

Statement zum „Bewegten Sitzen“

Das Ergo-Top Gelenk unter der Sitzfläche ist ein elastisches Lager, das zusätzliche Freiheitsgrade der Bewegung beim Sitzen ermöglicht.

Die Strukturen des menschlichen Bewegungsapparates (Knochen, Gelenke, Muskulatur, Sehnen etc.) benötigen zur Aufrechterhaltung ihrer Funktion Bewegung *und* Belastung. Gelenke ohne Bewegung werden steif, Muskulatur und Knochen ohne Belastung verlieren an Substanz. Eine wechselnde Belastung durch Bewegung ist für die durch Diffusion ernährten Bandscheiben besonders günstig, da bei hoher Belastung Flüssigkeit und Stoffwechselprodukte aus dem Gewebe herausgepresst (Dehydration) und bei Entlastung Flüssigkeit und Nährstoffe aufgesaugt werden (Hydratation).

Da unsere Bandscheiben und unsere Muskulatur von Natur aus für Belastung *und* Bewegung ausgelegt sind, fördert das „Bewegte Sitzen“ die Funktionstüchtigkeit des Bewegungsapparates. Da es „die“ richtige Sitzhaltung ohnehin nicht gibt, sollte es dem sitzenden Menschen möglich sein, zu jedem Zeitpunkt die Sitzhaltung einzunehmen, die er subjektiv als angenehm empfindet. Je mehr Bewegungsfreiraum ihm das Sitzmöbel dabei bietet, umso größer ist der Gewinn für den Organismus.

(Nach neueren wissenschaftlichen Untersuchungen werden beim lässigen Sitzen die Bandscheiben entlastet und die Hydratation auch während des Sitzens ermöglicht, während beim häufig propagierten aufrechten Sitzen der Bandscheibendruck erhöht (Dehydration), aber die Rückenmuskulatur trainiert wird.)



(Univ.-Prof. Dr. H. Rühmann)