



F. Patrick Wilbertz Facharzt für Orthopädie

Ärztlicher Leiter:

- MVZ
- Visalis Therapiezentrum
- Orthopädie

- Interventionelle differentialdiagnostische Schmerzbehandlung
- Interdisziplinäre Schmerzbehandlung
- Alternative Schmerzbehandlung

Ihre Zufriedenheit und Ihre Genesung stehen täglich im Mittelpunkt unseres Handelns!

Kostenübernahme

Sprechen Sie unser Team an!



Kontakt und Informationen

Medizinisches Versorgungszentrum am Evangelischen Krankenhaus Wesel GmbH



Facharztpraxis für
Orthopädie
F. Patrick Wilbertz

Schermbecker Landstraße 88a
46485 Wesel

Telefon: (02 81) 106 – 22 44

Telefax: (02 81) 106 – 22 49

eMail: orthopaedie-wilbertz@evkwesel.de

Internet: www.evkwesel.de



Termine nach Vereinbarung.

Sie erreichen uns **telefonisch**:

montags, dienstags und donnerstags

08.30 – 13.00 Uhr und

14.00 – 16.00 Uhr

mittwochs und freitags

08.30 – 13.00 Uhr

Sie finden uns im 2. OG des Ärztehaus Visalis.



Haltung bewahren – in jeder Lebenslage



Bauch rein, Brust raus ...

Aufrechte Körperhaltung ist wichtig

Grundsätzlich ist der menschliche Körper für eine aufrechte Körperhaltung konzipiert.

Allzu oft bevorzugen wir aber beim Sitzen, Stehen oder Gehen eine gemütliche Stellung. Hängende Schultern, ein nach vorne geschobener Kopf und ein Rundrücken sind die Folge. Die Muskeln ermüden und es entstehen Verspannungen im Nacken-Schulterbereich, Kopf- und Rückenschmerzen.

Richtiges Sitzen

- sitzen Sie aufrecht mit nach vorn gekipptem Becken
- die Oberschenkel leicht nach unten gesenkt
- den Schultergürtel nicht anspannen, locker halten – die Schultern nicht heben
- das Brustbein nach vorne heben
- die Halswirbelsäule wird, wie an einem Faden am Hinterkopf nach oben gezogen



Richtiges Stehen

- der Kopf wird, wie an einem Faden am Hinterkopf nach oben gezogen
- Brustbein nach vorne oben anheben
- Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden (sehen Sie dazu bitte auch unseren Folder zur Rumpfisometrie)
- das Becken leicht aufrichten
- die Knie leicht beugen
- die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander

Tipps für einen optimalen Alltag

Computer: Den Bildschirm so einstellen, dass die oberste Zeile leicht unter Augenhöhe erscheint. Der Abstand zu den Augen sollte zwischen 50 bis 80cm betragen. Der Neigungswinkel des Bildschirms ist optimal eingestellt, wenn keine Blendreflexe durch einfallendes Licht entstehen.

Bürostuhl: Höhe und Sitztiefe sollten frei verstellbar sein. Rückenlehne sollte neigbar sein, auch eine variable Neigung der Sitzfläche ist zu empfehlen.

Schreibtisch: Tischbreite und Tischtiefe sollten ausreichenden Platz bieten. Eine neigbare Schreibtischplatte und ein höhenverstellbarer Tisch um im Wechsel stehend oder sitzend arbeiten zu können sind sinnvoll.

Auto: Sitzabstand so wählen, dass bei vollem Durchtreten der Pedale die Kniegelenke noch leicht angewinkelt sind. Die Schultern werden dabei von der Rückenlehne gestützt. Die Sitzhöhe so wählen, dass freies Sichtfeld vorhanden ist, dabei darauf achten, dass die Kopfstützenoberkante mit der Kopfoberkante übereinstimmt. Das Gesäß so dicht wie möglich an die Rückenlehne bringen.

Bett: Lassen Sie sich im Fachhandel beraten. Achten Sie dabei auf die die Punktelastizität, eine gute Matratze verteilt das Körpergewicht gleichmäßig und gibt an Schultern und Hüfte nach. Ein Kopfkissen sollte die Halswirbelsäule entlasten. Es sollte nur der Kopf und der Nacken abgelegt werden und nicht die Schulter. Empfehlenswert sind so genannte Nackenstützkissen.

Rückenschule: In der Rückenschule kann man leichte Übungen erlernen, die ohne großen Aufwand in den beruflichen Alltag integrieren werden können. Dies erhöht die Konzentrations- und damit auch die Leistungsfähigkeit. Viele Krankenkassen bieten bezuschusste Präventionskurse für die Wirbelsäule an.

Bitte beachten Sie: Diese Informationen bieten Ihnen einen allgemeinen Überblick über das Thema Haltung. Auf welche Aspekte Sie individuell achten sollten, klärt Herr Wilbertz gerne in einem persönlichen Gespräch.