

# Auf und nieder, immer wieder!

Stundenlanges Sitzen ist ebenso ungesund wie langes Stehen – die Mischung macht's. Mit einem Sitz, der in jeder Höhe und Position optimalen Halt bietet, bleiben die Mitarbeiter fit, Rückenleiden und damit verbundene Fehlzeiten lassen sich verringern.



MOVE IT: Der „muvman“ von aeris macht jede Bewegung mit und sorgt für gute Laune in der Praxis.

**I**n der Arztpraxis variieren alle Mitarbeiter häufig zwischen sitzenden und stehenden Tätigkeiten – der Arzt beim Wechsel zwischen dem Patientenkontakt und beispielsweise beim Betrachten von Untersuchungsergebnissen, die Mitarbeiter an der Rezeption. Einen Sitz, der dabei optimalen Halt bietet, hat die Firma aeris mit dem „muvman“ im Programm. Er lässt sich mit einer stufenlosen Höhenverstellung von 48 bis 81 Zentimetern auf alle Körpermaße anpassen und ist somit auch ideal für höhenverstellbare Arbeitstische oder wechselnde Arbeitshaltungen.

Bei hohen Sitzpositionen wird viel Gewicht über die Beine auf den Boden übertragen. Dabei entsteht eine Kraftkomponente nach hinten und die Gefahr, nach hinten zu kippen, steigt. Zum Ausgleich kommt es daher oft zu einer kyphotischen Haltung, also einem Rundrücken. Durch die leicht nach vorn geneigte Mittelsäule des „muvman“ wird diese Kraftkomponente ausgeglichen und automatisch in jeder Position eine gerade Sitzhaltung erreicht. Die Wirbelsäule kann in ihrer natürlichen S-Form frei über dem leicht vorgeneigten Becken schwingen.

## STANDFEST UND KIPPSICHER

Die Mittelsäulenneigung lässt sich auf die individuellen Bedürfnisse des Nutzers einstellen und die Vorderseite des Sitzes passt sich dem Druck und der Form der Oberschenkel an – dadurch wird eine sichere Kraftübertragung vom Becken auf den Sitz gewährleistet. Die Unterseiten der Oberschenkel werden nicht abgedrückt und der ungehinderte Blutrückfluss aus den Beinen zurück zum Herzen wird nicht behindert.

Die „muvzone“ besteht aus einem Verbindungsgelenk zwischen Säule und Fußsteller und reagiert stufenlos auf jede Gewichtsverlagerung. So ermöglicht sie einen großen Aktionsradius nach vorn und zur Seite. Der „muvman-Plus“ hat zudem das automatische aeris-Rückdrehsystem integriert. Diese Zusatzfunktion ermöglicht es,



IM EINSATZ: Auf dem „muvman“ kann Dr. Milena Marko komfortabel zwischen sitzenden und stehenden Tätigkeiten wechseln.

dass sich der Sitz nach dem Aufstehen automatisch in die Ausgangsposition zurückdreht und dabei auch die gewählte Höhe beibehält. Für ihre Duisburger Zahnarztpraxis hat Dr. Milena Marko die Anschaffung eines „muvmans“ in Betracht gezogen – zum einen für ihre Mitarbeiter, die an der Anmeldung sehr oft zwischen dem Patientenkontakt im Stehen und Schreibarbeiten im Sitzen wechseln, und auch für die Zahnärztin selbst, die ebenfalls häufig zwischen sitzenden und stehenden Tätigkeiten variiert.

aeris bietet für den „muvman“, wie schon für den „swopper“, eine unverbindliche Teststellung an. Für 14 Tage können Mitarbeiterinnen und Ärztin den „muvman“ ausprobieren und sich davon überzeugen, ob er für den Einsatz in der Praxis geeignet ist. „Das erste Probesitzen war ungewöhnlich“, sagt Dr. Marko. „Der Sitz macht jede Bewegung mit, aber dennoch sitzt man darauf sicher und rutscht nicht ab. Bereits nach kurzer Zeit konnte ich eine Verbesserung des Sitzgefühls feststellen. Praktisch ist auch, dass ich mit den leicht zu bedienenden Easy-touch-Tasten an der Sitzunterseite ganz einfach zwischen niedrigen und hohen Sitzpositionen wechseln kann, der Komfort aber immer gleich gut bleibt.“ Nach dem 14-tägigen Test war klar, dass der „muvman“ in der Zahnarztpraxis bleibt. Dr. Marko und ihre Mitarbeiterinnen können sich nun täglich über einen verbesserten Sitzkomfort freuen – und bleiben auch während der Arbeit fit. ■