

Bewegung im Büro

Schluss mit der Buckelei

05 | 2011



www.dguv.de/lug

Folie 1

„Ich habe Rücken“

- 80 Prozent der Bevölkerung klagen mindestens einmal in ihrem Leben über Rückenbeschwerden
- 30 Prozent aller Krankmeldungen entfallen auf Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates
- 14 Prozent der Arbeitsunfähigkeitsfälle werden von Rückenbeschwerden verursacht

Quelle: „Wohlbefinden im Büro – Arbeits- und Gesundheitsschutz bei der Büroarbeit“, BAuA (Hrsg.) 2010, www.baua.de

Unter Dauerspannung

Stundenlanges Stillsitzen am Schreibtisch ist Schwerarbeit für den gesamten Haltungs- und Bewegungsapparat.

Dauerhaft angespannte Muskeln werden

- schlechter durchblutet
- schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- müde
- hart und verspannt

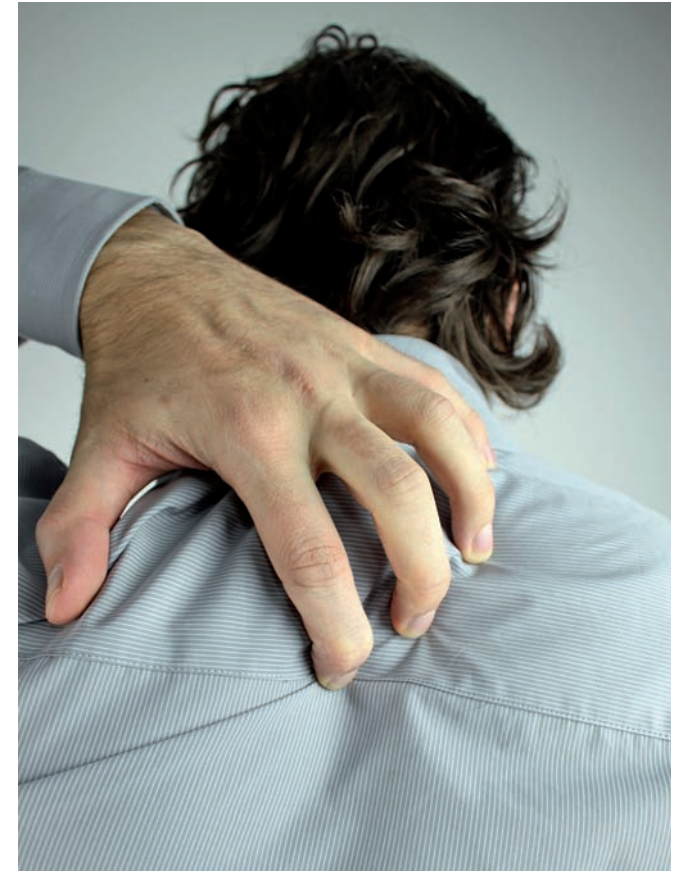


Foto: Fotolia/PictureP

Müde Muskeln

Wenn verkrampfte Muskeln sich nicht bewegen und entspannen können, geht ihnen langsam die Kraft aus. Typisch bei langem Sitzen: Der Oberkörper sinkt nach vorne und der Brustkorb wird zusammengedrückt. Mögliche Auswirkungen sind schmerzhaft Verspannungen

- im Bereich der Halswirbelsäule
- im Schulter-Arm-Bereich
- im Bereich der Brustwirbelsäule
- im Bereich der Lendenwirbelsäule



Quelle: Arbeit & Gesundheit BASICS: Arbeit am Bildschirm.
Hrsg. DGUV, Universum Verlag GmbH Wiesbaden

So sitzen Sie richtig

- Die ganze Sitzfläche nutzen bis zur Rückenlehne
- Füße entspannt auf den Boden oder bei kleineren Personen auf eine Fußstütze stellen
- Aufrecht sitzen! Der Kopf sitzt gerade, das Becken kippt leicht nach vorn
- Schultern und Oberarme sind entspannt
- Dynamisch sitzen: mal nach vorn neigen, mal aufrecht sitzen, mal nach hinten lehnen



Quelle: Arbeit & Gesundheit BASICS, Arbeit am Bildschirm.
Hrsg. DGUV, Universum Verlag GmbH Wiesbaden

Übungen für zwischendurch

Gut für die Halswirbelsäule

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl und legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

Fotos und Texte: VBG Hamburg



Kopf nach rechts drehen und das Kinn anheben – dabei einatmen



Kopf geradeaus und nach vorn beugen – dabei ausatmen



Kinn anheben, Kopf nach links drehen – dabei einatmen

Bitte wiederholen Sie diese Übung fünfmal, stehen Sie danach kurz auf und schütteln Sie locker die Arme aus.

Übungen für zwischendurch

Gut für den Schultergürtel

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, lassen Sie die Arme hängen und legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

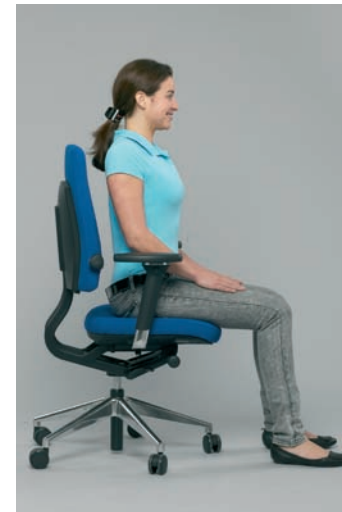
Fotos und Texte: VBG Hamburg



Schultern
kreisförmig
bewegen



Schultern
nach vorn
nehmen –
Schultern
anheben und
nach hinten
bewegen –
dabei ein
atmen



Schultern
nach unten
führen –
dabei aus-
atmen

Bitte wiederholen Sie diese Übung fünfmal, stehen Sie danach kurz auf und schütteln Sie locker die Arme aus.

Übungen für zwischendurch

Gut für Schultergürtel und Brustwirbelsäule (1)

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, lassen Sie die Arme hängen und legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

Fotos und Texte: VBG Hamburg



Rechte
Schulter bis
zum Ohr an-
heben – da-
bei einatmen



Schulter
wieder in die
Ausgangs-
position füh-
ren – dabei
ausatmen



Linke Schul-
ter bis zum
Ohr anhe-
ben – dabei
einatmen –
Schulter wie-
der zurück
in die Aus-
gangsposi-
tion führen

Bitte wiederholen Sie diese Übung fünfmal, stehen Sie danach kurz auf und schütteln Sie locker die Arme aus.

Übungen für zwischendurch

Gut für Schultergürtel und Brustwirbelsäule (2)

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, lassen Sie die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen.

Fotos und Texte: VBG Hamburg



Schultern
nach vorn
führen – Da-
bei die Dau-
men nach
innen drehen
– ausatmen



Schultern
nach hinten
nehmen und
die Daumen
dabei nach
außen dre-
hen – einat-
men



Schultern
nach vorn
führen – Da-
bei die Dau-
men nach
innen drehen
– ausatmen

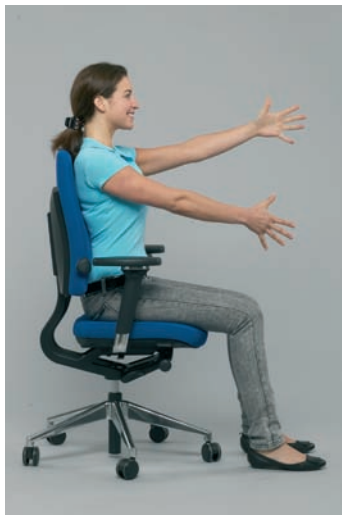
Bitte wiederholen Sie diese Übung fünfmal, stehen Sie danach kurz auf und schütteln Sie locker die Arme aus.

Übungen für zwischendurch

Gut für Arme, Hände und Finger (1)

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, strecken Sie die Arme lang nach vorne.

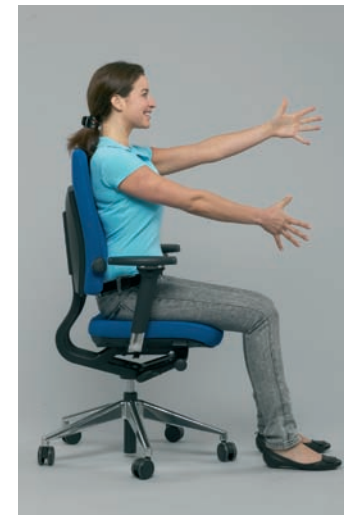
Fotos und Texte: VBG Hamburg



Finger weit
auseinander
spreizen



Hände zu
einer Faust
schließen –
Arme wech-
seln die Po-
sition



Finger weit
auseinander
spreizen –
Hände zu
einer Faust
schließen –
Arme wech-
seln erneut
die Position

Bitte wiederholen Sie diese Übung zehnmal und schütteln Sie danach locker die Arme aus.

Übungen für zwischendurch

Gut für Arme, Hände und Finger (2)

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, lassen Sie die Arme entspannt nach vorne hängen.

Fotos und Texte: VBG Hamburg



Arme und Finger gestreckt – Daumen zeigen nach innen



Arme drehen bis die Daumen nach vorn zeigen



Arme weiterdrehen – Daumen zeigen nach außen

Bitte wiederholen Sie diese Übung zehnmal, stehen Sie danach kurz auf und schütteln Sie locker die Arme aus.

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegung im Büro,
Mai 2011

Herausgeber:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion:

Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich)
Gabriele Albert, Wiesbaden

Fachliche Beratung:

Dr. Jens Petersen, Arbeitsmediziner und Präventions-
experte bei der VBG Hamburg

Text:

Gabriele Mosbach, Potsdam

Fotos und Fototexte der Folien 6 bis 11:

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der VBG
Hamburg

Verlag:

Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden
Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de

Dieser Foliensatz gehört zu der Unterrichtseinheit
„Bewegung im Büro“, Mai 2011.

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

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung