



**Praxisbericht von Sabine Geist,  
ErgoPhyConsult – physiothreapeutischer Arbeitsplatzberater, Berlin**

- **Sabine Geist ist Physiotherapeuten und Arbeitsplatzberater in Berlin**

**„Swoppen“ – ein Praxisbericht.**

**"Physiotherapeuten sind ein sehr skeptisches Völkchen, sie müssen alles ausprobieren und ihr kritisches, z.T. vernichtendes Urteil abgeben. Sitzmöbel sind ein beliebtes „Opfer“.**

**Ich gehöre dieser kritischen Zunft an und bin zusätzlich noch ErgoPhysConsult-physiotherapeutischer Arbeitsplatzberater. Da ergeht es vielen „ergonomischen“ Sitzgelegenheiten schlecht. Meistens...**

**Der „swopper“ allerdings bestimmt mein Leben – zumindest ist er mein zentrales Sitzmöbel. Sowohl in meiner Praxis, als auch im privaten Bereich wird der „swopper“ viel und gerne genutzt.**

**In der Praxis gibt es immer wieder Behandlungen, während derer ich still sitzen muss – früher war das häufig ein Problem. Ich rutschte nach wenigen Minuten unruhig auf meinen Höckerchen hin und her. Um bewegt zu sitzen, wechselte ich öfter auf den Sitzball. Eigentlich nicht schlecht, aber gefährlich, wenn man nur kurz aufstehen will und sich dann wieder hinsetzt... Das kann leicht daneben gehen!**

**Auf dem „swopper“ sitze ich ruhig und kann trotzdem meine Wirbelsäule, Bänder und Muskeln in Bewegung halten. Durch die Bewegung kommt es zu wechselnder Be- und Entlastung – ein unschlagbarer Vorteil, der Rückenbeschwerden vorbeugt.**

**Ich bin mit meinem „swopper“ zufrieden und kann ihn nur empfehlen – man sitzt bewegt und tut sich und seiner Gesundheit etwas Gutes“**