

Mehr Action bitte!

Im Rücken zwickt's, die Schultern schmerzen, der Nacken eine Dauerbaustelle? Leider gehören Rückenbeschwerden inzwischen für viele Menschen zum Alltag. Der Grund? An vielen Arbeitsplätzen, unter anderem im Büro, herrscht Bewegungsmangel. Hinzu kommt: Frühstücken, Zeitung lesen, mit dem Auto zur Arbeit, im Meeting, in der Kantine, abends zu Hause, am PC oder vor dem Fernseher – alles sitzend.



Foto: Jupiter Images/Denkon Images

Allein vor dem Fernseher verbringt der Durchschnittsbürger pro Tag über zwei Stunden im Sitzen. Fazit: Wer den ganzen Tag am Bildschirm arbeitet, hat bis zum Zubettgehen unter Umständen mehr als zehn Stunden nur gesessen. Nach Expertenmeinung eindeutig zu viel. Fest steht, dass sich stundenlanges statisches Sitzen auf Dauer auf den ganzen Bewegungsapparat und auch das Herz-Kreislaufsystem negativ auswirken kann. Wer über Jahre hinweg einen Großteil seiner Arbeitszeit sitzend verbringt, leidet oft unter Rücken- und Kopfschmerzen sowie anderen Folgeerkrankungen wie Stoffwechselstörungen.

Gefährliche Spannung

Stundenlanges Stillsitzen am Schreibtisch ist schlecht für den Kreislauf und Schwerarbeit für den Rücken. Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke stehen unter Spannung, um den Körper in aufrechter Position zu halten. Durch den andauernden Druck im angespannten Muskel werden die Blutgefäße zusammengepresst. Die Monotonie bewirkt eine schlechtere Durchblutung der Muskeln und eine verminderte Sauerstoff- sowie Nährstoffzufuhr in die betroffenen Muskelpartien. Sie ermüden, nach und nach sinkt der Oberkörper in sich zusammen.



Präsentationsmaterial, Seite 1 und 2

Eine ständig verkrampfte und einseitige Körperhaltung am Arbeitsplatz hat zur Folge, dass die überforderten Muskeln verhärten und verspannen, die unterforderten Muskeln schwächer werden und sich verkürzen. Mit der Zeit kann sich dies auf das gesamte, fein aufeinander abgestimmte Gefüge der Wirbelsäule auswirken: Bandscheiben werden nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt und Nerven in der Funktion gestört. Durch viele kleine Rezeptoren in Haut und Muskulatur landen diese Informationen im Gehirn und werden dort als Schmerz registriert. Ständige Fehlhaltungen und monotone Haltungen können hartnäckige, schmerzhaft Verspannungen im Bereich der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule und im Schulter-Arm-Bereich hervorrufen.

In Bewegung bleiben, strecken, dehnen!

Eins vorneweg: Ausreichende Bewegung ist zwar für Büroarbeiter ein überaus wichtiger Baustein im Kampf gegen Rücken-, Schulter- und Armschmerzen, aber nicht der einzige. Mindestens genauso wichtig ist es, dass der eigene Büroarbeitsplatz ergonomisch optimal eingerichtet und individuell auf den Nutzer abgestimmt ist. Präventionsexperten der gesetzlichen Unfallversicherung betonen, dass nur die Kombination aus einer optimalen Arbeitsplatzergonomie und einem ausreichenden körperlichen Ausgleichstraining langfristig hilft, körperliche Beschwerden zu verhindern. Das Thema „Ergonomie“ ist allerdings nicht Gegenstand dieser Unterrichtseinheit. Siehe hierzu nebenstehende Information.



Zum Thema „Ergonomie am Büroarbeitsplatz“ siehe die Unterrichtsmaterialien „Bildschirmarbeit“ unter www.dguv.de/lug webcode: lug1002750



Präsentationsmaterial, Seite 3

Wer seinem Rücken etwas Gutes tun will, sollte beim Sitzen am Schreibtisch immer wieder zur aufrechten Grundhaltung zurückfinden. Dabei kippt das Becken leicht nach vorn, der Nacken ist gestreckt, der Kopf sitzt gerade wie an einem imaginären Faden aufgehängt, Schultern und Oberarme sind entspannt. Damit sich der Druck gleichmäßig auf Oberschenkel und Gesäß verteilen kann, wird die ganze Sitzfläche bis zur Rückenlehne genutzt. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Füße stehen am Boden oder auf einer Fußstütze. In dieser Haltung öffnet sich der Brustkorb, der Atem ist tief, die Muskulatur entspannt, die Schultern sind frei, das Blut zirkuliert ungehindert, das Wohlbefinden steigt.

Da die Bandscheiben für ihre Nährstoffversorgung eine regelmäßige Be- und Entlastung benötigen, ist der wiederkehrende Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung für die Rückengesundheit ein absolutes Muss. Das Zauberwort für Vielsitzer heißt „Wenn schon sitzen, dann dynamisch“. Im Klartext: So oft wie möglich die Sitzposition wechseln. Mal nach vorn neigen, dann wieder aufrecht sitzen, mal nach hinten zurücklehnen. Dieser Wechsel ist laut Präventionsexperten wichtiger als die eigentliche Sitzhaltung. Wer jedoch glaubt, das wäre schon genug Bewegung hinterm Schreibtisch, – Fehlanzeige. Um Rückenschmerzen und Verspannungen vorzubeugen, sollte man jede Gelegenheit nutzen, zwischendurch aufzustehen und Dinge wie Telefonieren, kurze Besprechungen etc. im Stehen zu erledigen.

Optimal ist es, darüber hinaus gezielt Bewegungsübungen in den Tagesablauf einzubauen. Wer sich dann noch zwei- bis dreimal die Woche sportlich betätigt und sich dabei auch um die Stärkung seiner gesamten Muskulatur kümmert, schafft einen wirklich guten Ausgleich für das Dauersitzen am Büroarbeitsplatz. Allgemeiner Trainingsmangel ist laut Experten die häufigste Ursache für Rückenschmerzen – und zwar nicht nur im Büro.

Raus aus der Starre: Tipps für mehr Dynamik

- Den natürlichen Bewegungsdrang nicht unterdrücken, sondern so oft wie möglich zwischendurch aufstehen und umhergehen.
- Sich zum Aufstehen überlisten: Häufig gebrauchte Bürosachen, zum Beispiel die Schere oder den Stift, etwa in Kopfhöhe auf ein Regal oder einen Schrank legen. Dann kann man sich jedes Mal schön danach strecken. Den Papierkorb, die Wasserflasche, die Kaffeetasse ebenfalls außer Reichweite stellen.
- Manche Tätigkeiten stehend erledigen, zum Beispiel telefonieren, kurze Besprechungen, Post öffnen und lesen. Wenn möglich, ein Stehpult benutzen.



Wechselnde Belastung der Muskulatur durch „dynamisches Sitzen“ beugt Beschwerden vor. Verschiedene Sitzhaltungen: leicht zurückgelehnt, aufrecht, leicht vorgebeugt

- Optimal ist ein höhenverstellbarer Schreibtisch, der auf Knopfdruck das Arbeiten im Stehen ermöglicht.
- Den Rechner so einstellen, dass zur vollen Stunde ein Signal ertönt. Dann sofort ein paar Dehn- und Streckübungen machen.
- Den Aufzug links liegen lassen und Treppen steigen.
- Der Kollegin keine E-Mail schicken, sondern sie in ihrem Büro aufsuchen.
- In der Mittagspause in Bewegung kommen, ein paar Übungen machen, spazieren gehen oder joggen.
- Im Betrieb eine Laufgruppe gründen und ein- bis zweimal pro Woche gemeinsam durchstarten.
- Zur Arbeit oder in die Schule mit dem Rad fahren oder zu Fuß gehen.

Fenster auf und los geht's: Übungen für zwischendurch

Bewegungsübungen am Büroarbeitsplatz sind grundsätzlich positiv. Man kann sie sogar unauffällig im Sitzen durchführen, ohne jemanden zu stören. Aber: Wer seine Übungen achtlos ausführt oder sie nur schnell hinter sich bringen will, verfehlt einen Großteil ihrer Wirkung. Vielmehr sollte man vor Beginn erst ein paar Mal ruhig durchatmen und sich aus der Bürohektik ausklinken. Für den Ablauf der Übungen gilt:

- Gleichmäßig und ruhig ein- und ausatmen
- Keine ruckartigen, schnellen Bewegungen
- Nicht überfordern! Es geht nicht um Leistung, sondern um Freude an der Bewegung
- Langsam und gleichmäßig dehnen bis sich ein leichtes Ziehen bemerkbar macht
- Bei Schmerzen die Übungen sofort beenden

Dehnung der seitlichen Hals- und Nackenmuskulatur:

1. Mit der rechten Hand über den Kopf das linke Ohr fassen
2. Behutsam den Kopf nach rechts ziehen
3. Linke Schulter und herabhängende linke Hand sanft ein wenig nach unten schieben
4. Danach andere Seite dehnen.

Bandscheibenmassage:

1. Becken zehnmal langsam nach links und rechts bewegen
2. Becken zehnmal nach links und zehnmal nach rechts kreisen, dabei die Schultern ruhig halten
3. Becken zehnmal langsam nach vorn und nach hinten kippen.

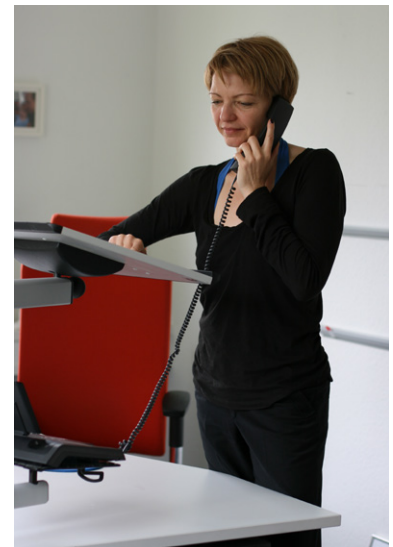


Foto: Katja Berghäuser

Ein Stehpult macht's möglich:
Öfter stehend arbeiten.

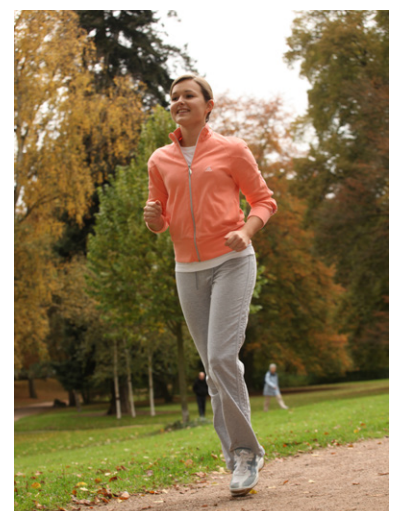


Foto: Frank Schuppelius

Sportlicher Ausgleich ist für
Vielsitzer extrem wichtig.



Zeigen und/oder verteilen Sie das Präsentationsmaterial Seite 4 bis 9 mit weiteren Übungen zur Mobilisierung der Halswirbelsäule, des Schultergürtels, der Brustwirbelsäule, Arme, Hände und Finger.

Dehnung der Schultermuskulatur:

1. Arme in Schulterhöhe heben und Hände kreuzen 2. Arme möglichst weit nach vorn schieben 3. Spannung fünf bis zehn Sekunden halten.

Kräftigung der Schultermuskulatur:

1. Schultern hängen entspannt nach unten und die Hände liegen auf den Oberschenkeln 2. Schultern kreisförmig bewegen 3. Schultern nach vorn, oben, hinten und unten kreisen 4. nach fünf Runden Richtungswechsel.

Feierabend? Couchpotatoes aufgepasst!

Regelmäßige sportliche Aktivitäten können dazu beitragen, den Rücken und das Herz-Kreislauf-System gesund zu erhalten und nebenbei das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Erlaubt ist alles, was Spaß macht. Ausdauersportarten, zum Beispiel Schwimmen, Rad fahren und Skilanglauf, sind für Rücken, Herz und Kreislauf besonders wirksam. Wer seine Rücken- und Bauchmuskulatur stärken und dabei Fehlhaltungen gezielt in Angriff nehmen will, ist in einem Rückenschulkurs gut aufgehoben. Geeignete Anlaufstellen sind gute Fitnessstudios, physiotherapeutische Praxen, Sportvereine, Volkshochschulen und die Beratungsstelle der Krankenversicheru. Wer bereits Beschwerden hat, sollte vor Beginn einer sportlichen Betätigung einen Arzt konsultieren und sich über geeignete Sportarten beraten lassen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegung im Büro, Juni 2020

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

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Anna Nöhren, Wiesbaden

Text: Gabriele Mosbach, Potsdam

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



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehrmaterialien