

# Leistungsfähig und fit dank ergonomischem Arbeitsplatz



Schreibtischarbeit belastet das Muskel-Skelett-System mehr, als man denkt. Dabei sind es vor allem die kleinen, immer gleichen Muskelanspannungen, die zu Verkrampfungen und Schmerzen führen können. Abhilfe kann ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz schaffen.

von Anna Birkenmeier

**E**rgonomie am Arbeitsplatz hat das Ziel, den Arbeitsplatz so zu gestalten, dass man gesund bleibt, dass Krankheiten vorgebeugt wird und dass die volle Leistungsfähigkeit ermöglicht wird. Um fit und gesund zu bleiben, lohnt es sich, in eine ergonomische Büroausstattung zu investieren. Neben einem besseren Wohlbefinden arbeitet man nachweislich produktiver an einem ergonomischen Arbeitsplatz.

Wer kennt es nicht: Nach einem langen Bürotag schmerzt der Rücken, der Nacken ist verspannt oder man wird von Kopfschmerzen geplagt. Eine falsche Körperhaltung kann schmerzhaft Folgen haben und krank machen. Dabei können Verspannungen, Kopfweh, Augenbeschwerden, Nacken- und Rückenschmerzen Warnzeichen für einseitige Belastung sein. Mit einfachen Verhaltensweisen kann man Beschwerden vorbeugen und viel für das eigene Wohlbefinden tun. Dabei heisst das Zauberwort: Abwechslung! Keine Körperhaltung ist auf Dauer gesund, wenn sie zu lange eingenommen wird.

## Gesunde Haltung dank ergonomischer Büroausstattung

Gleichzeitig gibt es inzwischen eine Vielzahl an ergonomischen Hilfsmitteln, die eine gesunde Haltung bei der Büroarbeit ermöglichen. Dazu gehören etwa ergonomische Bürostühle, die in vielen unterschiedlichen Ausführungen angeboten werden. Da jeder Mensch ein anderes Sitzbedürfnis hat, muss der richtige Bürostuhl persönlich und individuell sein. Sowohl in Höhe, Tiefe als auch Breite gibt es heute Möglichkeiten, den Bürostuhl dahingehend zu personalisieren, dass der Anwender gesund und aktiv sitzen kann.

Das Gleiche gilt für den Bürotisch. Denn auch dieser sollte verschiedene Höhen anbieten können und einfach, ohne Werkzeug, zu verstellen sein. Ein höhenverstellbarer Schreibtisch hat den Vorteil, dass man vom Sitzen zum Stehen wechseln und in jeder Lage die optimale Höhe einstellen kann. Dadurch hat man die Möglichkeit, auch während der Büroarbeit unterschiedliche Körperpositionen einzunehmen und in Bewegung zu bleiben.

Anders als ergonomisch geformte Bürostühle und Schreibtische sind ergonomische Computer-Tastaturen noch wenig verbreitet und vielen Menschen gar nicht bekannt. Dabei können gerade diese Tastaturen entscheidend dafür sein, die richtige Körperhaltung am Schreibtisch einzunehmen und damit eine Fehlhaltung zu vermeiden. Die ergonomische Tastatur fördert eine gesunde Haltung bei der Computerarbeit und kann dabei helfen, dass Beschwerden wie Hand-, Arm- oder Schulterschmerzen bald der Vergangenheit angehören.

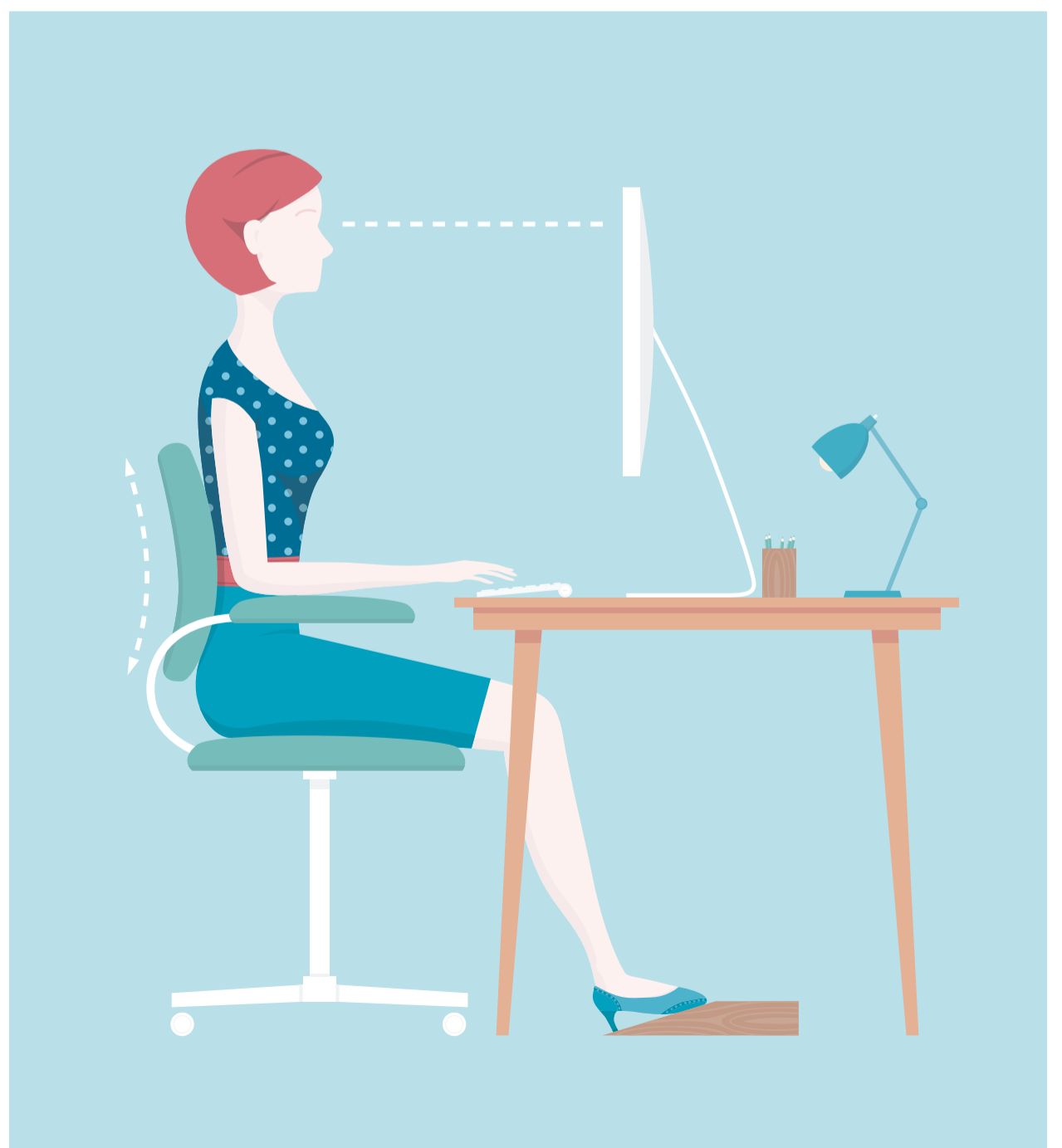
## Zwischendurch bewegen hilft!

Ebenso wichtig wie eine ergonomische Büroausstattung, ist regelmässige Bewegung.

Studien zeigen, dass wiederholtes Unterbrechen von langem Sitzen wichtig für die Gesundheit ist. Dabei sollte man regelmässig, mindestens 5 Minuten pro Stunde, den Körper in Bewegung bringen. Am besten man hält sich an die «40-15-5-Regel»: 40 Minuten sitzen, 15 Minuten stehen, 5 Minuten bewegen. Danach geht das Ganze wieder von vorne los. Zudem kann ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause Wunder wirken. Viele Menschen haben mit Nackenschmerzen zu kämpfen. Hier kann man durch gezielte Übungen Abhilfe schaffen. Auch Dehnen und Strecken hilft.

Wer ständig auf den Bildschirm starrt, erhöht nicht nur das Risiko von Nackenverspannungen, sondern schadet auch seinen Augen.

Daher sind Bewegung und Abwechslung auch für die Augen wichtig. Dies schafft man mit einfachen Unterbrechungen, wie aus dem Fenster sehen, die Augen in verschiedene Richtungen bewegen, bewusst blinzeln, die Augenlider schliessen oder die Umgebung mit einem Blick wahrnehmen. ■

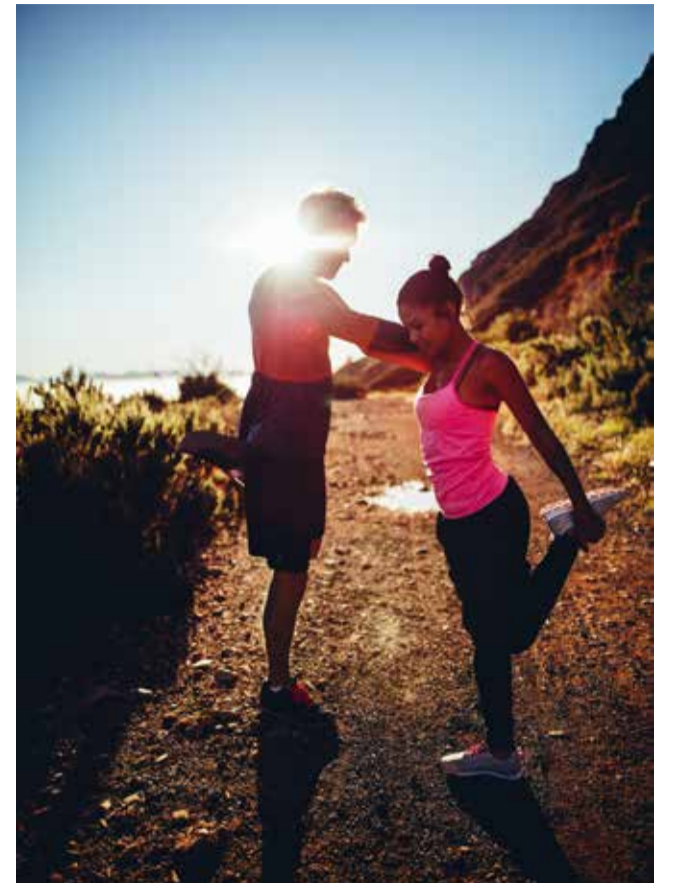


Ergonomie am Arbeitsplatz – Durch das richtige Sitzen den Körper schonen.

## RÜCKEN



Rückenschmerzen – Jeder Vierte leidet daran.



## Ein schmerzfreier Rücken ist die halbe Gesundheit

Wenn es zwickt im Rücken, ist das oft eine Warnung. Harmlose Verspannung oder schmerzhafter Bandscheibenvorfall?

von Werner Müller

**D**er Rücken ist beim Menschen ein ganz zentraler Körperteil. Als Rücken bezeichnet die Rückseite des Oberkörpers, genauer die Region, die an der Unterkante des Nackens beginnt und bis zum Gesäss reicht. Der Rücken entspricht so eigentlich der Rückseite des Rumpfes. Die markanteste Struktur des Rückens bildet die Wirbelsäule. Sie verhilft uns zum aufrechten Gang und zur freien Bewegung. Die einzelnen Wirbelkörper schützen das im sogenannten Spinalkanal verlaufende Rückenmark. Eine wichtige Funktion, denn das Rückenmark besteht aus vielen Nervenfasern, die sehr empfindlich auf Verletzungen reagieren. Umso schlimmer, wenn diese Funktion eingeschränkt oder mit Schmerzen verbunden ist.

### Verschiedene Arten von Rückenschmerz

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Volksleiden. Sie treten ganz unterschiedlich auf, oft sind sie harmlos, verschwinden wieder, aber auch mal akut und sehr intensiv. Bei vielen ist es der Nacken, noch öfter jedoch zwickt es Herrn und Frau Schweizer im Kreuz. Rückenschmerzen können durchaus eine tiefere Ursache haben. Deshalb lohnt es sich schon, etwas genauer hinzuschauen und auf den eigenen Körper zu hören.

80 Prozent der Schweizer haben mindestens ein Mal pro Jahr Rückenschmerzen. Kein Wunder ist dies auch einer der häufigsten Gründe, einen Arzt aufzusuchen. Ob nun eine harmlose Verspannung oder ein schmerzhafter Bandscheibenvorfall: Die eigentliche Ursache für Rückenschmerzen ist meist eine schwache Rücken- und Bauchmuskulatur beziehungsweise mangelnde Bewegung, kombiniert mit einer falschen Körperhaltung.

### Ursachenbezogene Behandlung

Eine Verspannung, ein leichtes Ziehen in der Rückenpartie muss nichts Schlimmes bedeuten. Oft ist es nach ein paar Tagen ausgestanden. Ärzte empfehlen grundsätzlich, immer in Bewegung zu bleiben und auf eine gute Körperhaltung zu achten.

Halten die Schmerzen jedoch über längere Zeit an, verstärken sie sich sogar und beeinträchtigen die Mobilität und den normalen Tagesablauf, gilt es zu handeln.

Aber wann muss ich sicher zum Arzt? Nach einem Unfall, bei Atemnot oder Schmerzen beim Atmen, Taubheit, Lähmungserscheinungen, starker Zunahme der Beschwerden, Krankheitsgefühl und einsetzendem Fieber ist ein Arztbesuch unbedingt angezeigt.

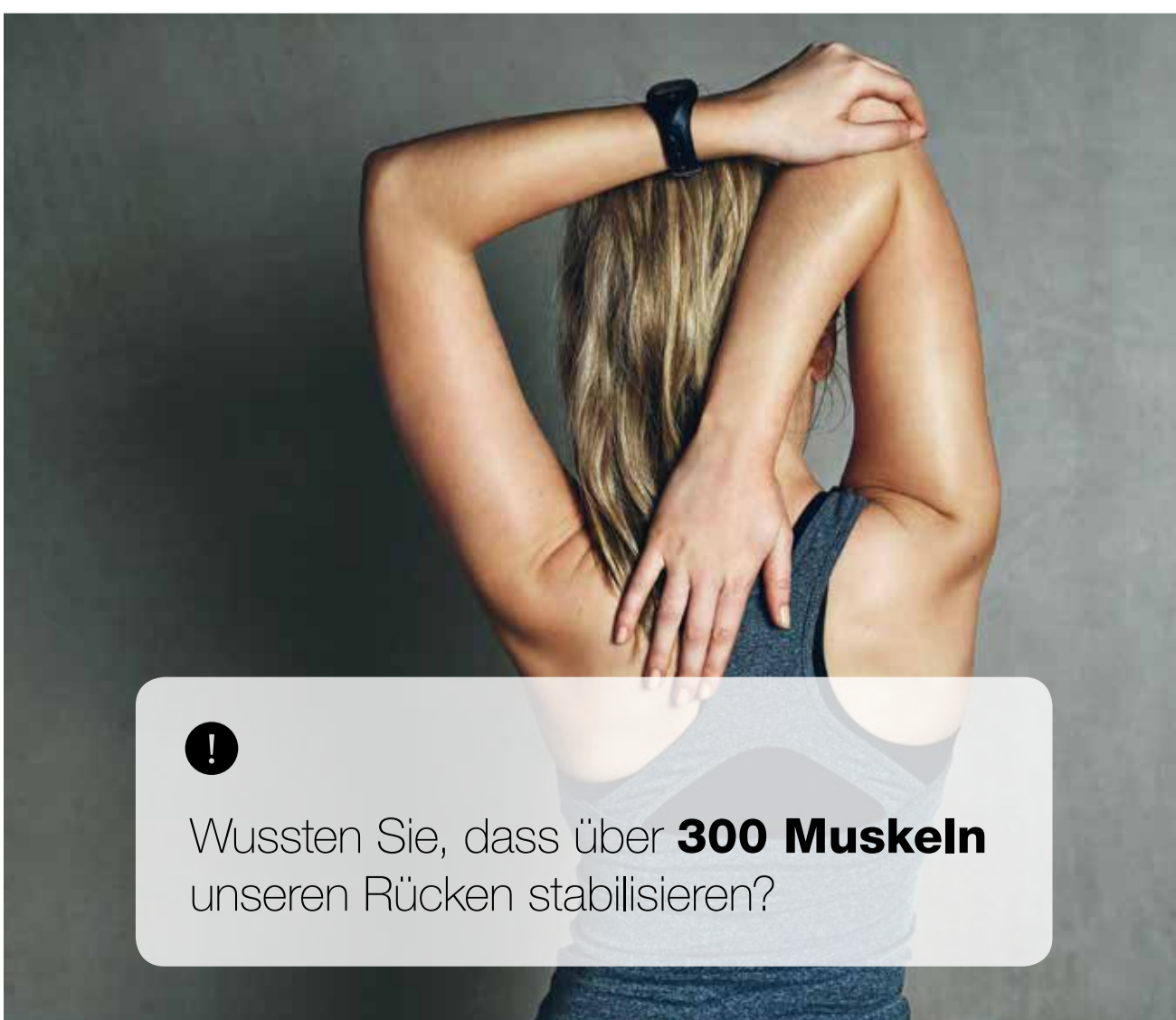
Der Arzt untersucht den Rücken äusserlich, kontrolliert die Körperhaltung, die einzelnen Wirbel und versucht, den Schmerz zu lokalisieren. Mit einer Röntgenuntersuchung kann er mögliche Fehlstellungen der Knochen und der Bandscheiben

erkennen. Sollten innere Organe die Ursache für den Schmerz sein, sind vertiefte Untersuchungen mit MRI (Magnetresonanztomografie)/CTR (Herz-Thorax-Quotient) notwendig. Je nach Diagnose sind die Behandlungen des Arztes ganz unterschiedlich. In harmlosen Fällen werden auch hier eine wärmende, schmerzlindernde Salbe und genügend Bewegung verschrieben. Wenn es dann doch etwas intensiver schmerzt, eignen sich Massagen, etwa mit einem Igelball. Auch Kälte oder Wärme kann den Schmerz an Ort und Stelle lindern. Im Falle eines Hexenschusses oder einer vergleichbaren Indikation ist eine direkte Schmerzbehandlung durch den Fachmann notwendig. Ein Bandscheibenvorfall erfordert eine längerfristige Behandlung, meist mit Unterstützung eines Physiotherapeuten. Auch operative Eingriffe am Rücken und an der Wirbelsäule können zur Behandlung eines permanenten Rückenleidens nötig werden.

### Rat der Mediziner: Generell den Rücken stärken

Es lohnt sich immer, den eigenen Rücken zu stärken. Mit einem starken Rücken bewegen wir uns richtig und vermeiden Haltungsschäden. Wer den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzt, ist da besonders gefordert. Mit einer Optimierung der ergonomischen Bedingungen am Arbeitsplatz ist schon viel an Prävention getan.

Die richtige Stellung beim Stehen, Sitzen oder Gehen, ja selbst im Schlaf, verhilft uns zu einer gesunden Körperhaltung. Dazu dient als Unterstützung mässige sportliche Betätigung. Schwimmen, Wandern, Nordic Walking oder Turnen. Es dient dem Aufbau und Erhalt einer gesunden und gestärkten Rückenmuskulatur. ■



Wussten Sie, dass über **300 Muskeln** unseren Rücken stabilisieren?

ANZEIGE

## AlexanderTechnik SBAT

Anerkannte Methode der Komplementärtherapie OdA KT

### Bei Funktionsstörungen des Bewegungsapparates

Schweizerischer Berufsverband der AlexanderTechnik SBAT/APSTA  
061 722 16 17  
www.alexandertechnik.ch

