

Biomechanische und ergonomische Beurteilung unterschiedlicher Sitzhöhen und Sitzflächenlängen am Modell der Stuhlreihe Caresse.

Untersucht wurde die Auswirkung unterschiedlicher Sitzhöhen und differierender Sitzflächenlängen verschiedener Stühle der Fa. Caresse Holzmanufaktur bei der selben Versuchsperson. Neben den subjektiven Kriterien des Sitzkomforts wurde eine Haltungsanalyse und eine Druckverteilungskurve auf der Sitzfläche registriert.

Ergebnisse:	Gefühlter Sitzkomfort	Körperaufrichtung	Druckverteilung
Sitzhöhe zu niedrig	+/-	-	-
Sitzfläche zu tief/Sitzhöhe zu hoch	-	+/-	-
Sitzfläche und Sitzhöhe auf Körpergröße des Probanden angepasst	++	++	symmetrisch

Fazit:

In der Untersuchungsreihe zeigen sich deutliche Differenzen in allen 3 Untersuchungsebenen. Auffällig ist die hohe Druckbelastung im Auflagebereich der Oberschenkel bei zu großer Stuhlhöhe oder zu langer Sitzfläche, sodass sich hierdurch, in ungünstigen Fällen, Durchblutungsstörungen, eine negative Auswirkung auf Varizen (Krampfadern) und Muskelverspannungen, erklären können.

Durch eine zu niedrige Sitzhöhe kommt es zu deutlichen Veränderungen im Druckverteilungsmuster und zu einer Haltungsänderung der Wirbelsäule, die sich zu einer Verstärkung der Wirbelsäulenkrümmungen (Hyperlordose/Verstärkung des Hohlkreuzes) oder einer zunehmenden Wirbelsäulenverdrehung (Skoliose/Rundrückenbildung) auswirken kann. Die Ergebnisse deuten an, dass sich insbesondere bereits bestehende Fehlhaltungen der Wirbelsäule unter einer ungünstigen Sitzhöhe verschlechtern.

Dr. med. Marco Gassen

Integrative Therapie
Sportmedizin

Chirotherapie und Akupunktur



Wiesbaden, 09.10.2008

Dr. med. Marco Gassen

Druckverteilung auf der Sitzfläche

