



# Keine Rückenschmerzen mehr

**Wissenschaftliche Studien** Feldtests & Befragungen Profitieren Sie von guter Ergonomie  
Aufrechtes Sitzen mit weniger Aufwand Höhere Energieverbrennung beim Balancieren auf  
der Kugel Training der Rumpfmuskulatur **Keine Rückenschmerzen mehr**

21 Personen mit Schmerzen im unteren Rückenbereich saßen zunächst 1 Stunde lang auf dem Backapp, danach 1 Stunde lang auf einem herkömmlichen Bürostuhl mit Lehne und Armlehnen.

Während dieser 1 Stunde gaben die Teilnehmer alle 15 Minuten den Grad ihrer Rückenschmerzen und ihres Befindens insgesamt an.

Das Unbehagen (der Schmerz) im unteren Rücken war beim Sitzen auf dem herkömmlichen Bürostuhl wesentlich stärker ( $p = 0,05$ ) und erreichte darüber hinaus im Verlauf der Stunde einen Wert von  $p = 0,01$ .

Auch das Unbehagen insgesamt war auf dem herkömmlichen Bürostuhl nach 60 Minuten wesentlich größer.



## Literatur

**Ergonomics (Volume 56, Issue 4) pages 650-658**

["Specific flexion-related low back pain and sitting: comparison of seated discomfort on two different chairs" Mary O'Keeffe, Wim Dankaerts, Peter O'Sullivan, Leonard O'Sullivan & Kieran O'Sullivan 2013.](#)