



Die Evolution vom Affen zum modernen Menschen, der sich viel zu häufig in Sitzposition befindet.  
Bild Shutterstock

## Ratgeber Schlafen

# DIE AUSWIRKUNGEN VON HÄUFIGEM SITZEN

## Warum zu viel Sitzen Liegebeschwerden verstärken kann

Unser Körper passt sich an neue Umstände an. Das ist die natürliche Evolution. Vor zirka vier Millionen Jahren begann die Aufrichtung des Menschen. Mit der natürlichen Schrittbewegung, also wenn wir mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne machen, der rechte Arm mitschwingt und umgekehrt, überträgt sich die Bewegung direkt auf die Wirbelsäule. Sie dreht mit jedem Schritt leicht mit, was dem Menschen einen dynamischen, aufrechten Gang erlaubt.

Unsere Bewegungsabläufe haben sich seit der Industrialisierung massiv verändert. Die körperlichen Anstrengungen sind stark zurückgegangen. Und in den letzten 50 Jahren haben wir uns vom aufrecht gehenden zum ständig sitzenden Menschen körperlich zurückentwickelt. Betrachtet man die Veränderungen im Körper, die heute durch häufiges Sitzen stattfinden, scheint es nicht verwunderlich, warum fast die Hälfte aller Schweizerinnen und Schweizer irgendwann mit Rückenbeschwerden zu kämpfen haben.

Der Körper weist unzählige einzelne Muskeln auf, die als Leitbahnen über die Faszien miteinander verbunden sind. Auf der Körpervorderseite verläuft eine Bahn von der Fussoberseite bis auf Nackenhöhe. Während dem Sitzen ist die gesamte Leitbahn entlastet. Die Muskeln gewöhnen sich aber an die

Verkürzung und können sich beim Aufstehen kaum mehr ausreichend verlängern. Das bedeutet, dass selbst in aufrechter Position die vordere Muskulatur den Körper nach vorne zieht.

Hier kommt die hintere Körpermuskulatur ins Spiel. Damit wir beim Stehen das Gleichgewicht behalten, muss sie nun stärker ziehen. Diese Leitbahn verläuft von der Fussunterseite bis zum Schädel. Es entsteht eine Spannung, da gleichzeitig Zug nach vorne und nach hinten besteht. Dadurch wirkt zu viel Druck auf die Wirbelsäule, was insbesondere die Bandscheiben zusätzlich belastet. Die übermässige Muskelarbeit auf der Rückseite des Körpers führt zu Verspannungen und Schmerzen. Je nachdem, welches das schwächste Glied in der Muskelkette ist, können diese an unterschiedlichen Stellen auftreten. Zum Beispiel in Form von Wadenkrämpfen, Schmerzen im Kreuz oder Nackenverspannungen.

Obwohl der Körper im Schlaf entspannen und regenerieren sollte, nehmen wir die tagsüber entstandene Spannung mit ins Bett. Wenn das Bettsystem keine natürliche Liegeposition zulässt, wird die Korrekturspannung auch während der Nacht fortgesetzt. Die Beschwerden sind morgens oftmals am stärksten, weil im Schlaf die spontanen Entlastungsbewegungen fehlen.

Tagsüber sollten Sie der verkürzten Position der vorderen Muskeln in der Sitzhaltung mindestens einmal pro Stunde mittels geeigneter Dehnung entgegenwirken. In die Dehnung sollten alle vorderen Muskeln – von Kopf bis Fuss – miteinbezogen werden. Es bieten sich häufig Gelegenheiten, einige Mobilisierungs- und Dehnübungen zu praktizieren und dadurch die Muskulatur zu lockern. Versuchen Sie, die Übungen in Ihren Alltag mit einzubauen. Für mehr Informationen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Therapeuten, um Ihnen entsprechende Übungen zeigen zu lassen.

Unterstützen Sie Ihre täglichen Dehnungsbemühungen, indem Sie sich für ein auf Sie zugeschnittenes Liegesystem entscheiden, welches die Entspannung der überbelasteten Muskulatur während der Nacht zusätzlich begünstigt.



RETO RUCKSTUHL  
SCHLAF- UND  
LIEGETHERAPEUT

## EXPERTENWISSEN

Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegetherapeut RLS, hält regelmässige Vorträge zum Thema «Richtig liegen und schlafen». Der nächste Vortrag findet am 19. November 2020 um 18.30 Uhr in der Leinenweberei Chur statt. (Anmeldung erwünscht: 081 252 17 48 oder [info@leinenweberei.ch](mailto:info@leinenweberei.ch)).

**Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von der Leinenweberei Chur AG zur Verfügung gestellt.**