

Rückenschmerzen im Büro

Ein schöner Rücken kann entzücken, aber ein kaputter Rücken ist zum Verrücktwerden. Büroangestellte können davon ein Liedchen singen. MEINE VITALITÄT erklärt Ihnen, was es mit dem Leiden auf sich hat und wie man es bekämpfen kann.

14.02.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

1. Büroarbeiter haben neuerdings den Rückenschmerz gepachtet - falsch!

Zuerst einmal ist die Büroarbeit nicht allein für Rückenschmerzen verantwortlich, sondern ein genereller Bewegungsmangel im Alltag. Denn zu den acht Stunden im Bürostuhl kommt noch die Freizeit hinzu, die viele Menschen ebenfalls vorrangig sitzend verbringen: am Esstisch, im Auto, vor dem Fernseher. Bequemlichkeiten wie Rolltreppen und Fahrstühle vergrößern diesen Mangel noch weiter, dem Bewegungsapparat fehlt schlicht die Kompensation.

Nun muss man seinen wohlverdienten Feierabend aber nicht mit Sport vollstopfen, um gesund zu bleiben, sondern kann einfach kleine Fitnessübungen über den Tag verteilen und zudem Maßnahmen für einen ergonomischeren Arbeitsplatz ergreifen. Und um die eingangs erwähnte These zu widerlegen: Tatsächlich gelten immer noch körperliche Schwerstarbeiten (zum Beispiel Bauarbeiten oder Umzugshilfe) als Garant für Rückenprobleme. Büroangestellte haben dafür immer häufiger mit Nervenerkrankungen zu kämpfen, die inzwischen der Hauptgrund für Berufsunfähigkeiten sind.

2. Sitzen ist genauso schädlich wie Rauchen - richtig!

Kaum zu glauben, aber wahr: Ständiges Sitzen hat ähnliche Auswirkungen auf den Körper wie Zigaretten Genuss! Auf Dauer verändern sich die inneren Organe, die Muskeln werden schlechter

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1692>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

durchblutet und verkümmern, Stoffwechsel und Herzschlag verlangsamen sich und der Blutdruck fällt in den Keller.

Auch andere Verhaltensweisen können solche "Rauchersymptome" hervorrufen: So zwingen sich viele Büroangestellte, vor allem Frauen, oft in viel zu enge Business-Kleidung. Diese beeinträchtigt nicht nur merkbar das Wohlbefinden, sie komprimiert auch die Blutgefäße (zum Beispiel in den Beinen), was zu Krampfadern führen kann. Enge Oberteile behindern zudem die Atmung, was ebenfalls an die Konsequenzen des Rauchens erinnert - Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsschwierigkeiten sind die Folge. Zuletzt begünstigt ein Outfit, das ein paar Nummern zu klein geraten ist, Fehlhaltungen, die wiederum die Rückenschmerzen verstärken können. Die Lösung: ansehnliche Kleidung, die auch bei großen Größen perfekt passt.

3. Verstellbare Stehtische oder Sitzbälle sind die Rettung - bedingt richtig
Stehend zu arbeiten beugt zwar den Problemen vor, die mit dem ständigen Sitzen zusammenhängen, kann aber neue schaffen: So sackt das Blut längerfristig in die Beine und das Herz-Kreislauf-System beginnt zu leiden. Viele Menschen neigen zudem dazu, die Hüften "einrasten" zu lassen, was die Vorteile des Stehens weitestgehend zunichtemacht.

Besser ist grundsätzlich: in Bewegung bleiben. Das geht zum Beispiel, indem man die Sitzposition ständig variiert. Ergonomisch designte Bürostühle bieten mit verstellbaren Lehnen und Armstützen die Möglichkeit dazu. Sitzbällen fehlen diese Funktionen, zudem überfordert der ständige Balanceakt längerfristig die Muskulatur - schließlich sind sie in erster Linie keine Sitzmöbel, sondern Trainingsgeräte für den aktiven Sport. Zudem sollte man Bewegungen bewusst fördern: Gelegenheiten dazu bieten sich etwa beim Gang zur Toilette oder zur Kaffeemaschine. Es wäre aber auch einfach schon hilfreich, den Locher nicht in Armlänge, sondern etwas weiter am Tischrand aufzubewahren, um sich etwas danach recken zu müssen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1692>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-