

1000 Stühle Steifensand Sitwell Checkliste

Das 1x1 des gesunden Sitzens

Prof. Dr. Theodor Peters - Facharzt für Arbeits- und Sozialmedizin, Düsseldorf
Dr.med. Peter Stehle - Arzt und Dipl. Sportwissenschaftler, Bonn
Dr. Michael Sababi - Orthopäde und Spezialist für die Erforschung
von Geschlechtsunterschieden, Los Angeles

Unser Ziel: Ihr gutes (Sitz-) Gefühl!



SITWELL bietet Ihnen individuelle „Sitz-Freiheit“ in höchster deutscher Markenqualität.

Einmalig und patentiert: LADYSITWELL - der weltweit erste Bürostuhl speziell für die Frau.

SITWELL ist das lebendige Sitzgefühl für Körper, Geist und Seele und wirkt wie Medizin für Ihre Gesundheit.

Alle Sitzlösungen werden für Sie ganz persönlich in unserer Sitzmanufaktur produziert.

Einfach reinsetzen und wohlfühlen.

Jeder „Wohlfühl-Drehstuhl“ wurde mit höchster Expertise von Arbeits- und Sportmedizinern sowie Feng Shui-Beratern entwickelt.

Die Gesundheit unserer Kunden ist unser Erfolgsgeheimnis.

Entdecken Sie neue Sitzlösungen mit ergonomischem Wohlfühl - Effekt.

Die Freiheit gesünder und vitaler zu sitzen

www.sitwell.de

Der menschliche Organismus braucht Bewegung. Ein optimal gestalteter Bürodrehstuhl sollte dies berücksichtigen, ebenso wie Körpergröße und geschlechtsspezifische Unterschiede zwischen Mann und Frau. Das ist allerdings die Ausnahme.

In Deutschland gibt es ca. 37 Mio. Arbeitnehmer, ca. 18 Mio. arbeiten im Sitzen, mit zunehmender Tendenz. Gesundheitsstörungen (Krankheiten) Zivilisationsschäden, durch falsches Sitzen sind vorprogrammiert.

Was können Sie selbst tun?

SITZHÖHENVERSTELLUNG

1. Die Sitzhöhenverstellung sollte leicht zu handhaben und im Sitzen möglich sein.
2. Idealerweise wird die Sitzfläche des Stuhles so hoch eingestellt, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden und beide Fußsohlen ganz den Boden berühren. Das Becken sollte leicht nach vorne gekippt werden.
3. Die richtige Höheneinstellung sollte ein ganzflächiges Aufsitzen ohne punktuelle Sitzdruckbelastungen auf Gesäß und Oberschenkelbeugeseiten ermöglichen.

RISIKO:

Eine punktuelle Sitzdruckbelastung auf Gesäß und Oberschenkelbeugeseite kann zu subjektiven Missempfindungen führen.

Bei anhaltender, zu hoher Druckbelastung kann es zu lokalen Durchblutungsstörungen bis hin zu Störungen des Blutrückflusses in den Venen kommen. Dadurch besteht die Gefahr einer Minderdurchblutung und -versorgung der Muskulatur und der Haut im Bereich des Gesäßes.

Der **Männer – Drehstuhl** sollte immer etwas **höher** einstellbar sein, bis ca. 56 cm Männersitzhöhe.

Der **Frauen – Drehstuhl** sollte in der **Tiefe** immer **niedriger** verstellbar sein, bis ca. 38 cm Frauensitztiefe.

SITZTIEFENVERSTELLUNG oder konfektioniertes Sitzen (S, M, L, und XL)

1. Wenn eine Sitztiefenverstellung vorhanden ist, sollte diese leicht zu handhaben sein und so eingestellt werden, dass eine druckzonenfreie Auflage der Oberschenkelbeugeseiten (max. 2/3) ermöglicht wird.
2. Es sollte immer Kontakt mit der Rückenlehne gehalten werden und auf Abstand zwischen Sitzvorderkante und Unterschenkel geachtet werden.

RISIKO:

Zu hohe und länger anhaltende Druckbelastungen im Bereich lokaler Zonen können zu einer Einschränkung der Venentätigkeit und damit zu einer Störung des Blutflusses führen. Dadurch kann die Durchblutung eingeschränkt sein. Im Extremfall kann der Bildung von Thrombosen Vorschub geleistet werden.

Der **Männer – Drehstuhl** sollte immer einen Schiebesitz haben oder die Sitzgrößen **M, L** oder **XL** ermöglichen.

Der **Frauen – Drehstuhl** sollte immer einen Schiebesitz haben oder die Sitzgrößen **XS, S,** oder **M** ermöglichen.

SITZFLÄCHENNEIGUNG

1. Wenn eine Sitzflächenneigung vorhanden ist, sollte diese leicht einstellbar sein und eine Sitzflächenneigung bis ca. 3° nach vorne und nach hinten ermöglichen.
2. Das Becken sollte immer leicht nach vorne gekippt werden, um die Wirbelsäule in die natürliche S-Form zu bringen. Kopf und Wirbelsäule befinden sich somit im Gleichgewicht.
3. Durch die richtige Sitzflächenneigung wird die Rückenmuskulatur entlastet, es werden die Belastungen der Bandscheiben und Zwischenwirbelgelenke gleichmäßig verteilt.

RISIKO:

Wird die Sitzflächenneigung nicht optimal bzw. falsch eingestellt, kann es zu einem Kippen des Beckens nach hinten kommen. Als Konsequenz resultiert daraus eine Fehlstellung und Fehlhaltung der Wirbelsäule bzw. des gesamten Rumpfes.

Dies ist häufig die Ursache für Verspannungen im Bereich des Rumpfes und Nackens sowie einer Fehl- und Überbelastung der Bandscheiben.

Die Beckenstellung bestimmt die Stellung der Wirbelsäule. Ein Kippen nach hinten führt zu einem „Katzenbuckel“, ein zu starkes Kippen nach vorne kann ein Hohlkreuz verursachen. In beiden Fällen setzt sich die Fehlbelastung bis in den Halswirbelsäulenbereich fort.

Frauen erkranken häufiger

an Kniegelenken, inneren Seitenbändern, Meniskus und Gelenkflächen. Deshalb ist eine Sitzflächenneigung für Frauen viel wichtiger als für Männer. Frauen haben ca. 30 % weniger Muskeln in den Beinen, Oberschenkeln und am Po . Ist eine richtige Sitzflächeneinstellung nicht möglich, wird zuviel Druck auf die Gelenke ausgeübt. Bei zuviel Druck können die Venenpumpen und Venenklappen nicht richtig arbeiten und die wertvollen Nährstoffe im Körper transportieren.

SITZMECHANIK

1. Sie sollten auf einem 3-dimensionalen Stuhl mit Medizinball – Technik (Pending-Technik) sitzen, der für maximale Bewegung des gesamten Körpers sorgt. Die Muskeln leben von Beanspruchung (Entspannung und Anspannung). Körper- und geschlechtsgerechte Sitzmöbel halten die Muskeln locker, federn Belastungen der Gelenke ab und lösen Muskelverspannungen. Die Venenpumpe und die Venenklappen werden aktiviert und fördern die Durchblutung der Beine und des gesamten Körpers.
2. Die Sitzmechanik sollte leicht zu handhaben sein und eine Verstellung im Sitzen ermöglichen.
3. Ihr Stuhl sollte nicht mehr als 2 Hebel haben, viele Hebel verwirren und dienen nicht der Benutzerfreundlichkeit.

Für Frauen ist die Medizinball-Technik viel wichtiger als für Männer.

Ein weicher 3-dimensionaler Sitz verhindert Sitzstress bei hormonellen Umstellungen (Periode). Frauen haben während der Periode Muskellockerungen, Aufweichungen im Ligament- und Bandapparat und Gefügelockerungen. Zu hartes, unbewegliches und statisches Sitzen führt zu Verspannungen, Kopf- und Bewegungsschmerzen.

Sitzflächengröße

Ist Ihre Sitzfläche geschlechts- und körpergerecht?

Körpergerechte Sitzflächen sind:

Körpergröße XS	kleiner als 150 cm
Körpergröße S	größer als 150 cm
Körpergröße M	größer als 160 cm
Körpergröße L	größer als 170 cm
Körpergröße XL	größer als 180 cm
Körpergröße XXL	größer als 190 cm

Geschlechtsgerechte Sitzflächen sind:

Frauenfreundlicher Klimasitz

atmungsaktiver Sitz mit 7 Zonen – Taschenfederkern für eine optimale Druckentlastung und Sitzklimatisierung

Männerfreundlicher Entlastungssitz

komfortabler atmungsaktiver Möbelsitz mit Testiwell Aussparung für eine optimale Kühlung des Hodensacks, eine Entlastung der Keimdrüse sowie einer optimalen Druckentlastung der Prostata

RÜCKENLEHNE

1. Die Rückenlehne sollte flexibel (dorsokinetisch) sein.
2. Die Rückenlehne sollte in der Höhe verstellbar und leicht zu bedienen sein.
3. Die Höhenverstellung sollte leichtgängig sein und sich auf die richtige Höhe der Rückenlordose (Vorwölbung im Bereich der Lendenwirbelsäule) einstellen lassen.
4. Durch die richtige Einstellung der Rückenlehnenhöhe sollte auch das Becken fixiert werden.
5. Bei der eingestellten Rückenlehnenhöhe sollte noch eine ausreichende Beweglichkeit der Schulterpartien erhalten bleiben.
6. Die Höhe der Rückenlehne sollte so eingestellt werden, dass die Lumbalstütze (stärkste Polsterung der Rückenlehne) ungefähr auf Gürtelhöhe positioniert ist.
7. Der Gegendruck der Rückenlehne sollte so eingestellt werden, dass der Oberkörper aufgerichtet aber nicht nach vorn gedrückt wird.

RISIKO:

Die Rückenlehne darf den Rücken und damit die Wirbelsäule lediglich stützen. Die korrekte Sitzhaltung ist von einer korrekten Stellung des Beckens abhängig.

Auf keinem Fall darf die Rückenlehne zur Korrektur einer falschen Beckenstellung und Sitzhaltung benutzt werden. Dies kann zu erhöhten Belastungen der Bänder und Bandscheiben führen.

Die Rückenlehne führt nicht sondern stützt.

Frauen - Rückenlehne

Eine weiche und flexible Frauen – Rückenlehne zur besseren Unterstützung im unteren Rückenbereich. Frauen haben ein breiteres Becken und benötigen mehr Abstützung im Lendenwirbelbereich.

Männer -Rückenlehne

Für den stärkeren und breiteren Männerrücken eine festere und härtere Männer - Rückenlehne, um die Muskelmasse im Schulter- und Nackenbereich optimal zu stützen.

ARMLEHNEN

1. Die Armlehnen sollten in der Tiefe verstellbar sein nicht ständig an der Tischvorderkante anstoßen.
2. Die Armlehne sollte auch noch bei der hintersten Position den Unterarm abstützen, nicht nur den Ellenbogen.
3. Die Armlehnen sollten auch in der Breite verstellbar sein.
4. Die richtige Einstellung der Armlehnen sollte ermöglichen, dass die Hüften beim Hinsetzen und Aufstehen ungehindert bleiben.
5. Auch die breiteste Einstellung der Armlehnen sollte noch eine ausreichende Auflage der Unterarme und eine Abstützung des Oberkörpers ermöglichen.
6. Die Armlehnen sollten seitlich schwenkbar sein.
7. Die Schwenkbarkeit der Armlehnen sollte die Abstützung der Unterarme in jeder Arbeitssituation verbessern.

RISIKO:

Armlehnen entlasten den Schultergürtel und den Nackenbereich.

Eine falsch eingestellte Armlehne kann zu Verspannungen im Bereich von Schulter und Nacken mit der Folge von schmerzhaften Muskelverspannungen und chronischen Kopfschmerzen führen.

Lokal kann eine falsch eingestellte Armlehne auch zu Durchblutungsstörungen und Missempfindungen im Bereich des Unterarmes führen.

Die **Frauen-Armlehne** sollte sich idealerweise bis auf die Oberschenkelhöhe nach unten verstellen lassen, um den natürlichen Bewegungsdrang aus Beinen und Hüfte nicht beim Sitzen zu behindern.

Basis für die Checkliste ist die DIN – EN 1335-1 Stand: August 2002, Titel: Büromöbel – Büro – Arbeitsstühle - Teil 1. Maße – Bestimmung der Maße Deutsche Fassung EN 1335-1. Vorgenannte Norm ist der Ersatz für die DIN 4551 Stand Juni 1988.