

**Orthopädie:** Neues Sitzsystem entlastet den Rücken und bringt die Wirbelsäule spielerisch in die richtige Position

# Sitzball mit garantierten Haltungsnoten

VDI nachrichten, Nürnberg, 5. 4. 02

Wer träumte nicht schon mal davon, aus der Hüfte zu schießen wie John Wayne, der Held zahlloser Western? Mit dem Mediball kein Problem: mit eingebauter Software kann jeder Computerbenutzer durch eleganten Hüftschwung virtuelle Moorhühner aufs Korn nehmen und dabei noch etwas Gutes für seine Gesundheit tun.

Von außen sieht der Mediball von der Nürnberger Softwarefirma EvoSoft wie ein ganz normaler Gymnastikball aus, wie ihn viele Krankengymnasten und Rückenschulen zur Behandlung von Rückenproblemen einsetzen. Das Besondere des Mediballs verbirgt sich unter seiner bunten Haut aus Weichplastik: Ein Sensor, der die Bewegungen des Balls analysiert und auf einen mit einem PC verbundenen Empfänger überträgt.

Die dreidimensionalen Bewegungen des Benutzers werden in ein zweidimensionales Bild oder in die Bewegung einer Computermaus umgewandelt. „Man zielt gewissermaßen mit dem Hintern“, erläutert Robert Setz, Geschäftsführer der Firma EvoSoft, die sich auf Telemedizin spezialisiert hat.

Die Idee, aus einem simplen Gymnastikball eine überdimensionale Maus zu machen, hat durchaus einen ernsten Hintergrund. Jeder dritte Arbeitnehmer klagt nach einer Befragung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin über Rückenschmerzen. Rückenprobleme sind mit Abstand die

häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit und verursachen somit jährliche Kosten in Milliardenhöhe.

Hauptursache des kollektiven Wirbelsäulenleidens ist zweifellos falsches und übermäßiges Sitzen. „Insbesondere Bürokräfte drohen zu Dauersitzern zu verkümmern“, beschreibt Detlev Riede, Orthopädieprofessor an der Uni Halle-Wittenberg die Situation.

Dass Büroarbeit überwiegend im Sitzen zu erledigen ist, kann man natürlich nicht ändern. Dafür rät Riede zum „dynamischen Sitzen“, also eine regelmäßige Veränderung der Sitzposition. In Zusammenarbeit mit EvoSoft entwickelte er den Mediball, als Antrieb zum regelmäßigen Rückentraining im Arbeitsalltag.

Zwar bieten viele Krankenkassen und andere Institutionen eine Fülle von Rückentrainingsprogrammen an. Doch „ein oder zwei Wochen nach Kursende lässt der Übungseifer der meisten Teilnehmer schlagartig nach“, weiß Christian Brunner, Vorsitzender der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/innen. Kleine spielerische Bewegungsprogramme am Arbeitsplatz wären eine prima Idee, die Leute bei der Stange zu halten. „Unser Ziel ist es“, so Brunner, „dass das tägliche Rückentraining so selbstverständlich wird wie das tägliche Zähneputzen.“



Gute Haltung wird zum Kinderspiel - Wer auf dem Sitzball trainiert, kontrolliert seine Bewegungen direkt am PC. Foto:

ckenschullehrer/innen. Kleine spielerische Bewegungsprogramme am Arbeitsplatz wären eine prima Idee, die Leute bei der Stange zu halten. „Unser Ziel ist es“, so Brunner, „dass das tägliche Rückentraining so selbstverständlich wird wie das tägliche Zähneputzen.“

Einmal auf dem Rechner installiert, animiert das Mediball-Programm regelmäßig zu ein paar Minuten Wirbelsäulengymnastik. Dabei werden bestimmte Übungen vorgegeben, wie das Vor- und Zurückbewegen des Gesäßes, Beckenkreisen oder Nelgen nach den Seiten. Während man auf der linken Bildschirmseite die eigenen Bewegungen mitverfolgen kann, zeigt auf der rechten Seite eine attraktive Trainerin gleichzeitig, wie die Übung richtig funktioniert. Am Ende jeder Übungseinheit hält das Pro-

gramm den Trainingserfolg fest. Wer seine Beweglichkeit mit der Zeit verbessert, kann dies am Punktekonto ablesen.

An Stelle des Gymnastikballs kann auch eine flachere Version, das so genannte Medikissen verwendet werden, das an eine aufblasbare Diskusscheibe im Pizzateilformat erinnert. Fordert der Computer zum Training auf, legt man den Gummidiskus schnell auf den Bürostuhl und beginnt mit den Übungen. Noch besser wird die Sache, wenn der Sensor gleich in das Sitzmöbel integriert ist. Auf diesem Gebiet arbeitet EvoSoft bereits mit verschiedenen Bürostuhlherstellern zusammen.

Wenn die vorgegeben Übungen mit der Zeit zu langweilig sind, kann sich von der EvoSoft-Homepage einen Maustreiber herunterladen, der den Mediball in eine „Gummimaus“ verwandelt. Und schon kann die Jagd auf Moorhühner beginnen. Natürlich nur im Dienste der Gesundheit. H. BROEG [www.mediball.de](http://www.mediball.de)