber gesundheitliche Schäden effektiv vorbeugen können. Schulkinder können sich zum Beispiel auf beliebig höhenverstellbaren Stühlen mit beweglicher Sitzfläche und Rückenlehne problemlos hin und her bewegen und kippeln, ohne umzufallen. Gerade das in früheren Zeiten so verpönte Kippeln verringert den Druck auf den Rücken und hält den Körper in Bewegung. Immer mehr Unternehmen entscheiden sich für



Zentrum für orthopädische Chirurgie
Unfallchirurgie, Kinderorthopädie
Rücken- und Schmerztherapie

TellKlinik

Tell-Klinik AG

Gotthardstrasse 62
CH-6438 Ibach

Telefon 041 818 68 68

Telefax 041 818 68 69

tellklinik@hin.ch

www.tellklinik.ch

ergonomisch konzipierte Büromöbel, die sich den körperlichen Ansprüchen der Mitarbeiter individuell anpassen. Die verschiedenen Konzepte für bewegliche Schul- und Bürostühle haben eines gemeinsam: sie ergreifen effektive Maßnahmen gegen Rückenschmerzen und weitere Zivilisationskrankheiten. Indem sie während der Arbeit oder dem Unterricht die Möglichkeit zum Kippen und zur Bewegung in alle Richtungen geben, regen sie die Durchblutung an, beugen Muskelverspannungen vor und fördern die Leistungsfähigkeit.

Wenn Sie dennoch einmal Rückenschmerzen haben

Starres Sitzen auf herkömmlichen Stühlen kann Haltungsschäden, Rückenschmerzen und weitere Zivilisationskrankheiten verursachen. Deshalb empfehlen Experten dynamische, an individuelle Körpermaße angepasste Stühle, die Bewegung ermöglichen und damit Krankheiten vorbeugen. Wenn sich trotz dieser Vorbeugemaßnahmen doch einmal Rückenschmerzen bemerkbar machen, empfehlen sich zum Beispiel Massagen oder Wärmepflaster, welche die Rückenmuskulatur entspannen.