

## Wenn der Rücken schwächelt

„Wenn ich abends nach Hause komme, fühl' ich mich vom Tag im Büro wirklich arg ausgelaugt und bin kaputt, das erste, was ich dann mache ist, eine heiße Dusche zu nehmen und mich ein bisschen zu entspannen. Der Hauptgrund, wieso es mir am Abend so mies geht, ist eigentlich mein Rücken: Der tut abends nämlich wirklich weh, und zwar an mehreren Stellen; am Kreuz und auch zwischen den Schulterblättern. Auch mein Nacken zwickt und zwackt, bis er das warme Wasser zu spüren bekommt. (...“

*So oder ähnlich könnte sich ein Statement eines oder einer Beschäftigten lesen, der oder die täglich viele Stunden im Sitzen verbringt.*

**Warum kann Büroarbeit belasten? Kennen Sie mögliche Ursachen für die im Zitat beschriebenen Beschwerden?**

.....

.....

.....

**Wie reagiert der menschliche Bewegungsapparat auf statisches Dauersitzen?**

.....

.....

.....

**Was kann man tun, um mehr Bewegung in seinen Büroalltag zu bringen?**

.....

.....

.....

**Rückenbeschwerden am Arbeitsplatz kann man durch geeignete Bewegungsübungen vorbeugen. Bitte suchen Sie sich eine Übung aus, die Ihnen persönlich Spaß macht. Sie können für Ihre Recherche das Internet nutzen. Beschreiben Sie die Übung in Worten oder fertigen Sie eine Skizze an. Sie können auch ein Video drehen und in der Klassencloud hochladen.**

.....

.....

.....