

## Richtig sitzen in 12 Schritten

In der Regel gehen Rückenschmerzen **von der Wirbelsäule** aus. Bewegungsmangel begünstigt das **Verkümmern der Rücken- und Bauchmuskulatur**, die die Wirbelsäule eigentlich stützen sollen. Wenn Sie die nachfolgenden Schritte beherzigen und Ihren Sitz richtig einstellen, beugen Sie einem ernsthaften Rückenleiden vor:

**Sitzhöhe:** So einstellen, dass die Pedale mühelos erreicht und vollständig betätigt werden können. Gleichzeitig muss ein optimales Sichtfeld nach allen Seiten, auf Spiegel, Displays, Armaturen und Bedienelemente gewährleistet sein.



**Längsposition:** Mit dem Gesäß so dicht wie möglich an die Lehne rücken. Die Beine sollten bei durchgetretenen Pedalen noch leicht angewinkelt sein und die Sitzvorderkante darf keine Druckstellen verursachen. Das Lenkrad sollte mit noch angewinkelten Armen umfasst werden können.



**Sitzneigung:** So wählen, dass die Pedale mit leicht angewinkelten Beinen mühelos durchgetreten werden können. Die Oberschenkel sollen leicht aufliegen ohne dass Druck von der Vorderkante des Sitzkissens entsteht. Weder zu flach noch zu steil einstellen.



**Lehnenneigung:** So ausrichten, dass das Lenkrad mit angewinkelten Armen gut umfasst werden kann. Beim Drehen des Lenkrads sollte der Schulterkontakt zur Lehne erhalten bleiben. Den Winkel nicht zu weit einstellen, dies erhöht das Risiko von Nackenschmerzen.



**Schulterunterstützung:** Muss der natürlichen S-Form der Wirbelsäule optimal angepasst werden. Ihre Schultern sollen Kontakt zur Lehne haben, aber ohne dass dabei Druck wahrzunehmen ist. So werden der obere Rücken gestützt und die Nackenmuskulatur entlastet.



**Sitzkissenlänge:** Die Oberschenkel sollten bis kurz vor der Kniekehle leicht und ohne Druck aufliegen. Faustregel: Zwei bis drei Fingerbreiten Freiraum zwischen Kniekehle und Sitzkante lassen.



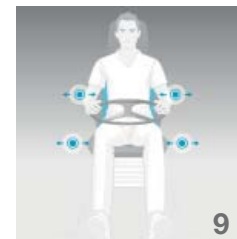
**Beckenunterstützung:** Ihr Becken sollte am Beckenkamm ohne störenden Druck abgestützt und aufrecht gehalten werden. Eine zu geringe Unterstützung führt zur Abflachung der Lendenwirbelwölbung, eine zu hohe fördert die Hohlkreuzbildung.



**Lordoseunterstützung:** Setzt die Arbeit der Beckenunterstützung fort, indem sie die auf das aufgerichtete Becken aufbauende Lendenwirbelsäule stützt. Deren natürliche Wölbung soll durch die Luftkammer im Sitz ausgefüllt und gestützt werden.



**Seitenwangen** (nur Recaro C 7000): Die Unterstützung ist so zu wählen, dass Oberschenkel und Oberkörper einen guten und angenehmen Seitenhalt im Sitz haben. Vor allem auf kurvigen und unebenen Strecken beugen Sie damit Verspannungen vor.



**Sitzklima:** Die Heizung und/oder Ventilation (nur Recaro C 7000) so aufeinander abstimmen, dass Ihr Körper entsprechend der Außentemperatur und je nach Ihrem persönlichen Bedürfnis angenehm gewärmt oder belüftet wird.



**Vertikaldämpfung:** Mildert Stöße ab und reduziert die vertikale Belastung auf den Körper. Eine harte Dämpfeinstellung bietet sich bei aufwendigen Manövriertätigkeiten an, eine weiche Einstellung reduziert die Belastung auf schlechten Straßen.



**Horizontaldämpfung:** Mildert Stöße in Fahrzeuginnenraumrichtung ab und reduziert die horizontale Belastung auf den Körper.



## Was tun gegen Rückenschmerzen?

Folgende Tipps helfen im Alltag bei Schmerzen und schaffen gute Voraussetzungen für einen gesunden Rücken:

### **! Heben: Nur wenn's sein muss, dann aber richtig**

Beim schweren Heben auf die richtige Körperhaltung achten und schnelle und ruckartigen Bewegungen, besonders bei schweren Lasten, vermeiden.

### **! In Bewegung bleiben**

Jede Gelegenheit nutzen, um sich die Beine zu vertreten. Bewegung führt zu einer besseren Durchblutung und produziert Stoffe, die die Schmerzempfindung dämpfen.

### **! Wirbelsäule entlasten**

Durch folgende Entlastungsübung entspannen sich die Wirbelsäulenmuskulatur und der Ischiasnerv: Flach auf den Bauch legen und die Unterschenkel im rechten Winkel hochnehmen, sodass die Fußsohlen zur Decke zeigen.

### **! Wärme gegen Verspannungen**

Während der Fahrten können Schmerzen einfach mittels einer Wärmflasche gelindert werden. Die Wärme dringt tief in das Gewebe ein, wodurch die Muskulatur gut durchblutet wird und entspannt.

### **! Stress reduzieren**

Nicht immer machbar, aber einen Versuch wert. Psychische Belastungen führen zu Verspannungen und wirken sich über die Muskeln auch auf die Wirbelsäule aus.

### **! Übergewicht vermeiden**

Jedes überflüssige Kilo am Bauch begünstigt die Hohlkreuz-Haltung und belastet die Wirbelsäule zusätzlich. Gerade Busfahrer sollten daher auf ihr Gewicht achten.