

Korrigieren wenn man nicht sitzen kann ...

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 28. November 2019 18:52

Liebe Leute

Gibt es hier jemanden, der sich in der misslichen Lage befindet, dass er/sie aufgrund körperlicher Gebrechen Mühe mit stundenlangem Sitzen hat? Wenn ja, wie macht ihr das mit dem Korrigieren? Ich habe einen Sitzball auf der Arbeit und versuche alle halbe Stunde im Kreis zu rennen bzw. mich zu strecken, so richtig der Burner ist das aber alles nicht. Vielleicht gibt's ja hier noch Ideen, die mir selber noch nicht in den Sinn gekommen sind. Im Moment könnte ich jedenfalls gerade nur noch kotzen.

Beitrag von „Mikael“ vom 28. November 2019 18:55

Lass dich krankschreiben...

Im Ernst: Korrigieren ist ein essentieller Bestandteil des Lehrerberufs. Den kannst du nicht ausüben, also lass dich krankschreiben. Wird in anderen Berufen genauso gehandhabt. Ein Fluglotse der nicht sitzen kann, lässt sich auch krankschreiben.

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 28. November 2019 18:57

Das bringt mir nichts. Ich will nicht weiter ins Detail gehen, glaub's mir einfach. Ich bin in ärztlicher und physiotherapeutischer Behandlung und irgendwann wird es auch eine Lösung fürs Problem geben, nur bis dahin wäre ich froh um ein paar Tipps, wie ich "überleben" kann.

Beitrag von „Nitram“ vom 28. November 2019 18:57

Ich hab mindestens zwei Kollegen, die stehende Korrigieren.

Einer hat einen elektrisch in der Höhe verstellbaren Tisch, der anderen hat einen "Sitztische" und einen "Stehtisch" und wechselt zwischen diesen.

Beitrag von „Frechdachs“ vom 28. November 2019 19:03

Vielleicht stehend oder halbsitzend (mit Stehhilfen für Stehberufe, habe ich bei meinem Bruder auf der Arbeit gesehen) vor einem Rednerpult oder die Tests an eine Wand kleben (Klebeband) oder Pinnwand picken.

Ich lege oder setze mich auch manchmal auf den Boden (Yogamatte) oder stehend vor einem bauchnabelhohen Schrank - brauche auch etwas Bewegung dabei.

Beitrag von „DeadPoet“ vom 28. November 2019 19:05

Ich hab eine recht niedrige Liege, wenn ich mich auf den Bauch drauf lege, so dass der Kopf oben drüber schaut, könnte ich die vor mir liegenden Arbeiten auf dem Bauch liegend korrigieren. Sicher keine tolle Lösung ... aber evtl. machbar.

Beitrag von „CKR“ vom 28. November 2019 19:06

Ich hatte mir zu meinen Rückenschmerzzeiten so ein Ding geholt:

<https://www.werkhaus.de/shop/wohnen/We...ne-Module-.html>

Und dann eben im stehen korrigiert. Mittlerweile geht es abe auch wieder alles im sitzen.

Beitrag von „Miss Jones“ vom 28. November 2019 19:14

Wenn der Sitzball nicht hilft - vllt ein orthopädischer Kniestuhl? Die Haltung entlastet jedenfalls die Wirbelsäule. Und natürlich auf das Höhenverhältnis Tisch/Sitzgelegenheit achten.

Beitrag von „Morse“ vom 28. November 2019 19:15

Steh-Schreibtisch bzw. ein höhenverstellbarer Schreibtisch!

Für 300 € bekommt man ein Tischgestell (alte Schreibtischplatte kann man behalten bzw. wiederverwenden) mit Elektro-Motor.

(Schulleitungen bekommen das teilweise standardmäßig in's Büro gestellt, obwohl sie es nie nutzen.)

Beitrag von „yestoerty“ vom 28. November 2019 19:18

Hochschwanger konnte ich nur noch im Wechsel stehend und auf dem Kniestuhl korrigieren.

Beitrag von „roteAmeise“ vom 28. November 2019 19:19

Nach einem blöden, kleinen Unfall im August hatte ich das Problem auch.

Ein Stehpult hat geholfen, aber ich fand gut, dass es schräg war, wie ein Rednerpult. Da gibt es auch so kleine Aufsetzdinge, die man einfach auf einen normalen Schreibtisch stellt.

Eine Stehhilfe dazu ist auch gut, ich hatte eine mit Gummifuß, mit der man dann herumwackeln kann.

Also etwa so: https://www.ergotopia.de/ergonomie-shop...AiABEgIOS_D_BwE

Ansonsten habe ich auch einiges im Liegen getan. Einfach eine Decke so zusammenfallen, dass man mit dem Oberkörper leicht erhöht liegt und die Oberarme auch unterstützt werden, zur Not auch das Kinn. Das ging aber immer nur für kurze Phasen.

Beitrag von „Mikael“ vom 28. November 2019 19:22

Sinnvoll sind nur zwei Maßnahmen:

- Prävention: mehr Sport (generell bessere Work-Life-Balance) sowie weniger Korrigieren (also kürzere Klassenarbeiten)
- im Akutfall: Krankschreibung

Gruß !

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 28. November 2019 19:25

Zitat von Mikael

Prävention: mehr Sport

Bitte wirklich keine derartigen "Belehrungen", ich werde mich zum Problem nicht weiter äussern. Mit meiner Work-Life-Balance ist alles in Ordnung, der liebe Gott hat es einfach nicht gut mit meinen Knochen gemeint.

Kniestuhl klingt gut, wusste nicht, dass es sowas gibt. 😊

Beitrag von „Djino“ vom 28. November 2019 19:52

Das ist ja durchaus auch das Schicksal aller Korrekturfach-Lehrkräfte. Meine "Versuche" (neben den hier schon genannten):

Mal umgekehrt auf den Stuhl setzen.

Keinen Stuhl, sondern einen Hocker verwenden (so ein Ding mit "Wackelmodus" / ergonomisch / evtl. auch auf Rollen).

(Statt "im Kreis zu rennen" vielleicht investieren in "echte" Fitnessgeräte: Laufband, Fahrrad (mit Beteiligung der Arme, z.B. ein Airbike), Fitnessstation mit geführten Gewichten.)

(Korrekturfreundliche Arbeiten zu erstellen hört sich gerade in den Sprachen schwierig an - vielleicht geht das in Chemie teilweise leichter (?). Also lieber ein wenig mehr Zeit in die Erstellung der Arbeit stecken (z.B. zwei Gruppen), dafür dann ein paar mehr Multiple Choice Aufgaben?)

Beitrag von „Caro07“ vom 28. November 2019 20:15

Zitat von Bear

Keinen Stuhl, sondern einen Hocker verwenden (so ein Ding mit "Wackelmodus" / ergonomisch / evtl. auch auf Rollen).

Ich hatte eine Zeitlang den Schreibtischstuhl ziemlich tief und die Sitzfläche auf Anraten leicht schräg nach vorne unten eingestellt.

Zur Zeit habe ich einen verstellbaren Hocker mit Rollen, wo ich gezwungen bin, einigermaßen aufrecht zu sitzen. Bewährt hat sich bei mir ein aufblasbarer Sitzring, der ziemlich flexibel ist und den unteren Rücken in Bewegung hält. Mit einem aufblasbaren Sitzkissen, das auch diesen Wackeleffekt hat, bin ich nicht klar gekommen.

Beitrag von „MarieJ“ vom 28. November 2019 20:28

Für mich war ein Swopper die Lösung des Rückenproblems. Den gibt's inzwischen auch als Plagiat billiger als das Original. Diese Sitzgelegenheit hat eine Feder und ist in alle Richtungen beweglich. Gibt es auch mit Rückenlehne und mit Rollen. Vorher hatte ich mal einen Sitzball und einen Stokke-Kniestuhl (habe ich mit dickem Bauch in der Schwangerschaft genutzt).

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 28. November 2019 20:56

Zitat von Bear

Statt "im Kreis zu rennen" vielleicht investieren in "echte" Fitnessgeräte:

Das war nur so dahin geschrieben. Ich gehe drei mal die Woche ins Krafttraining, aus dem Kampfsport bin ich vorläufig leider raus. Mein Problem ist *nicht* Bewegungsmangel, wirklich nicht.

Aber trotzdem Danke an alle, es waren ein paar gute Vorschläge dabei.

Beitrag von „Djino“ vom 28. November 2019 22:39

[Zitat von Wollsocken80](#)

Mein Problem ist *nicht* Bewegungsmangel

So hatte ich das auch nicht verstanden 😊

Das war eher der Gedanke, zwischen Phasen des Korrigierens gezielte / konzentrierte / geeignete Bewegungspausen einzubauen. (Das hört sich insgesamt nach (unterer?) "Rücken" an - den zwischendrin immer mal wieder zu bewegen / auszuhängen / geradezuziehen kann echt gut tun. Wenn's nicht zu schlimm ist, kann auch ein vernünftiger Massagestuhl helfen. (Ab einem gewissen Punkt sollte man sowas aber besser nicht mehr verwenden.))

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 28. November 2019 22:43

Nein, ist es nicht. Hüftgelenk, Totalschaden. Der Plan ist künstlicher Ersatz nächsten Sommer und bis dahin eben überleben. Ich bin wie bereits geschrieben in ärztlicher Behandlung.

Beitrag von „Miss Jones“ vom 28. November 2019 23:10

Hüfte wirklich kaputt?

ach du sch...

Dann solltest du mal ausprobieren, ob so ein Kniestuhl die nötige Entlastung bringt. Die besseren kannst du im Winkel verstellen und wirklich ausprobieren, wie du schmerzfrei sitzen kannst. Die Haltung wirkt zwar etwas seltsam, ist aber, wenn du dir das menschliche Skelett

mal anguckst, weit natürlicher als viele andere Haltungen, vor allem als klassisches "Sitzen".
Ansonsten gute Besserung.

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 29. November 2019 08:41

Jupp ... dem Orthopäden ist beim Blick auf die MRI-Bilder auch die Kinnlade runtergefallen. Der ist fasziniert davon, wie man mit so einem Befund überhaupt noch geradeaus laufen kann 😊

Ein Kniestuhl könnte aber tatsächlich was für mich sein weil gerade die Hüftbeugung im Sitzen das Problem ist. Oder eben ein Stehhocker, Hauptsache ich kann die Hüfte lang machen. Danke noch mal für die Tipps. 😊

Beitrag von „CDL“ vom 29. November 2019 10:25

Gute Besserung!

Beitrag von „Frechdachs“ vom 29. November 2019 17:24

Von mir auch gute Besserung

Beitrag von „Humblebee“ vom 29. November 2019 17:32

Und auch von mir gute Besserung!

Beitrag von „Diokeles“ vom 29. November 2019 17:51

Auch von mir gute Besserung und das du bald wieder voll durchstarten kannst und das nicht nur beruflich.

Beitrag von „Philio“ vom 29. November 2019 19:36

... und nochmal gute Besserung!



Beitrag von „DeadPoet“ vom 29. November 2019 20:07

auch von mir gute Besserung!

Beitrag von „keckks“ vom 30. November 2019 13:54

ach, so ein scheiß, gute besserung.

vielleicht als kleiner trost: alle aktiven, die in meinem umfeld neue hüften bekommen haben, sind zu hundert prozent wieder belastbar, auch im sportlichen bereich mit krasserer hüftbelastung. selbst der, der bei der op schon mitte siebzig war.

Beitrag von „Friesin“ vom 30. November 2019 16:05

auch ich wünsche dir alles Gute!

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 30. November 2019 16:44

[@keckks](#) Ich weiss, Hüfte ist heutzutage kein grösseres Problem mehr. Zudem gibt es nirgendwo mehr Erfahrung damit als hier, sowohl Materialien als auch OP-Techniken kommen in dem Bereich grösstenteils aus der Schweiz. Allein im Bruderholz-Spital hier in Basel werden jedes Jahr rund 400 (!) künstliche Hüften eingesetzt plus weitere etwa 100 Revisionsoperationen durchgeführt. Was in meinem Fall natürlich noch dagegen spricht ist das Alter. Vom Befund her habe ich aber die Indikation und damit überhaupt was gewonnen ist, müsste ich noch mal mindestens 10 Jahre rumwursteln. Da ich keine Lust auf dauerhaft Schmerzmittel habe gedenke ich im neuen Jahr den OP-Termin klar zu machen. Ich hab mich in den letzten 3 Monaten wirklich ausführlich mit dem Thema auseinandergesetzt und für mich eine eindeutige Entscheidung getroffen.

Beitrag von „keckks“ vom 30. November 2019 16:59

es klingt, als wärst du in den besten Händen.

Beitrag von „goeba“ vom 30. November 2019 17:44

Alles Gute! Und nimm was extra stabiles für Kampfsport 😊

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 30. November 2019 17:51

Ich hätte gern eins, das Spagat kann 😎

Beitrag von „Philio“ vom 30. November 2019 19:09

[Zitat von Wollsocken80](#)

Ich hätte gern eins, das Spagat kann 😎

Kennt noch jemand die „7-Millionen-Dollar-Frau“? 😎

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 30. November 2019 20:31

Nee... So alt bin ich eben noch nicht 😊

Beitrag von „fossi74“ vom 30. November 2019 20:49

[Zitat von keckks](#)

selbst der, der bei der op schon mitte siebzig war.

Ach, Wollsocken ist ja nicht bei der AOK. Ganz so lange wird sie wohl nicht warten müssen.

Gute Besserung!

Beitrag von „Kathie“ vom 30. November 2019 22:39

Gute Besserung auch von mir.

Beitrag von „Gruenfink“ vom 1. Dezember 2019 10:12

... und von mir auch!



Beitrag von „Frapper“ vom 1. Dezember 2019 14:08

[Zitat von Philio](#)

Kennt noch jemand die „7-Millionen-Dollar-Frau“? 😎

Ich habe als Kind die Wiederholungen geschaut. 😊

Von mir gute Besserung!

Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 1. Dezember 2019 20:09

Von mir auch gute Besserung! 🙏😊

Beitrag von „MarieJ“ vom 1. Dezember 2019 23:41

Gute Besserung und vor allem eine gute, erfolgreiche OP. Sei danach schön artig und mach nicht zuviel!

Beitrag von „Philio“ vom 2. Dezember 2019 11:25

[Zitat von Frapper](#)

Ich habe als Kind die Wiederholungen geschaut. 😊

Ich auch, für die Erstaussstrahlung bin auch ich noch ein bisschen zu jung... 😊

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 24. Februar 2020 19:38

Mal ein Update zu dieser Geschichte, vielleicht interessiert es jemanden, auf jeden Fall muss ich es loswerden weil ich fürchterlich erleichtert bin. Ich hab unterdessen den Orthopäden gewechselt und darf mein kaputtes Hüftgelenk vorläufig behalten. Schmerzen hab ich immer noch im Bein aber es ist nun klar, dass es sich dabei um eine chronifizierte Sehnenansatzentzündung handelt. Es gibt keine aktivierte Arthrose, wie mir Orthopäde Nr. 1 und Physio erzählen wollten. Ich sitze jetzt abwechselnd auf Ball und Kniestuhl bzw versuche so gut es geht einfach gar nicht zu sitzen. Es geht viel besser als noch im November/Dezember aber immer noch weit entfernt von gut. Diese Woche schieben sie mich wieder ins MRI um den Entzündungsherd genau zu lokalisieren, dann schauen wir, was man tun kann. Ich pfeif mir jetzt



zur Feier des Tages ein Bier rein.

Beitrag von „Diokeles“ vom 24. Februar 2020 19:44

Dann hoffe ich mal, dass es jetzt bergauf geht und ein Ende irgendwann in Sicht ist. Weiterhin gute Besserung und Prost.

Beitrag von „Friesin“ vom 24. Februar 2020 19:54

nun scheinst du auf dem richtigen Weg zu sein-- alles Gute!

Beitrag von „roteAmeise“ vom 24. Februar 2020 19:59

Danke für das Update und beste Wünsche für Besserung und Genesung!

Beitrag von „Susannea“ vom 24. Februar 2020 20:02

Gute Besserung! Meine Mutter hat übrigens seit ihrem Bandscheibenvorfall einen Stehpult und hat oft dort korrigiert, aber ich denke mit kaputter Hüfte ist das nicht weniger schmerzhaft als im Sitzen.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 24. Februar 2020 20:32

Ohje, gute Besserung! Entzündung im Gelenk kann so übel schmerzhaft sein 🤢

Möge sich die gute Sehne zunehmend beruhigen und brav weiterheilen 👍

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 24. Februar 2020 22:38

Zitat von samu

Entzündung im Gelenk

Ist es ja eben nicht, das ist die gute Nachricht. In Anbetracht des Ausmasses der Zerstörung ist es höchst erstaunlich, dass der Schmerz überhaupt nicht aus dem Gelenk kommt aber nachdem man mir da vor 3 Wochen Cortison reingejagt hat und das genau gar nichts verändert hat, ist das jetzt eben final geklärt. Ich hab ja zwischendurch schon gedacht ich verblöde und weiss selber nicht mehr, was mir wo weh tut nachdem mir 3 Personen vom Fach hartnäckig einreden wollten, das sei jetzt eine aktivierte Arthrose. Schmerzhaft ist es immer noch wie sonstwas aber Sehnenentzündungen können heilen, die Arthrose werd ich eh nicht mehr los. Aber so lange die ruhig bleibt, kann sie mich mal am Allerwertesten.

Beitrag von „Miss Jones“ vom 24. Februar 2020 22:41

Freut mich dass es zuerst ne Fehldiagnose war... gute Besserung, du hältst das durch!

Beitrag von „keckks“ vom 24. Februar 2020 22:47

gute besserung, das wird wieder! viel besser als neue hüfte.

Beitrag von „Humblebee“ vom 25. Februar 2020 12:23

Auch von mir weiterhin gute Besserung! Wie gut, dass du den Orthopäden gewechselt hast und nun positiver in die Zukunft schauen kannst.

Beitrag von „CDL“ vom 26. Februar 2020 12:29

Das freut mich unglaublich für dich. In so jungen Jahren eine neue Hüfte ist wirklich nichts was man sich wünschen würde, egal wie gut die behandelnden Ärzte sein mögen. Weiterhin gute Besserung und vor allem viel Geduld bis diese eintritt und vielleicht ein Quentchen Kreativität beim Entdecken guter, schmerzarmer Zwischenlösungen, die dich entlasten. 🧐🌸

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 24. Juli 2020 23:53

So, ich muss das hier doch noch mal hochholen. Krass, dass mein letztes Update dazu schon im Februar war und krass dass das gerade mal 4 Tage bevor der ganze Corona-Scheiss bei uns losgegangen ist, war. So kam es denn auch, dass ich ewig auf den Beginn der Schmerztherapie warten musste und die war wirklich alles andere als lustig.

Nach vielen Wochen in denen alles immer nur noch schlimmer wurde, gab's dann immerhin mal sowas wie eine eindeutige Diagnose: Chronifizierte Bursitis am Sitzbein. Das ist so ungefähr die blödeste Stelle, an dem man sowas haben kann, denn das Sitzbein kann man nicht mal im Liegen so wirklich entlasten. Ursächlich ist die vermutlich aus dem Anriss der Sehne des grossen Adduktors entstanden, den ich mir vor ca. 12 Jahren zum ersten mal zugezogen habe, der nie richtig diagnostiziert und dementsprechend nie richtig behandelt wurde. Während der 6 Wochen Stosswellentherapie, mit der der Orthopäde darauf losgegangen ist, bin ich schier

verreckt. Ich war am Ende ehrlich froh, dass sowieso gerade Fernunterricht war und ich nichts und niemanden sehen musste. Ein Charakteristikum dieser Therapie ist, dass sie erstmal eine Entzündung des behandelten Gewebes auslöst um den Körper dazu zu bewegen, dass schlechte Gewebe weg zu machen und neues zu produzieren. Mein Orthopäde war allerdings ein wenig überrascht bis dezent beunruhigt, mit welcher Wucht der Effekt bei mir eingesetzt hat. Nachdem ich 2 Wochen lang neuropathische Schmerzen des Grauens hatte, hat man mich ein drittes mal ins MRI geschoben um nach einem Bandscheibenvorfall zu suchen. Den hab ich zwar auch und nicht zu knapp, der ist aber asymptomatisch, sprich er verursacht keine Stenose. Ja, Muskeln können wirklich so dermassen steinhart werden, dass sie Nerven klemmen und Schmerzen verursachen, die einen kotzen lassen wollen.

Ich traue mich nun aber endlich zu schreiben, dass die Bursitis offenbar eingepackt hat und nur noch ein paar klägliche Überreste der Adduktoren-Zerrung rumnerven. Ich gehe beinahe jeden Tag wandern, etwa 10 km auf wenig anspruchsvollen Wegen. Richtig ins Gebirge traue ich mich noch nicht, es ist mir lieber am Abend im eigenen Bett zu liegen. Dazu jeden Tag konsequent 2 x 20 min Faszien- und Dehnübungen, 2 - 3 x die Woche Krafttraining. Wenn ich so weiter mache, schaffe ich noch, was mir in 13 Jahren Kampfsport nie gelungen ist - Seitspagat 😊 (Was natürlich der Stinkefinger an die Hüftarthrose wäre ...)

Der Gedanke doch noch mal ins Taekwondo einzusteigen rückt in greifbare Nähe!



Beitrag von „Gruenfink“ vom 25. Juli 2020 00:12

Meine Güte - ich krieg' ja schon Gänsehaut vom bloßen Lesen!

Was muss du alles durchgemacht haben... 😱

Um so toller finde ich's, dass du so optimistisch klingst - und ich wünsche dir sehr, dass der Heilungsprozess weiterhin stets bergauf geht! 🌸😊

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 25. Juli 2020 00:20

Du bist echt tapfer!

Beitrag von „Thamiel“ vom 25. Juli 2020 00:38

[Zitat von Wollsocken80](#)

Der Gedanke doch noch mal ins Taekwondo einzusteigen rückt in greifbare Nähe!

Meine Hochachtung!

Beitrag von „Miss Jones“ vom 25. Juli 2020 01:30

Söckchen, du packst das! Wer sonst!

Beitrag von „Humblebee“ vom 25. Juli 2020 10:33

Boah, das war ja wirklich der Horror! Da hast du meine vollste Hochachtung, dass du alles so tapfer durchgestanden hast! Und den "Rest" schaffst du nun ganz sicher auch noch. Toi, toi, toi!!!

Beitrag von „CDL“ vom 25. Juli 2020 10:51

Verdammt starke Leistung Söckchen. Kämpf weiter so gut für dich; ich drück dir die Daumen, dass dein Taekwondo-Training ganz bald wieder möglich sein wird.

Beitrag von „Diokeles“ vom 29. Juli 2020 09:09

Respekt. Wirklich. Die besten Wünsche von mir und weiter so.