

Wenn der Rücken schwächelt

Mögliche Musterantworten:

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

Stundenlanges Stillsitzen ist schlecht für den Körper. Muskeln, Bänder und Gelenke stehen durch die einseitige Belastung unter Spannung. Der andauernde Druck im angespannten Muskel presst die Blutgefäße zusammen. Das bewirkt eine schlechtere Durchblutung der Muskeln und eine schlechtere Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr in die betroffenen Muskelpartien. Deren Leistungsfähigkeit lässt nach. Sie ermüden und der Oberkörper sinkt zusammen.

Wie reagiert der menschliche Bewegungsapparat auf statisches Dauersitzen?

Die Muskeln verhärten und verspannen sich. Mit der Zeit kann sich das auf das gesamte, fein aufeinander abgestimmte Gefüge der Wirbelsäule auswirken: Bandscheiben werden nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt, Nerven werden in der Funktion gestört oder Muskulatur verhärtet. Ständige Fehlhaltungen und monotone Haltungen können hartnäckige, schmerzhafte Verspannungen im Bereich der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule und im Schulter-Arm-Bereich hervorrufen.

Was kann man tun, um mehr Bewegung in seinen Büroalltag zu bringen? Nennen Sie 5 Beispiele:

Hier eine mögliche Auswahl:

- Dynamisch sitzen und so oft wie möglich aufstehen.
- Stehend telefonieren, ein Stehpult oder einen höhenverstellbaren Schreibtisch benutzen
- Treppen steigen statt Aufzug fahren.
- In der Mittagspause sich draußen etwas bewegen.
- Während der Arbeit kurze Bewegungspausen einlegen, sich reckeln und strecken.
- Mit dem Rad zur Arbeit fahren oder zu Fuß gehen.
- Regelmäßig mehrmals die Woche für Ausgleich sorgen, spazieren gehen, Radfahren, Joggen etc.

Rückenbeschwerden am Arbeitsplatz kann man durch geeignete Bewegungsübungen vorbeugen. Bitte suchen Sie sich eine Übung aus, die Ihnen persönlich Spaß macht und die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lässt. Sie können für Ihre Recherche das Internet nutzen.

Antwort individuell