

Auf Spurensuche nach dem richtigen Stuhl

Gibt es ihn überhaupt, den optimalen, ergonomischen, Rücken schonenden Arbeitsstuhl für den Podologen und Fußpfleger? Podologe Fritz Bittig, Fachlehrer, Buchautor und Physiotherapeut hat sich auf eine ganz persönliche Stuhlsuche begeben.



Zwischendurch im Stehen arbeiten reduziert die Gefahr von Verspannungen im Haltungsapparat.

Es ist Fachmesse und ich verspreche mir die Möglichkeit, dort den „richtigen“ Stuhl für mich zu finden. Meine etwas kleine Statur wird die Suche dabei sicher nicht erleichtern. Schon im Vorfeld wälze ich die „dicksten“ Kataloge, mache mir Kreuzchen, Notizen und Vermerke, um ja keinen Weg umsonst zu machen. Mein „Messe-Navi“ wird aktiviert und die Reihenfolge der zu besuchenden Fachhändler akribisch festgelegt.

Nun kann es losgehen. Ich betrete die Messehalle und reihe mich in die Besucherschlange ein. Gang für Gang nähere ich mich meiner ersten heißen Adresse. Reges Treiben herrscht am Messestand

doch meine scharfen Augen erspähen einen freien Verkäufer.

Freundlich werde ich begrüßt, Herr X. erkundigt sich nach meinen Wünschen. Wir gehen auf die Behandlerstühle los und ich teste jeden einzelnen durch „kurze“ Sitzproben.

Die Vielzahl von Verstellmöglichkeiten durch Hebel an den unmöglichsten Stellen, unterschiedliche Rollen, Sitzflächen, Rückenlehnen, der Preis und die andauernden Phrasen des Herrn X. „Na, ist der nicht toll“ oder „Der ist genau richtig für Sie“ – oder „Dieser Messepreis ist unschlagbar“, gehen mir auf die Nerven. „Heute ist nicht mein Tag“, denke ich, „wo ist mein Selbstbewusstsein geblie-

ben?“ Ich kann mich einfach nicht entscheiden und so mache ich mich mit einem freundlichen „Bis später, ich muss mir das noch überlegen“ aus dem Staub.

Doch ähnliche Erfahrungen mache ich auch bei den anderen Firmen. Mir fehlt irgendwie die Beratung durch den Praktiker und ich frage mich, ob alle nur verkaufen wollen?

Schlussendlich tappe ich mit kaufwilligem Blick zu Herrn X. und bekunde meine ehrlichen Kaufabsichten. Das gute Stück gehört jetzt mir und ich setze mich entspannt auf einen Stuhl und lasse mich von einem der Fachvorträge ablenken....



1 Stuhl 1: Man schwitzt auf ihm und er drückt.



2 Stuhl 2: Auch auf ihm schwitzt man und er ist unhandlich.



3 Stuhl 3: Auch ein Umbau bringt nicht den erwünschten Erfolg. Die Arbeitshaltung bleibt unbequem.



4 Stuhl 4: Er erzeugt Schwitzen und Rückenschmerzen.



5 Stuhl 5: Auch ein Bürostuhl hilft nicht wirklich, sondern führt zu Verspannungen. Zudem war die abfallende Sitzfläche zu lang.



6 Stuhl „Goliat“: In dieser halb sitzend beziehungsweise halb stehenden Haltung mit geöffnetem Kniewinkel war in tiefer Stuhlhöhe ein entspanntes Arbeiten unmöglich, wenn auch die Rückenlehne ein nach hinten Abkippen verhinderte.



7 Stuhl „David“: Bequeme, niedrige Sitzposition, relaxter Knie-Hüftwinkel, weiches Sitzpolster. Er verleitet jedoch den Oberkörper dazu, sich in die Rückenmulde zu lümmeln, also permanent, angespannte Haltemuskulatur. Nach hinten Ausweichen ist unmöglich.

Meine Fehlkäufe

Stuhlprobe Nr. 1:

Breite, gewölbte Sitzfläche, kippbarer Sitzwinkel, Rückenlehne gewölbt und verstellbar, Bodenring zum Abstellen der Füße, fünf Rollen. Sitzfläche und Rückenlehne führten zu verstärktem Schwitzen. Ich habe deshalb einen waschbaren Bezug aufgespannt. Dieser führt jedoch zum Verrutschen auf der Sitzfläche und Verzerrung des Bezuges. Die Sitzwölbung drückte nach einiger Zeit an der proximalen Oberschenkelunterseite schmerzhaft in die Weichteile und verhinderte eine normale Durchblutung. Fazit: Fehlkauf!

Stuhlprobe Nr. 2:

Der Versuch mit einem Stuhl ohne Rückenlehne ist ebenfalls fehlgeschlagen. Die runde, zu glatte Sitzfläche förderte auch das Schwitzen im Gesäßbereich. Ein bequem sitzendes Arbeiten funktionierte auch nicht. Außerdem war der Hebel für die Höhenverstellung viel zu lang und unhandlich. Fazit: Fehlkauf!

Stuhlprobe Nr. 3

Umbau von Stuhl Nr. 1: Sitzfläche und Rückenteil meines Schlagzeuger-Stuhls wurde aufmontiert. Das Schwitzen war nun nicht mehr gegeben, aber der Sitzwinkel konnte jetzt nicht mehr verstellt werden. Eine angeblich „bequeme“ Armlehne sollte meinen Arbeitsarm bei

langen Schleifarbeiten entlasten. Diese führte jedoch zu Verspannungen, da ich versucht habe, meinen Arm die ganze Zeit in einer festen Höhenlage auf die Armablage zu pressen. Da es aber erforderlich ist, beim Schleifen ständig die Richtung zu wechseln, war diese statische Haltung blödsinnig und unpraktisch. Fazit: Unpraktikabel!

Stuhlprobe Nr. 4

Bei diesem Modell schwitzte ich wieder, die Sitzfläche war unbequem und das höhenverstellbare Rückenteil hatte einen blöden Winkel, so dass mir mein Rücken schmerzte. Fazit: Fehlkauf!

Stuhlprobe Nr. 5:

Ein Bürostuhl muss her, dachte ich. Aber falsch gedacht! Die abfallende Sitzfläche war für meine kurzen Beine zu lang und wieder hatte ich unangenehmen Druck auf der Oberschenkelrückseite. Die Rückenlehne verführte dazu, dauernd Kontakt zu suchen (wozu ist eine Rückenlehne denn sonst da, oder?), führte jedoch zu enormen Verspannungen während der Arbeit. Die Oberflächen waren jedoch angenehm. Trotzdem Fazit Fehlkauf!

Stuhlprobe Nr 6 + 7:

„David“ und „Goliat“ machten mich auch nicht glücklich. David war zwar sehr leicht, bequem (im ersten Moment)

und preisgünstig, jedoch brach bereits nach ein paar Monaten das Rollenteil aus Kunststoff auseinander (wurde von der Firma ohne Probleme ersetzt) und die nicht verstellbare Rückenlehne machte wieder Rückenbeschwerden. Denn der Rücken wurde zu stark fixiert und es war keine Rückwärtsneigung des Oberkörpers möglich. Deshalb Fazit Fehlkauf!

Goliat jedoch, ein hochpreisiger, hervorragender und mehrfach verstellbarer Stuhl, war leider nur für Menschen ab 175 Zentimeter Körpergröße konzipiert. Ich hing bei ausgefahrener Stuhl-arbeitshöhe mit den Füßen in der Luft und kam nicht mehr an die Höhenverstellung, die sich am Fußteil des Fußrings befindet.

In der niedrigsten Arbeitshöhe war es mir nicht möglich, eine 90-Grad-Winkelstellung im Knie- und Hüftgelenk zu erreichen. Das extrem harte Sitzpolster und die Sattelform drückten sehr in meinen Unterleib. Die Firma hatte ein Einsehen und nahm den Stuhl nach langem hin und her kulanterweise zurück. Fazit! Sicher ein toller Stuhl für einen großen Menschen. Für meine Körpergröße aber ein Fehlkauf.

Stuhlprobe Nr. 8:

Bisher hatte ich mit meinen Stühlen nur Ärger gehabt und Schmerzen bekommen. Die Lust an meiner geliebten Ar-



8a+b Stuhl „Swopper“ ermöglicht eine relaxte, aufrechte, leicht nach vorne geneigte, federnde sitzende Arbeitshaltung. Geringe sowie stärkere Seitverbiegungen sind möglich. Um Muskelverspannungen zu vermeiden, ist ein generelles Dehnen für diese Arbeitshaltung erforderlich. Dies gilt für jedes Gestühl.

beit hatte gelitten und ich investierte viel Geld. Aber letztendlich hatte ich ein Erfolgserlebnis. Der „swopper“ ist für mich persönlich der beste Stuhl auf dem ich bisher gearbeitet habe.

Der „swopper“ wurde 1997 entwickelt, um Rückenschmerzen und Verspannungen vorzubeugen und ihnen entgegenzuwirken. Er besitzt eine dreidimensionale Beweglichkeit – das heißt er kann sich vollkommen dem natürlichen Bewegungsdrang des Menschen anpassen. Durch das aktive Sitzen auf dem federnd gelagerten und konvex geformten „swopper“, kann sich – im Gegensatz zu vielen anderen Stühlen – das Becken beim Sitzen mitbewegen, da der Stuhl die Bewegungen auf dem Sitz ausgleicht. Man hat automatisch immer eine gute Haltung, die Rückenmuskeln bleiben

auch beim Sitzen aktiv und werden gestärkt und die Bandscheiben werden abwechselnd flächig belastet, so meine Erfahrung.

Die Idee zum „swopper“ stammt von der Frau des Erfinders, die als Krankentherapeutin viel mit Rückenproblem-Patienten zu tun hatte. Sie bat ihren Mann, Josef Glöckl, einen Sitz zu erfinden, der das aktiv-dynamische Sitzen nach dem Prinzip des Gymnastikballs ermöglichen und büro-tauglich machen sollte.

Mein persönliches Fazit

Jeder Podologe und Fußpfleger sollte bestrebt sein, beschwerdefrei arbeiten zu können und keine schädigenden Einflüsse auf seinen Bewegungs- und Haltungssystem zuzulassen. Sein Stuhl

sollte nicht zu Haltungsschäden wie Hals-, Nacken-, Schulter- oder gar Rückenbeschwerden beitragen.

Diese beeinträchtigen den Arbeitsablauf und drücken auf die Stimmung. Ein schwer gepeinigter Behandler hat zudem eine negative, leidende Ausstrahlung, die dem Patienten nicht verborgen bleibt.

Eine allzu einseitige Arbeitshaltung muss unbedingt vermieden werden! Weil sich eine statische Haltearbeit negativ auf die Muskelbeanspruchung auswirkt und Ermüdung und Muskelverkürzungen bewirkt, muss eine dynamische Sitzposition oder abwechselndes Stehen unbedingt aus Gesundheitsgründen empfohlen werden.

Mein Praxistipp deshalb: Wechseln Sie beim Arbeiten ab. Wechseln Sie zwischen Sitzen und Stehen!

Meiner Meinung nach muss die Zusammenarbeit zwischen der produzierenden Industrie und den Erfahrungen professioneller Praktiker/Fußprofis intensiviert werden. Damit würde man die spätere Kritik von ungünstig angebrachten Hebeln, mangelnde Verstellmöglichkeiten, bessere, praxisingerechte Polsterungen und finanzielle Fehlinvestitionen reduzieren.

In vielen Fällen stellt sich nämlich leider erst nach dem Messebesuch heraus, dass es nicht der „optimale“ Stuhlkauf war! «

Anschrift des Verfassers:

Fritz Bittig
Podologe
Bergwerkstraße 22
83471 Berchtesgaden



Orthopädie
schuhtechnik

LESERSERVICE
Sie interessieren sich für

- Orthopädieschuhtechnik?
- DER FUSS?
- Sonderhefte?

Wir beantworten gern Ihre Fragen!

Abo-Service C. Maurer
Tel. (075 20) 9 58 80
Fax (075 20) 9 58 85
E-Mail: abo@maurer-online.de

www.OSTechnik.de



REMMELE'S PROPOLIS

Wir senden Ihnen gerne unseren Flyer über die biologische Fußpflege nach Remmele zu!

Alle Produkte eignen sich optimal für Diabetiker

Propolis-Produkte
in der biologischen Fußpflege



Propolis Balsam Spray



Propolis Lösung



Propolis Balsam/ Shea-Balsam

Remmele's Propolis GmbH • 10585 Berlin • www.remmele-propolis.de
Tel. 0800 736 63 53 (freecall national) • Tel. +49 (0)30 34 50 91 04