

Rückenschmerzen sind sehr häufig und immer wiederkehrend im Leben eines jeden einzelnen Menschen. Dadurch verursachte Behandlungskosten spielen volkswirtschaftlich, aber auch für jeden einzelnen eine bedeutende Rolle. Zivilisationsbedingte Haltungs- und Verhaltensänderungen stellen hohe Anforderungen an das Achsorgan, die Wirbelsäule mit Bandscheiben und Wirbelgelenken. Mit steigender Tendenz gehen die modernen Menschen einer sitzenden beruflichen Tätigkeit nach. In ihrer Freizeit sitzen sie vor dem Fernseher oder im Auto. Die Belastungs- und Bewegungsschuld durch Sport außerhalb des Alltags auszugleichen, bleibt für viele nur ein nicht erfüllter Wunsch.

Die moderne Industriegesellschaft fordert von jedem Einzelnen ein hohes Maß an physischer, wie auch psychischer Belastbarkeit. Jeder sollte uneingeschränkt mobil sein. Mobilität heißt auch größere Entfernungen zu überwinden, um allen beruflichen, gesellschaftlichen und persönlichen Anforderungen genügen zu können. Das Auto ist für alle diese Anforderungen das wichtigste Fortbewegungsmittel.

Moderne Automobile haben mittlerweile ansatzweise ergonomisch ausgeformte Sitze, manchmal auch mit veränderbarer Stütze der LWS und HWS.

Jüngere Menschen können muskulär ihren Körper beim Sitzen vorhandenen Gegebenheiten anpassen. Auto fahren gehört aber auch für ältere Menschen zum Alltag. Mit zunehmendem Alter ändern sich aber die körperlichen Voraussetzungen des Fahrens. Das stellt dann wiederum andere Anforderungen an das Fahrzeug und insbesondere an die Sitzposition. Fahrzeugentwicklungen müssen eine gewisse Universalität aufweisen und können nicht allen speziellen Anforderungen an die Sitzposition genügen. Deshalb wird gerade für ältere Fahrer, aber eigentlich für jeden eine Zusatzausstattung zum ergonomischen Sitzen sinnvoll und erforderlich.

Besondere Sitzrichtungen haben aber ihren Preis. Solange die Autoindustrie aus Kostengründen nicht jedes Auto mit universell anpassungsfähigen, ergonomisch ausgeformten Sitzen ausstatten kann, wird eine individuelle Zusatzausrüstung nötig. Gerade hier setzt die Firma SIT BACK mit ihrer Produktpalette für ergonomisches und bequemes Sitzen, und nicht nur im Auto, an.

Sie bedient mit universell einsetzbaren und leicht zu handhabenden Produkten die Hauptbelastungszonen der Wirbelsäule beim Sitzen. Das Becken und die Lendenwirbelsäule werden mit den Produkten **Standard**, **Air** und **Living** als LWS-Stütze viel besser positioniert. Das Produkt **Living** zeichnet sich zusätzlich durch eine besondere Universalität aus, kann es doch auch außerhalb des Automobils zu Hause und auf Reisen die Sitzposition verbessern. Das Produkt **Neck** ist eine sinnvolle ergonomische Ergänzung der Kopfstütze, gleicht sie doch unterschiedliche Beweglichkeiten der Halswirbelsäule sinnvoll aus.

Die Produkte **Sitwell**, **Basic**, **Basic light** und **Basic Plus** dienen der Verbesserung der Sitzposition des Beckens und können so durch vernünftige Beckenkipfung längeres entspanntes Sitzen möglich machen. Gerade diese Sitzkissen in Keilform sollten im Büro und zu Haus konsequent eingesetzt werden, um die Wirbelsäule aktiv zu unterstützen.

Als besonderes therapeutisches Hilfsmittel ist das Produkt **Med** der Firma SITBACK anzusehen. Es ist als Kombination aus Gürteltasche und einem Rückenstützsystem sehr geeignet, körpergerechtes Sitzen lange und wirkungsvoll zu unterstützen.

Mit dem Gebrauch der Produktpalette SITBACK wird der Autofahrer und eigentlich jeder in die Lage versetzt, die eigene Sitzposition ergonomisch anzupassen. Der Autofahrer wird mit Gebrauch dieser Wirbelsäulenstützen in die Lage versetzt, länger ohne Beschwerden fahren zu können. Die Fehlbelastung der Wirbelsäule wird erheblich eingeschränkt, der Fahrer behält das Geschehen im Auto und auf der Straße besser im Blick und im Griff, die Unfallhäufigkeit nimmt ab.

Nach Testen in der chirurgisch, unfallchirurgisch orthopädischen und neurochirurgischen Privatklinik - Loretto Klinik Tübingen - können die Produkte der Firma SITBACK zum Gebrauch sehr empfohlen werden.

Dr. Albrecht Frunder

Facharzt der Chirurgie/Unfallchirurgie,
Kinderchirurgie, D-Arzt der Berufsgenossenschaften,
Chefarzt der Loretto Klinik Tübingen