

Agenturservice-Jupe

Tel.: 02325 - 558 426
Fax : 02325 - 467 0 380

Mobil : 0174 - 29 11111

Mail : info@agenturservice-jupe.de

Web : <http://www.agenturservice-jupe.de>



Deutsche Anwalt- und Notar-Versicherung

Presseartikel

Fit im Büro

FIT IM BÜRO BEWEGUNGSPAUSEN NICHT VERGESSEN!

Im Grunde ist Sitzen kein wirkliches Problem: Man nimmt Platz, um nach einiger Zeit wieder aufzustehen. Allerdings haben sowohl die Häufigkeit als auch die Dauer des Sitzens in der modernen Gesellschaft enorm zugenommen. Die Statistik zeigt es:

- Nur noch rund 10 % der Bevölkerung sind im Beruf körperlich belastet.
- Die Hälfte aller Erwerbstätigen verbringt den Alltag vor dem Bildschirm.
- Rund 80.000 Arbeitsstunden verbringt ein durchschnittlicher Bürobeschäftigter während seines Arbeitslebens im Sitzen.

Das macht das Sitzen dann doch zum Problem. Denn mehrstündiges Dauersitzen, wie es viele Menschen am Arbeitsplatz praktizieren (müssen), hat häufig nachteilige Folgen für die Gesundheit. Hinzu kommt, dass viele Menschen auch immer größer werdende Teile ihrer Freizeit sitzend verbringen – z. B. beim Surfen vor dem PC oder beim Fernsehen. Und auch die Wege von und zur Arbeit werden oft weitgehend bewegungslos im Sitzen zurückgelegt – sei es im Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Dabei ist der Mensch eigentlich für die Bewegung geschaffen. Längst sind sich die Wissenschaftler und Arbeitsmediziner darin einig, dass das Sitzen eine der schlechtesten Haltungen für den menschlichen Körper ist:

- Bei falscher Sitzhaltung erschlafft die Bauchmuskulatur und verformt den Rücken zum Rundrücken.
- Bei anhaltender Rundrückenbildung kommt es zu einer ungleichmäßigen Belastung der Bandscheiben, die nun schlecht mit Nährstoffen versorgt werden.
- Infolge mangelnder Durchblutung stellen sich Muskelverhärtungen und Muskelverspannungen ein.
- Ein Defizit an Bewegung führt nach und nach zum Verkümmern der Muskeln.
- Die inneren Organe werden eingeklemmt, vor allem die Atmungs- und Verdauungsorgane.
- Das Herz-Kreislauf-System wird nicht ausreichend trainiert.

Ohne Bewegung leidet also nicht nur das Herz-Kreislauf-System, vor allem degeneriert der Stütz- und Bewegungsapparat. Schon länger stehen Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems daher an der Spitze der Arbeitsunfähigkeits-Statistik:

- 57 % der Büroangestellten klagen über Beschwerden im Rücken (Lendenwirbelregion).
- 24 % verspüren Schmerzen im Nacken und in der Schulter.
- 14 % klagen über Kopfschmerzen.

Auch schmerzhafte Knie- und Fußbeschwerden (29 % der Bürobeschäftigten haben derartige Probleme) sowie Schmerzen in den Armen und Händen (15 %) sind in vielen Fällen die Folge einer zu einseitigen Belastung durch monotones Dauersitzen.

Deshalb sollten Sie alle Möglichkeiten nutzen, um mehr Bewegung und Dynamik in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren, indem Sie während der Arbeit selbst für einen ständigen Haltungs- und Positionswechsel sorgen. Das ist einfacher, als Sie vielleicht denken mögen: So können viele Telefonate durchaus im Stehen erledigt werden, und auch die Lektüre von Unterlagen, Briefen und Akten muss nicht immer im Sitzen erfolgen. Automatisch mehr

Bewegung und Dynamik in Ihren Arbeitsalltag bringen Sie zum Beispiel auch, indem Sie bestimmte Arbeitsgeräte (z. B. Drucker, Faxgerät etc.) so platzieren, dass Sie aufstehen und ein paar Schritte laufen müssen, um sie zu bedienen. Selbst jedes zusammengeknüllte Blatt Papier kann Ihnen zu mehr Bewegung verhelfen – nämlich dann, wenn Sie den Papierkorb nicht in Reichweite Ihres Arbeitsplatzes aufstellen. Und so mancher Informationsaustausch oder eine erforderliche Absprache mit Kollegen bietet Anlässe für Bewegung zwischendurch – indem Sie den Kollegen persönlich aufsuchen, statt per Telefon oder per E-Mail mit ihm zu kommunizieren.

Es kommt also darauf an, sich um einen ständigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen zu bemühen. Arbeitsmediziner empfehlen als optimale Formel ein Verhältnis von 50 % Sitzen und jeweils 25 % für Stehen und Bewegen. Dieser ständige Haltungs- und Positionswechsel

- trainiert die Rücken- und Beinmuskulatur,
- verbessert die Atmung,
- stimuliert das Herz-Kreislauf-System,
- regt die Verdauung an,
- fördert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben,
- fördert die Hirntätigkeit.

Wenn Sie sitzen, dann sollten Sie darauf achten, dass Sie „rückengerecht“ sitzen – also eine aufrechte Sitzhaltung mit leicht nach vorne gekipptem Becken und aufrechtem Oberkörper einnehmen. Dadurch nimmt die Lendenwirbelsäule ihre physiologische Wölbung (Lendenlordose/natürliches Hohlkreuz) ein, wodurch die Wirbelsäule insgesamt und vor allem auch die Bandscheiben – anders als z. B. bei einer Sitzhaltung mit Rundrücken – am günstigsten belastet werden.

Doch selbst eine optimale Sitzhaltung stellt über längere Zeit eine einseitige Belastung für die Bandscheiben und für die Muskulatur dar. Deshalb sollten Sie sich auch im Sitzen um einen ständigen Haltungswechsel bemühen, also dynamisch sitzen – etwa durch

- Beckenbewegungen auf der Sitzfläche (Beckenkipfung),
- Wechsel der Sitzposition,
- Einnahme von Entlastungshaltungen,
- Bewegungsübungen.

Redaktionsschluss: 12.05.2006
Wir danken AOK Business