

Ständig auf den Beinen



Foto: Oliver Rütter

Was passiert beim Stillstehen?

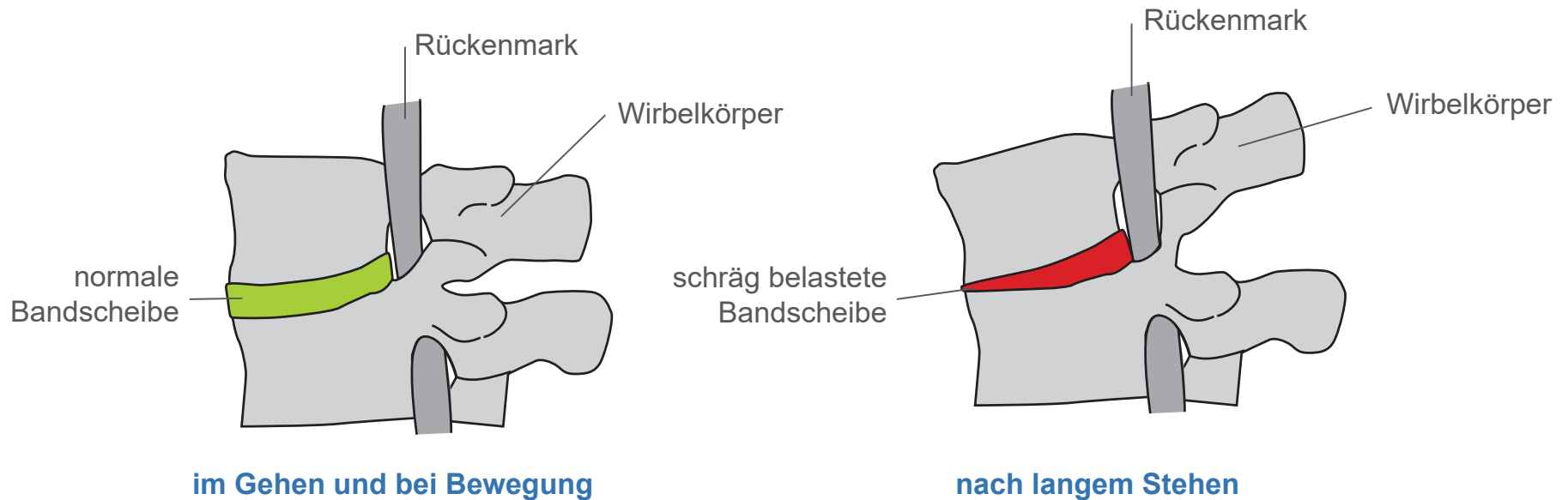
- Die Muskulatur wird schlechter durchblutet
▶ sie verkrampft
- Der Druck in Gelenken und Wirbelsäule erhöht sich ▶ Gelenkknorpel und Bandscheiben werden schlechter mit Nährstoffen versorgt
- Bänder und Sehnen leiern aus
- Der Rückstrom des venösen Blutes in den Beinvenen wird erschwert



Foto: www.stock.adobe.com/Vinicius Tupinamba

Gestresste Puffer

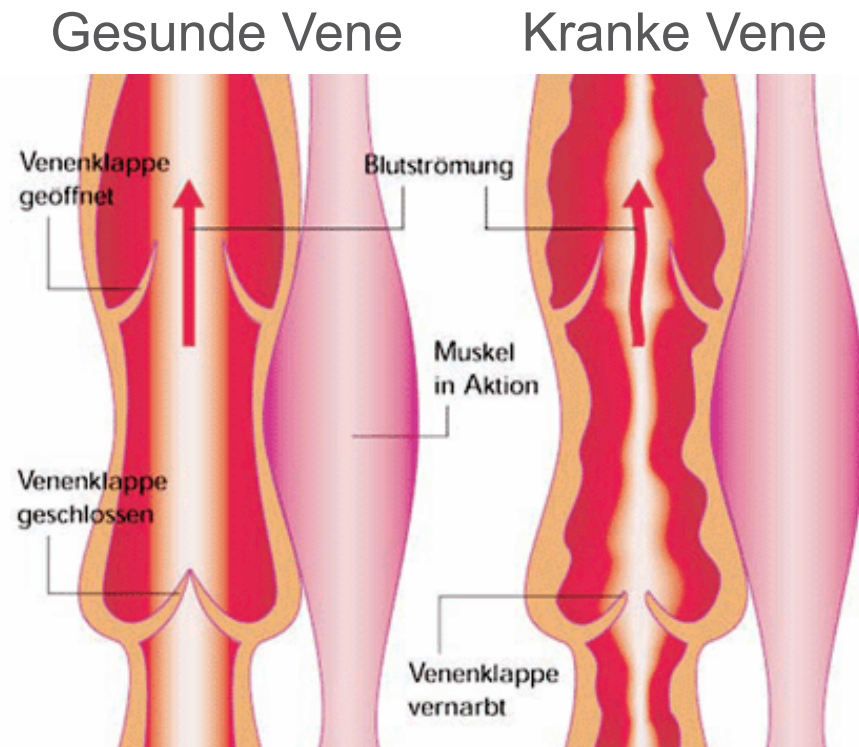
Dauerstehen wirkt sich auf die Elastizität und Funktionsfähigkeit der Bandscheiben negativ aus.



Grafik: cicero

Pumpen gegen die Schwerkraft

So funktioniert die Venenpumpe:



Quelle: BGHW und BGW

Der dynamische Steharbeitsplatz

Arbeitsorganisatorische Maßnahmen:

Mischarbeit mit regelmäßigem Tätigkeitswechsel der Beschäftigten

Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung:

geeignete Sitzgelegenheiten, Stehhilfen, höhenverstellbare Arbeitsmittel, federnde Steharbeitsmatten

Persönliche Maßnahmen:

geeignetes Schuhwerk, Kontrolle der Körperhaltung, häufiger Wechsel der Stehposition, viel Bewegung, Ausgleichstraining in der Freizeit, regelmäßige Entspannung



Fotos: Werksitz GmbH, Weil am Rhein

So stehen Sie richtig



Fotos: Dirk Uebele

Falsch: Stundenlanges Stehen kann dazu führen, dass der Oberkörper regelrecht in sich zusammensackt. Das belastet auf Dauer Bandscheiben, Sehnen und Bänder.



Richtig: Aufrecht halten und dabei locker bleiben. Füße stehen schulterbreit, Kniegelenke leicht öffnen, Hohlkreuz vermeiden, Schultern locker hängenlassen, so viel wie möglich bewegen und immer wieder die Stehposition wechseln.

Immer in Bewegung bleiben

Die Fußwippe tut den Füßen gut und fördert die Durchblutung in den Beinen: Das Körpergewicht durch Abrollen des Fußes abwechselnd auf Ferse und Zehenspitze verlagern.



Fotos: Oliver Rütger



Kräftigt die Wadenmuskulatur und regt die Venenpumpe an: Hoch auf die Zehenspitzen stellen, die Position fünf bis zehn Sekunden halten, anschließend langsam wieder runter. 15-mal wiederholen.

So oft wie möglich den Rücken entlasten



Einen Fuß hochstellen, zum Beispiel auf eine Stufe hinter der Theke oder auf eine Kiste.

Auch sehr effektiv: Sich abstützen, egal ob an der Wand, einer Stuhl-
lehne, einer Theke o. Ä.



Fotos: Oliver Rütger

Dehnen und entspannen

Endlich Pause? Zeit, um zum Beispiel den oberen Rücken zu entspannen.

Die folgende Übung geht im Sitzen und im Stehen. Arme nach vorne strecken, tief einatmen und die Arme auf Höhe der Ohren anheben. Sich nun weit nach hinten strecken und die Position zwei bis drei Atemzüge lang halten. Anschließend nach vorne beugen, Kopf und Arme hängen lassen und etwa 30 Sekunden lang entspannen.



Fotos: Oliver Rütter

Verspannungen lösen, neue Kraft tanken

Die Beine kreuzen, Arme heben, Handgelenke kreuzen, die Handinnenflächen aufeinanderlegen. Jetzt

den Oberkörper in Richtung des vorderen Oberschenkels drehen. Kurz halten, immer weiteratmen, dann lösen und Kreuzung wechseln.



Den Oberkörper sanft von einer Seite zur anderen drehen – möglichst ohne die Hüfte zu bewegen. Die Arme

schwingen dabei locker mit. Allmählich die Geschwindigkeit erhöhen, dann wieder langsamer werden.



Fotos: Oliver Rüther

So entspannen Sie richtig

Geht selten am Arbeitsplatz, aber spätestens zu Hause: Die Stufenlagerung ist eine Wohltat für Gelenke und Bandscheiben. Man legt sich auf den Rücken, die Unterschenkel ruhen im 90-Grad-Winkel auf einem Hocker oder Stuhl. Augen schließen, entspannen, den Kontakt des Rückens zum Boden wahrnehmen. Halten, solange man Zeit hat und es angenehm ist.



Foto: Oliver Rütter

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Stehberufe,
Oktober 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV,
Stankt Augustin

Redaktion: Gabriele Albert, Anna Nöhren, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Gabriele Mosbach, Potsdam

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu
der Unterrichtseinheit „Stehberufe“, Oktober 2021

Unter www.dguv.de/lug finden Sie zu diesem Thema
folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- 3 Arbeitsblätter
- 1 Lösungsblatt
- 1 Plakat
- Mediensammlung