

## Physiotherapeutische Gesichtspunkte

### Die Vorteile des Salsero Gesundheitsstuhls aus anatomisch-biomechanischer Sicht

Rückenschmerzen zählen zu einer Volkskrankheit in Deutschland. Der Salsero Gesundheitsstuhl ist sehr gut dafür geeignet Rückenleiden zu verhindern oder bereits bestehende Schmerzen zu lindern.

Rückenschmerzen wurden lange Zeit maßgeblich auf Überanstrengung der Wirbelsäule zurückgeführt. Doch der Blickwinkel entfernt sich mittlerweile von dem klassischen biomechanischen Überlastungsmodell, wie es in vielen Rückenschulskonzepten postuliert wird. Der Körper wird durch die gegenwärtigen Alltagsgewohnheiten grundsätzlich eher unterfordert, dafür aber in einzelnen Bereichen extrem strapaziert. Einen zentralen Bereich dieser veränderten körperlichen Belastung stellt das Sitzen dar. Der Großteil der Bevölkerung sitzt den überwiegenden Teil des Tages. Langes Sitzen ist ein maßgeblicher Risikofaktor für die Entstehung von Rückenschmerzen oder die Verschlimmerung bereits bestehender Rückenschmerzen. Da die Evolution ein extrem langsamer Prozess ist, hat sich der menschliche Körper diesem Belastungswandel bisher nicht angepasst.

Durch langes Verharren in einer Position können Gewebeschädigungen durch lokale Belastungsanhäufung auftreten, sowie eine reduzierte Nährstoffsituation in Bandscheiben und umliegenden Strukturen entstehen. Bei gewöhnlichen Bürostühlen fehlt der Impuls für Bewegung. Rücken- und Armlehnen unterstützen eine reduzierte Dynamik. Rücken- und Armlehnen reduzieren zwar die Belastung der Muskulatur und fördern eine gleichmäßigere Belastung der Bandscheibe. Es wurde aber festgestellt, dass Bewegung für diese Strukturen besser ist.

Auf dem Salsero bewegt sich der Mensch durch die labil gelagerte Sitzfläche mehr. Kleinste Bewegungen führen zu feinjustierten Gegenbewegungen und steigern damit die Dynamik im Sitzen erheblich. Hier entsteht wirklich eine variable Sitzposition, die bei anderen als dynamisch postulierten Sitzmöbeln nur eingeschränkt stattfindet. Die Gewebeüberlastung wird reduziert und die Nährstoffsituation verbessert.

Außerdem sinkt ein Großteil der Sitzenden bereits nach 15 Minuten in eine kyphotische Sitzhaltung ab. Die Überlastung der dorsalen Systeme kann bei kyphotischer Haltung durch Inaktivität im Facettengelenk, in speziellen Muskelpartien und durch Überdehnen der Strukturen zu Verletzungen führen. Der Salsero kann die Kyphose verhindern, da die Füße fest auf dem Boden abgestellt werden müssen, um das Halten im Gleichgewicht durch eine stabile Basis zu ermöglichen. Durch den Fußkontakt entsteht ein Input für die Aufrichtung. Außerdem verhindert das labile Sitzen das Absinken in die Kyphose.

Ist der Schmerz bereits eingetreten, dann weisen viele Rückenschmerzpatienten eine verminderte motorische Kontrolle auf. Das muskuläre Gleichgewicht ist gestört und die Propriozeption vermindert. Durch das vermehrte Bewegen bekommt das zentrale Nervensystem dauerhaft propriozeptive Rückmeldungen, wodurch das motorische Kontrollsystem stimuliert wird. Dies ist essentiell für nachhaltiges Behandeln von Rückenschmerzen.

**Constanze Schweiger, Physiotherapeutin, Frankfurt a.M.**

## Physiotherapeutische Gesichtspunkte

Die Sitzfläche des Salseros ist sehr beweglich. Da der Bewegungspunkt des Hockers in der Mitte der Sitzfläche, zwischen den beiden Sitzbeinhöckern gelagert ist, führt das Becken andauernd selbstinitiierte Bewegungen zur Gleichgewichtserhaltung durch. Diese Bewegungen sind neutral und nicht durch äußere Krafteinwirkungen erzwungen.

Die ganze Dynamik des Oberkörpers vereinigt sich in der Wirbelsäule. Die Bewegungen der Wirbelsäule werden durch den Bereich der unteren Lendenwirbelsäule und den Iliosacralgelenken über die Bänder auf das Becken übertragen. Im Hüftgelenk wird die Bewegung auf die unteren Extremitäten übertragen. Diese Übertragung kann gewöhnlich beim Gehen beobachtet werden. Durch den Salsero soll diese Übertragung, wie sie beim Gehen stattfindet, im Sitzen imitiert werden. Der Bewegungspunkt des Salseros befindet sich unmittelbar an der Verbindungslinie zwischen den Hüftgelenken. Dadurch werden Oberkörperbewegungen beim Sitzen auf dem Salsero wie beim Gehen direkt übertragen. Es können somit weiterlaufende Bewegungen bis in den Kopfbereich stattfinden.

Vergleich mit dem Pezzi Ball:

Als Vergleich dazu wird zunächst der Pezzi Ball dargestellt. Der Dreh- und Schwenkpunkt befindet sich im Mittelpunkt des Pezzi Balls. Sitzt eine Person zentral auf dem Sitzball, so liegen die Erdanziehungskraft und der Bewegungspunkt ebenfalls auf einer Linie. Neigt sich die Person jedoch zur Seite, so rollt beispielsweise der Ball zur Seite und damit rollt der Ballmittelpunkt mit. Der Ball verlässt dadurch die ursprüngliche Einwirkungslinie der Erdanziehungskraft. Das bedeutet, dass sich die Wirbelsäule der Personen bei jeder Bewegung auf dem Sitzball neu anpassen muss. Es wirken Kräfte von außen, denen der Oberkörper und das Becken entgegen lenken müssen. Außerdem ist der Sitzball nicht höhenverstellbar. Dadurch, dass der Ball auch auf dem Boden nicht fixiert ist, besteht die Gefahr von Stürzen. Der Pezzi Ball ist eigentlich ein Trainingsgerät und kein Sitzmöbel.

Vergleich mit dem Swopper:

Der Swopper ist ebenso wie der Salsero höhenverstellbar und ermöglicht dreidimensionales Bewegen. Der Drehpunkt des Swoppers ist allerdings weit von Becken und Lendenwirbelsäule entfernt. Dadurch entsteht zwar ein Verschieben des Oberkörpers im Raum, aber eben keine Bewegung im Becken.

Der Salsero kann die körpereigenen Ressourcen fördern, die durch das Sitzen auf gewöhnlichen Bürostühlen missachtet oder sogar gestört werden kann. Der Körper besitzt eine Vielzahl eigener Schutzmechanismen. Der Salsero bietet dem Körper die Gelegenheit durch neutrales, selbstinitiiertes Bewegen diese Systeme zu reaktivieren. Wird dadurch das Auftreten von Rückenschmerzen verhindert oder bestehende Schmerzen gelindert, so wirkt sich das ebenso positiv auf das psychische Befinden des Menschen aus. Nicht zu vergessen ist, dass dynamisches Sitzen auch dynamisches Denken forciert.

Aus physiotherapeutischer Sicht ist der Salsero als Bürostuhl sehr zu empfehlen! Um gerade am Anfang eine Überforderung zu vermeiden, wäre allerdings ein Wechsel zwischen Salsero und dem bisher bekannten Bürostuhl im Alltag ideal.

**Constanze Schweiger, Physiotherapeutin, Frankfurt a.M.**