

Ergonomie des Sitzens

Der Sitzbereich

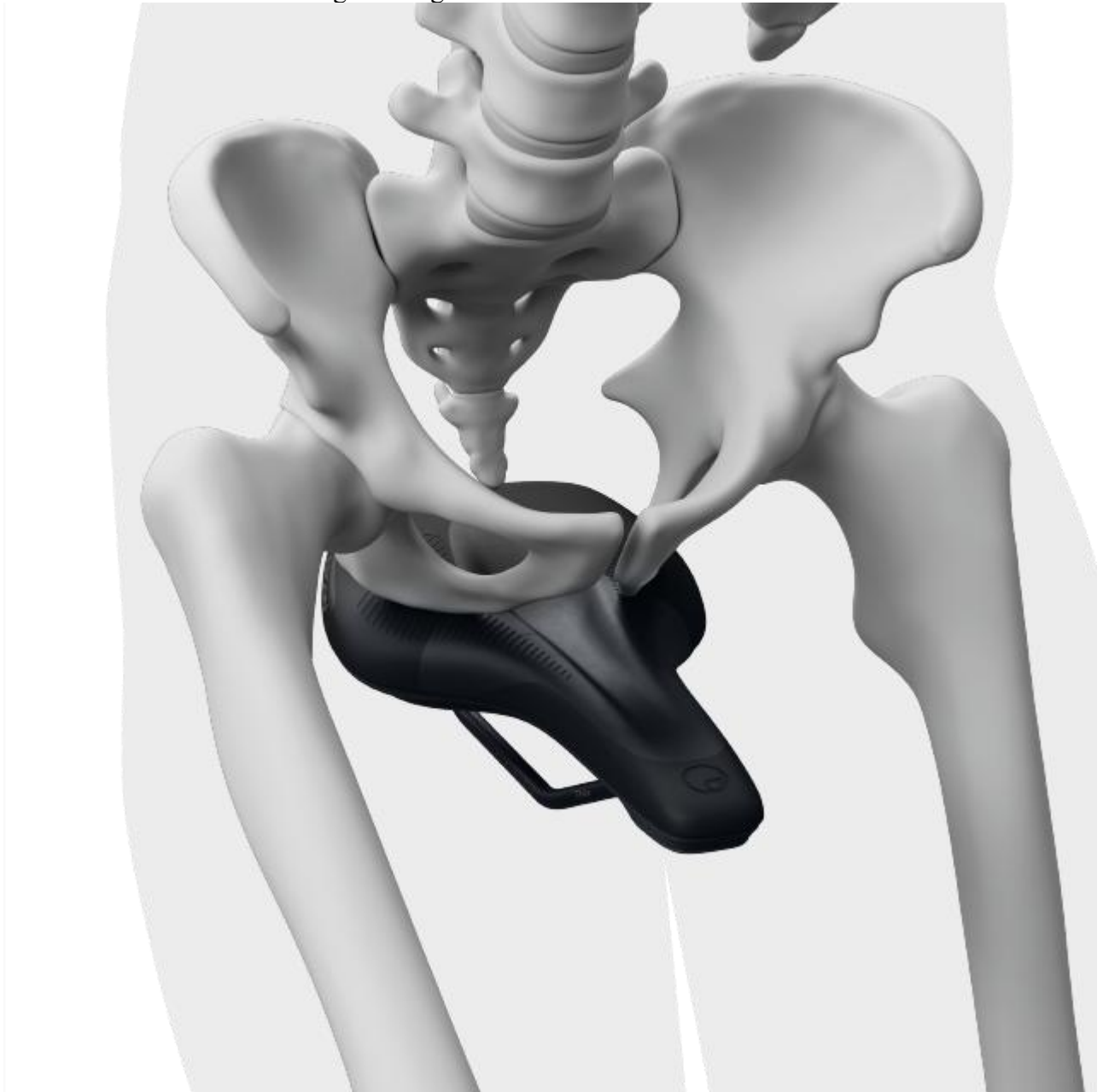
Beim Radfahren lastet der größte Teil deines Körpergewichts auf der verhältnismäßig kleinen Sattelfläche. Der Sitzbereich zählt zu den sensibelsten Regionen des Körpers. Dies führt auf dem Fahrrad sehr häufig zu Sitzproblemen wie Taubheitsgefühlen im Genitalbereich.

Warum bekomme ich Sitzprobleme?

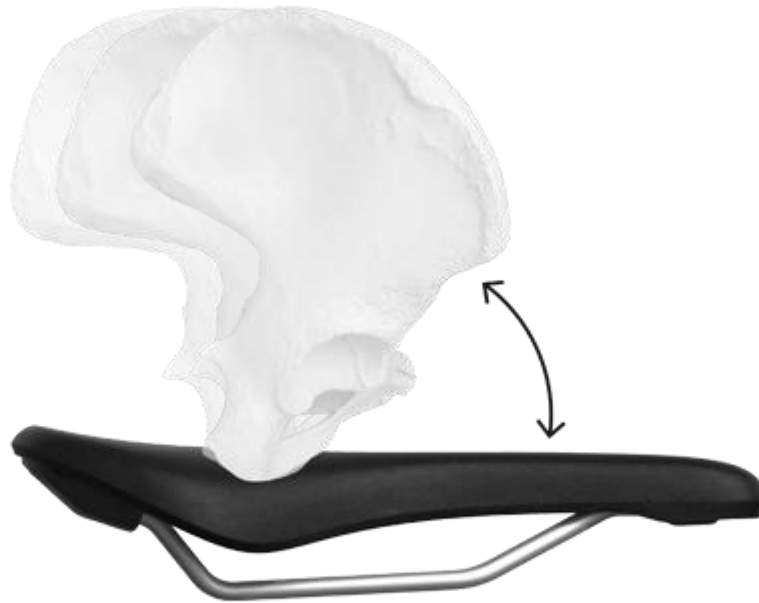
Am Gesäß befindet sich der druckempfindliche Damm- und Genitalbereich. Wenn das Körpergewicht nicht gleichmäßig auf die weniger empfindlichen Gesäßstrukturen, wie zum Beispiel die Sitzknochen gelenkt wird, entstehen Lastspitzen, die je nach Sitzposition und Dauer unangenehme Sitzbeschwerden zur Folge haben können. Zwischen Beckenknochen und Sattel komprimierte Nerven führen zu Taubheitsgefühlen und Missempfindungen, der Schamnnerv mit seinen vielen Verzweigungen spielt hier eine besonders große Rolle.

Was kann ich gegen Sitzschmerzen tun?

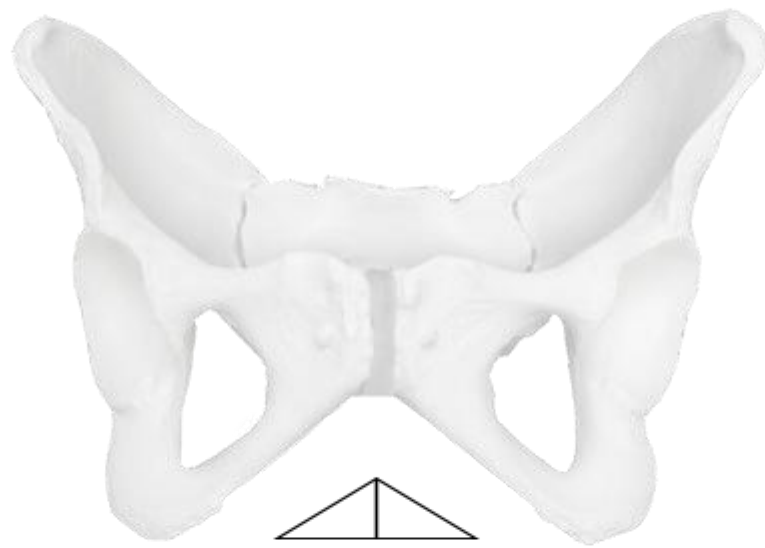
Für eine gesunde Druckverteilung deines Körpergewichtes auf den Sattel sollte das Zusammenspiel von Sitzknochenabstand und Oberkörperneigung harmonisieren. Je mehr das Becken nach vorn gekippt wird, je enger wird der Abstand zwischen den Sitzbeinen. Dementsprechend muss wiederum die Breite des Sattels gewählt werden. Im Damm- und Genitalbereich sollte kein hoher Druck herrschen, damit Nerven und Blutbahnen nicht zu stark komprimiert werden. Entlastungs-Features wie ein Entlastungskanal oder gar – bei Frauensätteln – eine Entlastungsöffnung schaffen hier Abhilfe.



Die weibliche Anatomie

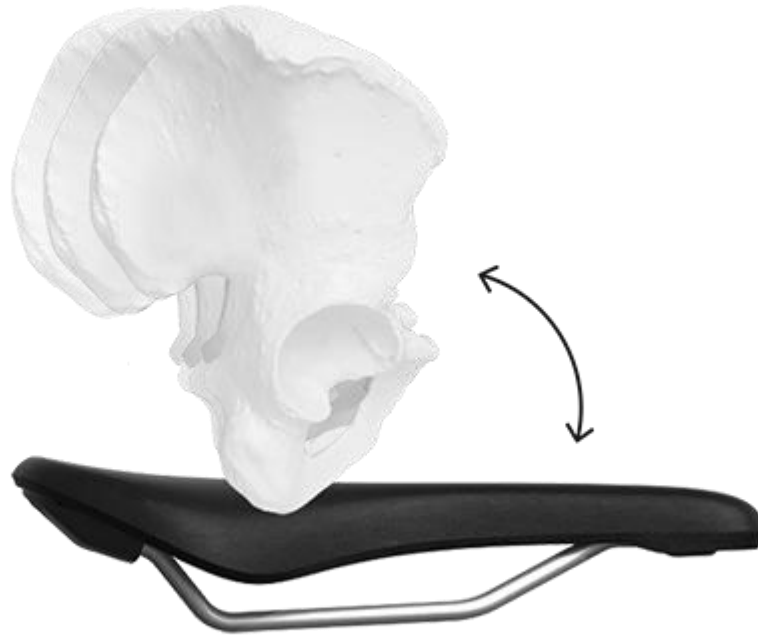


Höhere Flexibilität: Frauen sind im Beckenbereich deutlich beweglicher als Männer. Dadurch kippt das Becken auf dem Sattel häufig stärker nach vorn.

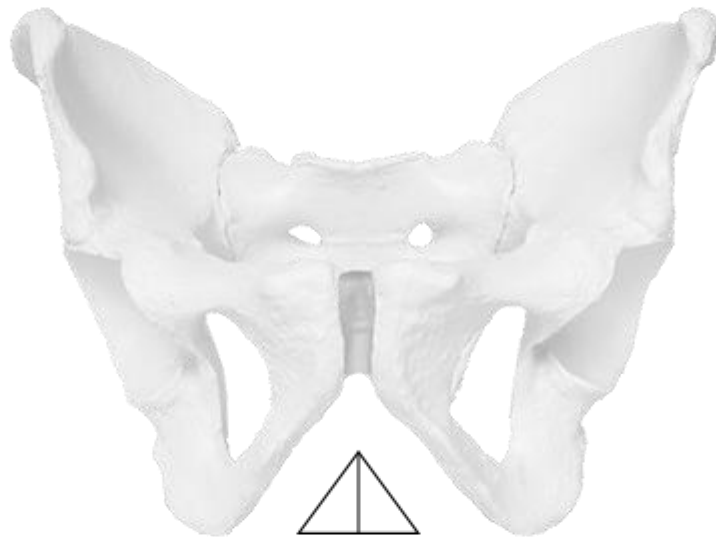


Tief liegende Schambeinfuge: Der Abstand zwischen Sitzbeinhöcker und Schambeinfuge (Symphyse) ist bei Frauen im Schnitt um ein Viertel geringer als bei Männern.

Die männliche Anatomie

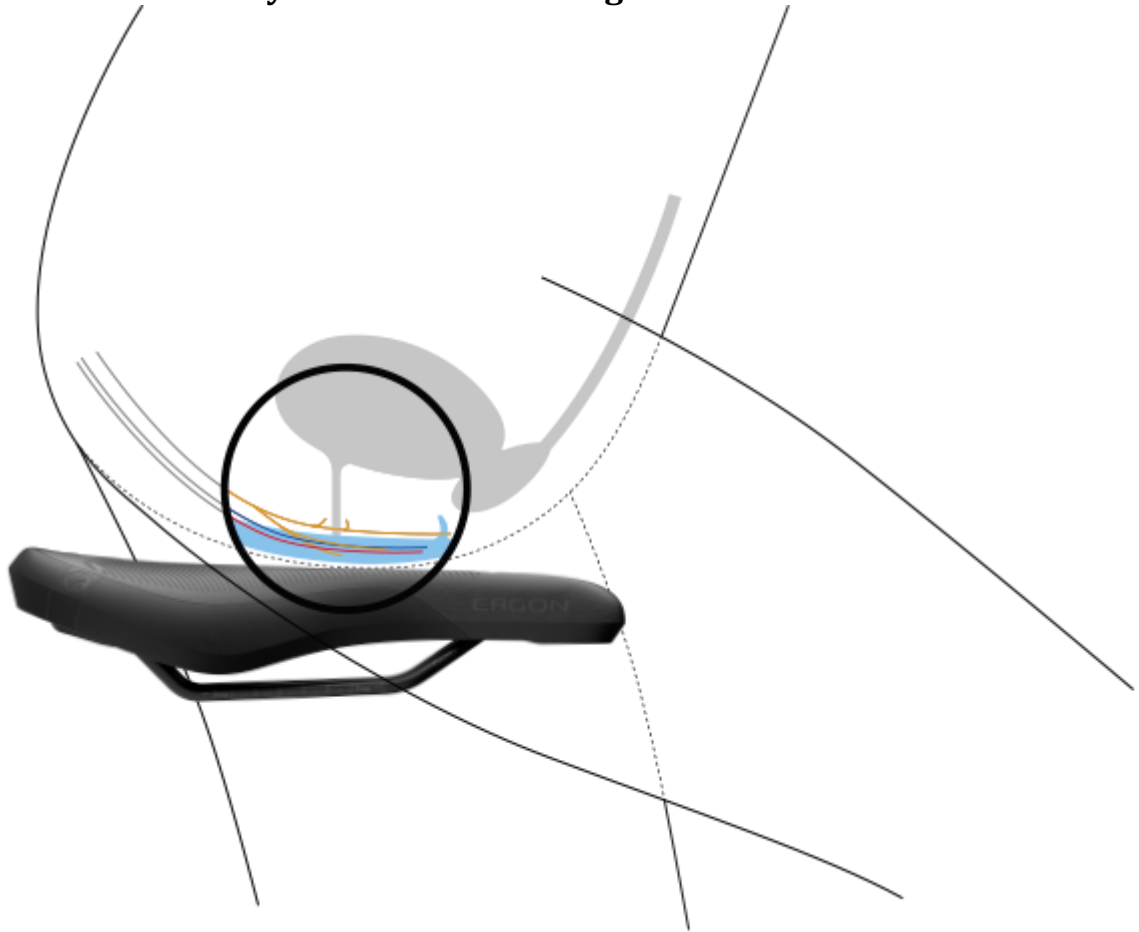


Beckenkipplung: Das männliche Becken ist im Vergleich zu Frauen weniger flexibel. Das heißt auch, dass das männliche Becken nicht so weit nach vorn gekippt wird. Dadurch werden die Sitzknochen stärker belastet.

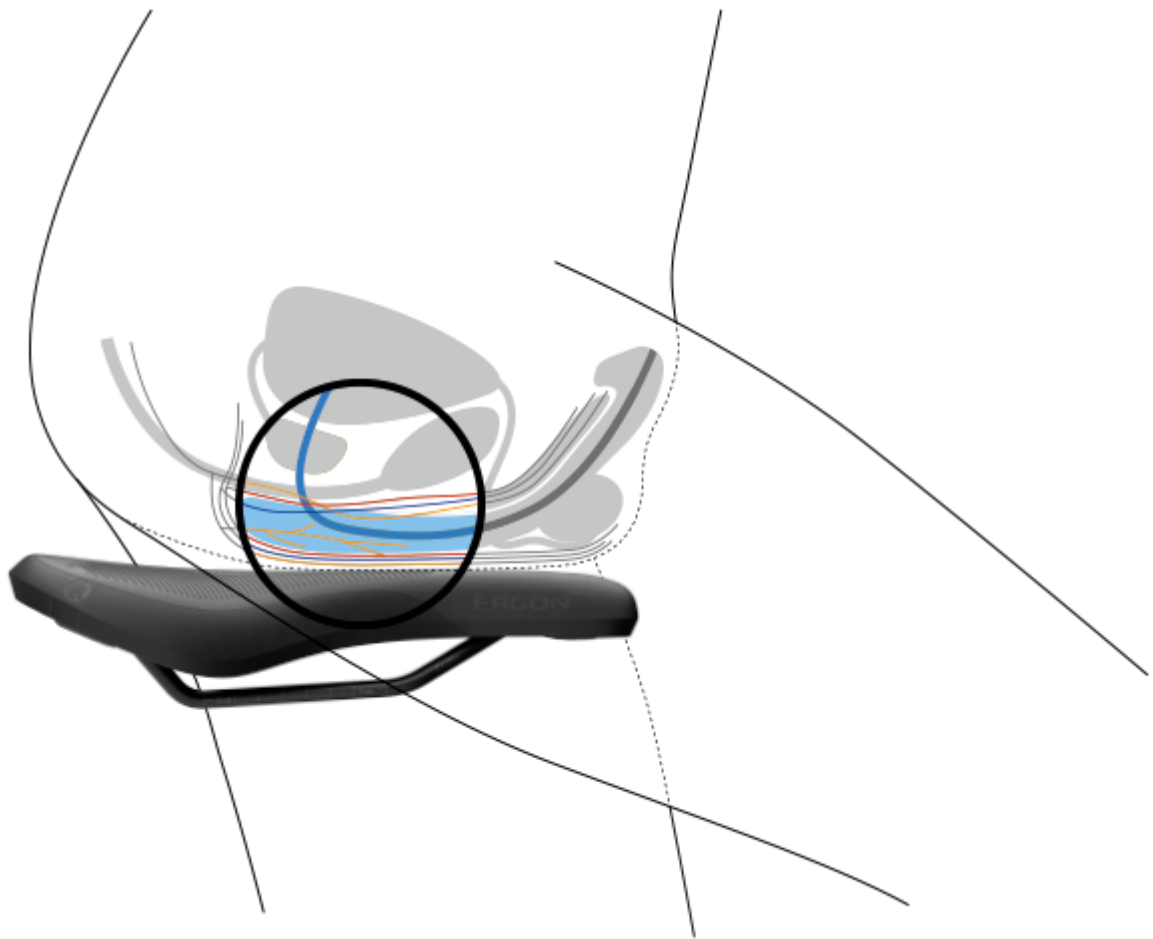


Schambeinwinkel: Im Gegensatz zur weiblichen Anatomie stehen bei Männern die Schambeinkufen deutlich steiler zueinander, und die Schambeinfuge liegt wesentlich höher.

Das sensible Nervensystem und Weichteilgewebe



Anatomisch bedingt liegt die Schambeinfuge (vordere Knorpelverbindung der beiden Beckenhälften) im Schnitt um ein Viertel tiefer als beim männlichen Becken, und der Winkel der Schambeine zueinander ist weiter. Weiterhin ist bei vielen Frauen die Beweglichkeit höher, wodurch das Becken stärker nach vorne kippt und die Schambeinbögen vermehrt aufliegen. So entsteht oftmals ein hoher Druck im Genitalbereich.



Taubheitsgefühle beim Radfahren entstehen bei Männern oftmals durch einen hohen Druck im empfindlichen Dammbereich. Dabei sind die außen liegenden Genitalien selten der Auslöser für Beschwerden, da diese ausweichen können.