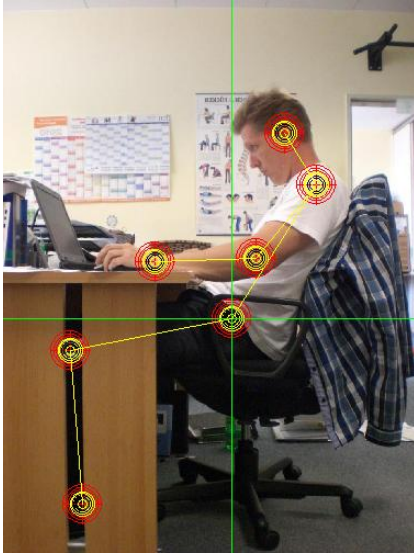


Stern, Andreas

Die Haltungsanalyse beim Sitzen erlaubt Hinweise auf mögliche Fehlhaltungen und auf daraus resultierende Beschwerdezoneen.



## Ihre Analyse-Daten

Winkel Ellbogen:	131.0 °	90° bis 100°
Winkel Kniegelenk:	97.0 °	90° bis 110°
Rumpfwinkel:	-32.0 °	-9° bis +10°
Kopfwinkel:	32.0 °	-9° bis +10°

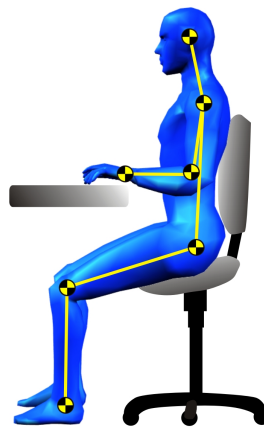
## Normwert

Die nachfolgenden Abbildungen zeigen schematisch Ihre individuelle Sitzposition im Vergleich zu einer optimierten Sitzhaltung:

Ihre individuelle Sitzposition



Optimierte Sitzposition



Bei einer günstigen Sitzhaltung sollten die Kniegelenke die meiste Zeit während des Sitzens einen ungefähr rechten Winkel oder einen etwas größeren Winkel bilden. Die Ellbogen sollten ebenfalls in etwa einen rechten Winkel bilden. Dies sind Richtwerte für eine optimale Gelenkbelastung. Sie sollten dennoch Ihre Sitzposition regelmäßig verändern!

Bewertung Ihrer Sitzposition:

- Oberarme zu weit nach vorne. Handauflage zu weit vom Körper entfernt. Stuhl näher an Tisch rücken oder Tastatur näher zur Tischkante.
- Ellbogen sind zu stark gestreckt. Ist die Arbeitsplatte zu tief?
- Kniewinkel ok.
- Verstärkte Vorneigung des Kopfes. Dies kann zu Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich führen.
- Verstärkte Rückneigung des Oberkörpers. Dies kann zu Beschwerden im Lenden-Bereich und im Schultergürtel führen.