

3 Gründe, warum Bürostühle Gift für Ihren Rücken sind!

2 Maßnahmen, die Ihren Rücken sofort entlasten und damit für weniger Beschwerden sorgen können!





Hallo

Stress ist nicht das größte Gesundheitsrisiko für Büroangestellte. Vielmehr verursacht Bewegungslosigkeit die meisten berufsbedingten Probleme. Beinahe 80 Prozent der befragten Bildschirmarbeiter klagen laut einer Studie der deutschen Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA) über körperliche Beschwerden während oder nach der Arbeit.

Aber warum?

Im Büro lauert Gefahr: die Bewegungslosigkeit.

Vor allem das häufige und lange Sitzen in Kombination mit übermäßiger und falscher Nutzung von Tastatur oder Maus kann zu Problemen führen.

Lesen Sie in diesem kurzen Übersichts-Report, wo die größten Gefahren lauern und was Sie sofort dagegen tun können! Gerne beraten wir Sie ausführlich zu diesem Thema bei uns im Haus. Bitte beachten Sie dazu die Rückseite dieses Reports!

Ihr Fit & Sun Berater „Gesunder Rücken“



Grund 1 - Jede starre Haltung schadet auf Dauer

Etwa jede vierte Krankschreibung geht laut Statistik der Betriebskrankenkassen in Deutschland bei Arbeitnehmern auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurück.

Vor allem der obere Rücken und der Schulter-Nacken-Bereich der Bildschirmarbeiter leiden unter der Zwangsrufe auf dem Bürostuhl. 5 Stunden und 22 Minuten am Tag sitzt der durchschnittliche Deutsche laut einer repräsentativen Studie des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln.

Die geistige Konzentration auf die Arbeitsaufgabe am Bildschirm führt dazu, dass wir meist bewegungslos in einer Position verharren, die wir zwar subjektiv als bequem empfinden, die aber oft Gift für den Rücken ist.

Viele Bürostühle verleiten zu einer vermeintlich bequemen Dauerhaltung mit rundem Rücken, hochgezogenen Schultern und übereinandergeschlagenen Beinen vor dem Bildschirm, ohne sich zu rühren. Das schadet nicht nur der angespannten Muskulatur, sondern über kurz oder lang auch dem gesamten Rücken und den Bandscheiben.



Grund 2 - Zu viel Entlastung durch den Bürostuhl führt zu „schwachen“ Rumpfmuskeln

Viele sogenannte ergonomisch geformte Bürostühle tun leider zu viel des Guten. Wird die Rumpfmuskulatur zu sehr entlastet, kommt es über längere Zeiträume zu einer deutlichen Leistungsabnahme dieser Muskulatur in Bezug auf ihre stabilisierende Wirkung für die Wirbelsäule.

Fehlt dadurch mit der Zeit ein ausreichend stabilisierendes Muskelkorsett für die Wirbelsäule, kann es zu Fehlhaltungen kommen. Dadurch können Druckpunkte entstehen, die die Belastung einzelner Bandscheiben und Wirbelkörper in einen Bereich erhöhen, der auf lange Sicht zu destruktiven Veränderungen (z.B. Bandscheiben-Vorfall) führen kann.

Der Bürostuhl sollte eine „gute“ Rückenposition zwar fördern, aber nicht zu viel Last von den Rumpfmuskeln nehmen.



Grund 3 - Viele Bürostühle lassen zu wenig Bewegung zu

Die neue Zauberformel heißt: dynamisches Sitzen.

Statt durch Bürostühle erzwungener starrer, kerzengerader Haltung sind Zappeln und Herumlümmeln sogar erwünscht. Wichtig ist, die Sitzposition regelmäßig zu verändern, damit Muskeln und Bandscheiben gleichmäßig be- und entlastet werden.

Übrigens:

Schottische Wissenschaftler fanden heraus, dass die beste Sitzhaltung nicht bei einer Beugung des Oberkörpers von 90 Grad erreicht wird, sondern locker zurückgelehnt bei 135 Grad.

Wichtig:

Es gibt keine richtige oder falsche Sitzposition, die Abwechslung zählt. Rutschen Sie auf dem Stuhl mal nach vorne, mal nach hinten, räkeln Sie sich oder drücken Sie das Kreuz durch. Lässt Ihr Bürostuhl das nicht zu, ist er definitiv auf lange Sicht ein Risiko für die Gesundheit Ihres Rückens!



Sofort-Maßnahme 1 - Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz bewegungsreich

Achten Sie darauf, dass Ihr Arbeitsmaterial und Ihre Arbeitsgeräte nicht immer in Griffweite positioniert sind.

Stattdessen macht es Sinn, den Drucker so aufzustellen, dass es einige Schritte erfordert, zu ihm zu gelangen. Genau so muss das Druckerpapier nicht in unmittelbarer Nähe zum Gerät aufbewahrt werden.

Schnurlose Telefone verleiten zum Umhergehen beim Telefonieren - und genau das sollten sie auch.

Egal, wie viele Aufgaben Sie zu bewältigen haben - verzichten Sie trotzdem nicht auf eine gewisse Mindestbewegung bei Ihrer Arbeit, indem Sie Ihren Arbeitsplatz so gestalten, dass Sie immer wieder zur Bewegung gezwungen werden!



Sofort-Maßnahme 2 - Nutzen Sie jede Chance zur Bewegung

Verzichten Sie mal auf das Auto und fahren Sie stattdessen mit dem Fahrrad ins Büro. Oder steigen Sie eine Station früher aus der U-Bahn und gehen Sie die letzten Meter zu Fuß.

Auch in der Mittagspause kann ein Spaziergang um den Block Ihrem Rücken die nötige Bewegung verschaffen. Schon ein kurzer Spaziergang hält den Rücken flexibel. Die rhythmischen Bewegungen beim Gehen mobilisieren Wirbelgelenke und Rumpfmuskulatur.

Und:

Bewegung ist die beste Medizin – auch wenn's im Rücken bereits zieht. Verzichten Sie gerade dann nicht auf Bewegung!

Wichtig:

Nichts wirkt positiver auf Ihren Rücken, als regelmäßige und gezielte Bewegung. Gerne informieren wir Sie ausführlich und unverbindlich zum Thema „gezielte Bewegung für Ihren Rücken“. Bitte beachten Sie dazu die letzte Seite!

Gutschein: Beratung „Gesunder Rücken“

ca. 60 Min. / Wert 40,- €

Wir nehmen uns gerne für Sie Zeit!
Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter:
Telefon (04746) 72292 für Hagen i.B.
Am Gewerbepark 4
Telefon (04748) 9314787 für Lunestedt
Heerstedter Str. 19



www.fitundsun.de

