

Ergotherapie-Tipps zum Thema Sitzen

Passives Sitzen hat negative Auswirkungen - u.a. auf unseren Bewegungsapparat.

Wir sitzen im Alltag viel zu gerne, viel zu oft und vor allem viel zu LANGE!

Frühstücken - am Esstisch, zur Arbeit - im Auto, Öffi, Arbeiten - am Schreibtisch, Mittagspause, weiter gehts mit Arbeiten, Weg nach Hause, Abendessen, Abends auf der Couch, und und und... So, oder so ähnlich sieht es bei den meisten von uns aus.

Gut - derzeit fallen vielleicht so einige Punkte weg. Dennoch: Beobachte doch einmal deinen Alltag und schätze wie lange du sitzend verbringst.

Vielleicht kannst du ja die Zeit zu Hause, im Home-Office, oder auch bei der Betreuung deiner Kinder nutzen um Veränderungen in deinem 'Sitz-Alltag' zu machen!

- Wie wäre es zum Beispiel mit einer Telefonkonferenz im Stehen?
- den Computerarbeitsplatz am Boden einzurichten?
- Mit deinen Kindern am Boden basteln, Buch lesen, etc.?

Möchtest du wissen, welche negativen Auswirkungen zu langes, passives Sitzen hat?

In diesem Beitrag erfährst du Wissenswertes zum Thema Sitzen, Möglichkeiten, das Sitzen aktiver zu gestalten, wie die Sitzposition die Aufmerksamkeit deines Kindes beeinflussen kann und vieles mehr.



Passives vs. Dynamisches Sitzen

Beim passiven Sitzen befindet sich der Körperschwerpunkt immer außerhalb des Körpers. Probiere es aus: Versuche die gleiche Position einzunehmen, wie wenn du auf einem Sessel oder auf dem Sofa sitzt - nur ohne Sessel, Sofa. Das ist ganz schön schwierig bis unmöglich, vor allem wenn man nicht seine Muskulatur aktiv einsetzt. Steht da jetzt ein Sessel, oder Sofa, dann lässt man sich einfach nach hinten fallen, ohne dabei die Muskelgruppen zu aktivieren. Also beinahe 100% passiv. Das ist durchaus bequem. Man kann sehr lange in solch einer Position verweilen. Nur ist diese Bequemlichkeit auf Dauer schädlich für unseren Bewegungsapparat.

Beim aktiven Sitzen ist der Oberkörper aufrecht (nicht angelehnt), Der Körperschwerpunkt befindet sich im Idealfall in der Mitte. Dies ist nicht mehr so bequem. Man wechselt automatisch öfter die Sitzposition. Das Sitzen wird dynamisch! Es kommt Bewegung ins Spiel!
Je öfter du deine Sitzposition wechselst desto besser! Versuche nie länger als 20 Minuten in einer Sitzposition zu bleiben.

Wenn du ein kleines Kind hast, dann beobachte doch wie dynamisch und variantenreich seine Spielpositionen sind. Es wird sich nur selten passiv hinsetzen, und wenn weil es sich das von den Erwachsenen abgeschaut hat.

Welche Beobachtungen kannst du machen? Hast du noch andere Ideen zu aktiven Sitzpositionen?

Der Stuhlkantensitz

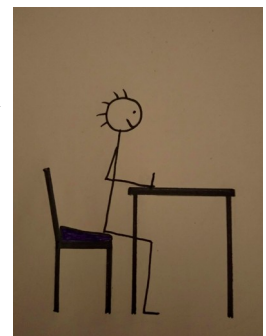
Wie man sitzt hat unmittelbaren Einfluss auf die Aufmerksamkeit! Eine gute Muskelspannung fördert die zentralnervöse Wachheit und kann somit die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Dies kannst du bei deinem Kind nutzen!

In der Schule, beim E-Learning zu Hause werden geistig anstrengende Aufgaben meist immer im Sitzen erledigt. Wenn du dich immer schon gefragt hast, wie denn der Arbeitsplatz für dein Kind am besten aussehen soll, dann findest du hier ein paar Antworten:

Im Stuhlkantensitz ist die Auflagefläche des Körpers gering - dadurch wird die Aufrichtung gefördert. Die großen Muskelgruppen werden aktiviert - die zentralnervöse Wachheit steigt.

- möglichst ganz vorne an der Stuhlkante sitzen
- ein Keilkissen verbessert die Aufrichtung (hast du keines an der Hand, kannst du es auch mit einem Aktenordner probieren)
- Die Füße stehen fest auf dem Boden (ist der Stuhl zu hoch - hilf dir mit einem Stockerl, oder lege Bücher darunter)
- Oberschenkellinie ist leicht abfallend
- der Rücken ist gerade
- der Bauch kann die Tischkante leicht berühren
- die Unterarme liegen locker auf den Tisch, bei entspannten Schultern
- lässt sich die Tischplatte schräg stellen dann auch das gerne ausprobieren - das fördert die Aufrichtung ungemein (Alternative: einen Notenständer erhöht auf den Tisch stellen und das Lesebuch reinlegen)

Auch hier gilt: Die Abwechslung und die Dauer macht's! Wichtige Aufgaben im Stuhlkantensitz, dazwischen auch gerne auf den Boden zum Vorlesen (Liegend, sitzend), aufstehen, oder den Sessel verkehrt herum drehen,



Du hast nun einiges zum Thema Sitzen erfahren, sowie Anregungen um deinen/ euren 'Sitzalltag' aktiver zu gestalten. Das soll jetzt nicht heißen, dass du von heute auf morgen dein Sitzverhalten komplett ändern sollst. Aktives Sitzen kann schon mal sehr anstrengend sein, vor allem, wenn man es nicht gewohnt ist.

Fange lieber mit kleinen Verhaltensänderungen an. Setze dir sogenannte 'Anker'. Das sind immer wiederkehrende Fixpunkte, bei denen du eine neue Sache ausprobierst.

Das kann zum Beispiel sein:

- ✓ Immer wenn du einen Schluck Wasser im Sitzen trinkst, dann bringe deinen Oberkörper weg von der Lehne und sitze dabei aufrecht.
- ✓ Das Frühstück gemeinsam am Boden einnehmen.
- ✓ Lass deine Kinder entscheiden wie und wo das Vorlesen stattfindet.
- ✓ ... und vieles mehr – lasst eurer Fantasie freien Lauf!

Du wirst sehen, dass dir gewisse Dinge nach und nach besser gelingen.

Du kannst es dir auch einfacher machen und dich am Boden auf eine Decke, oder einen Polster setzen. Setz dich ganz nah mit dem Rücken an die Wand und lehne dich immer wieder an, wenn es dir zu viel wird.

Bequemes Sitzen ist ok, solange es kurz ist! Denke daran: die Abwechslung macht's!

Schönes Ausprobieren!

