

ergonomie.blog

Was ist Stitzen?

Im Rahmen der körperlichen Dynamisierung der Büroarbeit spielt das Stitzen neben regelmäßigen Haltungswechseln und einer bewegungsverführenden Arbeitsplatzorganisation eine wichtige Rolle.

Doch was ist Stitzen?

Das Verb *Stitzen* ist eine Wortschöpfung aus *Stehen* und *Sitzen*. Dabei wird eine Körperhaltung auf einer speziellen Stehhilfe eingenommen, die zwischen dem klassisch tiefen Sitzen und dem aufrechten Stehen angesiedelt ist.

Schon Goethe nutzte das Stitzen bei Arbeiten an seinem Stehpult in seinem Weimarer Gartenhaus. Dieser Stitzarbeitsplatz ist dort heute noch zu besichtigen.



Abb. 1: Goethes Stitzarbeitsplatz in seinem Weimarer Gartenhaus.

Wie bei Goethes Stitzmöbel zu erkennen ist, zeichnet es sich durch eine hohe Sitzhöhe und der Möglichkeit der Einnahme einer gespreizten Beinhaltung aus. Die Ideenvorlage damals dürfte wohl der Pferdesattel gewesen sein. Die Sitzhaltung auf dem Pferd ist durch eine relativ hohe Sitzhöhe gegenüber den deutlich unter dem Niveau des Beckens befindlichen Kniegelenken gekennzeichnet. Durch diese stark abfallende Oberschenkellinie wird die

normale Beckenkipfung des Stehens ermöglicht und damit die ökonomisch freie Haltung des Oberkörpers auf dem Becken, ohne das ein Anlehnen erforderlich ist.



Abb. 2: Beispiel eines modernen Stitzmöbel aus dem Officeplus-Shop.

Stitzmöbel sollten gegenüber dem Modell von Goethe in der Höhe verstellbar sein, um die optimale Stitzhöhe für den Nutzer zu erreichen. Wo diese liegt, kann nicht pauschal benannt werden. Wichtig ist auf jeden Fall eine ausreichend hohe Positionierung des Beckens mit einer stark abfallenden Oberschenkellinie und gespreizten Beinen, um eine normale, freie Beckenkipfung zur gewährleisten. Eine Anlehnen ist dann nicht erforderlich.

Je höher man stitzt, desto mehr geht die Form der Sitzfläche Richtung Sattelsitz, da das Becken mehr Unterstützung im vorderen Bereich, Richtung Damm, benötigt. Diese hohe Stitzhaltung ist nur gering tiefer als im Stehen.

Neben einer besseren, weil aufrechten Haltung mit optimaler Beckenkipfung und freier, lockerer Oberkörperhaltung, bietet das Stitzen noch den Vorteil, dass ein höhenverstellbarer Tisch oder ein Sitz-Stehpult kaum in der Höhe zwischen Stitzen und Stehen angepasst werden muss. Es ist lediglich eine kleine, nur wenige Zentimeter notwendige Höhenkorrektur beim Hinstitzen oder Aufstehen erforderlich.

Wer die Dynamik zwischen Stitzen und Stehen in seinem (Home-)Office konsequent umsetzt und als integralen Bestandteil seines täglichen

Bewegungsprogrammes versteht, wird das klassische Sitzen, irgendwo da unten auf Kniehöhe, nicht mehr missen...

Fazit: Stitz schlägt Sitz!

Bleiben Sie in Bewegung!

Ihr officeplus-Team