Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1970)

Heft: 235

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Physiotherapeut
Le Physiothérapeute

Nr. 235 Dezember 1970

Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich anerkannter Physiotherapeuten
Bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes Erscheint 2-monatlich

Inhalt: Zum Problem der Sitzhaltung — Mitteilungen — Berichte — Sie fragen, wir antworten — Un modèle psychosomatique: Les douleurs du dos

Zum Problem der Sitzhaltung

F. Jenowein, St. Gallen

1. Haltung

Der menschliche Körper ist ein statisch-dynamisches System, er ist statisch im Stützapparat, dynamisch im Bewegungsapparat.

Die Haltung ist ein mittleres: sie ist nach den Worten LINDEMANN's «gehaltene Bewegung». Eine falsche Haltung kann es im eigentlichen Sinne nicht geben, denn der Körper kann eine bestimmte Haltung entweder leisten oder nicht. Kann er sie nicht leisten, so kommt es zur Traumatisierung, denn dann wurde die Grenze seiner Leistungsfähigkeit überschritten. Diese Ueberschreitung kann ein Gewebsriss oder eine Fraktur sein, aber nicht immer tritt die Ueberschreitung der Leistungsfähigkeit so massiv zutage. Viel häufiger sind die kleinen und kleinsten Schädigungen, die Mikrotraumatisierungen, welche durch Summierung zu einem grossen Schaden führen.

Tatsächlich kann jede Haltung «falsch» sein: sie muss nur genügend lange eingenommen werden. Es ist also die Zeitdauer, welche darüber entscheidet, ob eine Haltung «falsch» ist, d. h. zu einer Schädigung führt. Eine extreme Kyphose kann z. B. vom Körper ohne weiteres geleistet werden, aber sie darf nicht zu lange eingenommen werden.

2. Sitzhaltung

Es gibt nun eine Haltung, welche der moderne Mensch bis zum traumatisierenden Uebermass einnimmt: es ist die Sitzhaltung.

Welche Bedeutung das medizinische Problem der Sitzhaltung hat, geht aus der Tatsache hervor, dass im Jahre 1968 von dem Zürcher Arbeitsphysiologen Prof. Dr. Grandjean ein internationales Symposium einberufen worden war, welches sich ausschliesslich mit dem Problem der Sitzhaltung befasste. Die Ergebnisse dieses Symposiums wurden in dem Buche «Sitzhaltung», E. Grandjean, London 1969, zusammengefasst.

Es ist aber durchaus nicht so, dass das Problem der Sitzhaltung erst in unserer Gegenwart untersucht wird. Es gibt frühe Arbeiten, welche bis in das Jahr 1884 zurückreichen.

In letzter Zeit haben die alarmierenden Ergebnisse der Untersuchungen an Schulkindern und Rekruten das Sitzproblem in das Bewusstsein der breiten Oeffentlichkeit gerückt.

Auch in Zeitschriften der Medizin, der Innenarchitektur und des Auto-Touring sind zahlreiche Publikationen erschienen, welche sich mit dem Sitzproblem in verschiedenen Berufen beschäftigen.

Der gemeinsame Nenner all dieser Untersuchungen heisst: Das Sitzen ist in besonderm Masse dazu angetan, die Wirbelsäule zu schädigen.

3. Physiologie

Vergegenwärtigen wir uns die Wirbelsäule, wie sie beim aufrecht stehenden Menschen erscheint: die doppelte S-Krümmung zeigt zwei Lordosen und zwei Kyphosen.