

## Angelehntes Sitzen in leichter Kyphose entlastet die Wirbelsäule am deutlichsten!

### Studie 2:

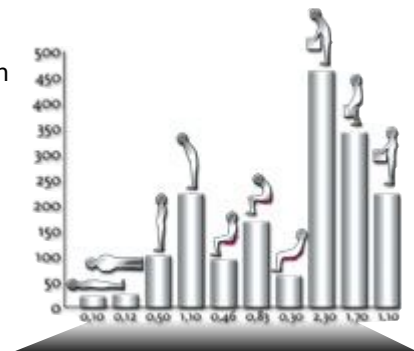
**Wer forschte:** Priv.-Doz. Dr. H-J. Wilke, Universität Ulm

**Das Ziel:** Ziel war es, mittels Simulation unterschiedlichster Arbeitstätigkeiten des Menschen den Druck in der Bandscheibe in unterschiedlichen Haltungen festzustellen.

**Der Versuch:** Eine Messsonde wurde in die Bandscheibe eines lebenden Menschen eingeführt. Der Proband machte unterschiedliche Übungen und nahm verschiedene Sitzpositionen ein, bei denen jeweils der Druck in der Bandscheibe gemessen wurde.

**Das Ergebnis:** Beim Sitzen in lordosierter Haltung ist der Druck in der Bandscheibe höher als beim angelehnten Sitzen in kyphosierter Haltung.

**Daraus folgt:** Bequemes Sitzen, angelehnt und in leichter Kyphose, entlastet die Wirbelsäule am deutlichsten.



Relativer, intradiskaler Druck  
Nominiert auf Stehen in %

