

Bewegt & Gesund sitzen

Warum Aktivstühle wichtig für ein gesundes Sitzen sind

Die **medizinische Arbeitswelt** erfordert oft ein **langes Sitzen**, was zu einer Reihe von Gesundheitsproblemen führt, insbesondere zu **Rückenschmerzen**, **Haltungs-** oder **Bandscheibenproblemen**. Das medizinische Personal ist immer häufiger von sitzenden Krankheiten betroffen, weshalb gesunde Lösungsansätze zunehmend bedeutender werden.

Bergardi ist ein innovatives Unternehmen, das durch jahrelange Forschung und Entwicklung mit Mediziner*innen gesunde Sitzlösungen geschaffen hat.



Herausforderungen in den medizinischen Berufen



Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem in medizinischen Berufen. Untersuchungen zeigen, dass Gesundheitsfachkräfte, darunter Ärzte und Zahnärzte, besonders häufig unter Rückenschmerzen leiden. In einer Studie gaben **73,9% der befragten Gesundheitsfachkräfte** an, in den letzten zwölf Monaten unter Rückenschmerzen gelitten zu haben. (BioMed Central, 2021)

Pflegekräfte sind sogar noch stärker betroffen, mit **Prävalenzraten von bis zu 85,7%**.

Haltungsschäden

Medizinische Fachkräfte, wie Zahnärzte und Allgemeinmediziner, sind aufgrund der **einseitigen Haltungen** und der körperlichen Anstrengungen, die mit dem Beruf einhergehen, besonders gefährdet. Diese Berufsgruppen verbringen viel Zeit in unbequemen, verkrümmten Positionen, was zu einer hohen Belastung der Wirbelsäule führt.



Sitzbälle und sitzballähnliche Aktivstühle

Während Stühle nach dem Sitzballprinzip die Kernmuskulatur aktivieren können, fehlt ihnen die Stabilität für längeres Sitzen. Der sogenannte **Sitzballeffekt besagt**, dass die Bewegungen immer **selbst zur Mitte ausgeglichen werden** müssen und eine ungleichmäßige Belastung auf die Wirbelsäule stattfindet. Das schadet langfristig.



Ergonomische Instrumente

Durch die Anpassung an die individuellen Bedürfnisse der medizinischen Fachkräfte erhöhen ergonomische Instrumente, wie beispielsweise **ergonomische Griffe** oder **Untersuchungstische** den Arbeitskomfort und verbessern die Effizienz und Präzision während der Behandlungen.



Ergonomische Stühle ohne dynamische Bewegung

Viele ergonomische Stühle bieten Unterstützung für die Sitzhaltung, aber **keine dynamische Bewegung**. Dies führt dazu, dass der Nutzer weiterhin in statischen Positionen verharrt und die Muskulatur nicht trainieren kann.

Innovative Lösungen von Bergardi



Der Sattelstuhl Aurelia-Medical **fördert eine aufrechte Haltung und ermöglicht umfassende Bewegungen**. Er ist ideal für Nutzer, die aktiv und aufrecht sitzen möchten. Beim Sattelstuhl Aurelia bleibt das **Becken in einer natürlichen Position**, wodurch gezielte Bewegungen ermöglicht werden. Der medizinische Sattelstuhl bietet vielfältige Funktionen wie Armlehnen, Fuß-Höhenauslöser und eine Fuß-Bremse, die speziell für medizinische Fachkräfte entwickelt wurden.

Aurelia-Medical



Der Ergonomiestuhl Aurelius bietet höchste ergonomische Unterstützung und ist **ideal für langes Sitzen**, beispielsweise am Schreibtisch. Er kombiniert Komfort mit den gesundheitlichen Vorteilen der dynamischen Bewegungen.

Ergonomiestuhl Aurelius



Patentierte Bergardi-Pendelmechanik:

Die patentierte Pendelmechanik von Bergardi ermöglicht **umfassende Unterkörperbewegungen** bei gleichzeitig **aufrechter Körperhaltung**. Dies fördert die Blutzirkulation und reduziert Rückenschmerzen. Die Mechanik gleicht Bewegungen stabil zur Mitte aus, sodass während des Sitzens eine gesunde Körperhaltung unterstützt und der Rücken kontinuierlich trainiert wird.



Unabhängige klinische Studie der FH Gesundheitsberufe OÖ:

Die unabhängige klinische Studie der FH Gesundheitsberufe OÖ untersuchte die Auswirkungen des Sitzens von **Bergardi-Stühlen auf die körperliche Gesundheit** von Dezember 2022 bis Oktober 2023. Die Studie umfasste eine Gruppe von Büroangestellten, die mindestens 30 Stunden pro Woche sitzen und an Rückenschmerzen leiden.



Ergebnisse:

Nach sechs Wochen Nutzung verzeichneten die Teilnehmer **76% weniger Rückenschmerzen und 37% weniger Müdigkeit nach dem Arbeitstag**. Sie haben insgesamt ca. **30% mehr Bewegung** durchgeführt und waren **körperlich fitter**.

Weitere Studien und Expertenmeinungen:

Studien zeigen, dass dynamisches Sitzen die Durchblutung fördert und die Muskelaktivität stärkt. Bewegung während des Sitzens ist entscheidend für die physische und psychische Gesundheit.

Biomechanische Analyse von aktiven und statischen Stühlen

Die anerkannte Forscherin Michelle R. Cardoso führte 2021 eine Studie durch, die die Muskelaktivität, Zufriedenheit und Sauerstoffsättigung bei der Nutzung von aktiv-dynamischen und statischen Stühlen untersuchte. Die Ergebnisse, veröffentlicht im Journal Applied Ergonomics, zeigten, dass aktiv-dynamische Stühle die Muskelaktivität erhöhen und Unbehagen reduzieren können. Zudem wurde eine Verbesserung der Sauerstoffsättigung festgestellt. Unterschiede in der Muskelaktivierung und geringere Beschwerden im Gesäßbereich wurden durch Elektromyografie und Nahinfrarotspektroskopie ermittelt.

Quelle: Michelle R. Cardoso (2021), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34102577/> (open Access)

Untersuchung zu Blutfluss und Leistungsfähigkeit

Die 2019 von Joseph Triglav durchgeführte Studie verglich statische und aktiv-dynamische Stühle, wobei Muskelaktivität, Blutgeschwindigkeit und Konzentrationsrate untersucht wurden. Die Untersuchung an zehn Personen zeigte, dass der Wadenumfang bei aktiv-dynamischen Stühlen wie dem "CoreChair" signifikant geringer blieb, was auf einen verbesserten Blutfluss hinweist. Zudem nahm die durchschnittliche Bewegung auf den Stühlen zu, wobei der "CoreChair" ab der zweiten Stunde signifikant bessere Werte zeigte. Die Konzentrationsrate blieb nominell höher auf dem "CoreChair". Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass aktives Sitzen die Leistungsfähigkeit erhöhen kann.

Quelle: Joseph Triglav (2019), <https://www.sciencedirect.com/wn.idm.oclc.org/science/article/pii/S0003687018303259>



Kontaktieren Sie uns für Fragen oder weitere Informationen

E-Mail: info@bergardi.at

Telefon: +43 650 27 08 577

Website: www.bergardi.com