

Gesunder Rücken im Büro: Alles eine Frage der „Einstellung“

Wie Sie durch Aufstehen, Strecken und die richtige Sitzposition Ihrer Rückengesundheit am Arbeitsplatz etwas Gutes tun

München, 12.03.2015. Wenn es im Nacken knackt, am Schulterblatt zieht oder im Kreuz zwick, ist es schwer, sich auf die Arbeit zu konzentrieren – diese Erfahrung machen immer mehr Menschen, die im Büro arbeiten. Oft ruft das viele Sitzen diese Beschwerden erst hervor. Dabei kann man für den Rücken auch im Büro viel tun. Was genau, erklärt Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK.

Etwa jeder zweite deutsche Erwerbstätige¹ sitzt jeden Tag mehrere Stunden vor dem Bildschirm und bewegt sich nur wenig: Im Büroalltag machen wir gerade einmal 4.000 der täglich empfohlenen 10.000 Schritte. Zusätzlich zum Bewegungsmangel achtet ein Großteil der Schreibtischarbeiter nicht auf die richtige Sitzposition – mit der Folge, dass der Rücken früher oder später anfängt zu schmerzen. Rückenbeschwerden sind eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle und können sogar chronisch werden. So sind Rückenschmerzen der zweithäufigste Grund für Krankschreibungen von BKK-Versicherten.² „Mit ein paar einfachen Mitteln lassen sich die Beschwerden jedoch vermeiden“, weiß Jonas Nienaber.

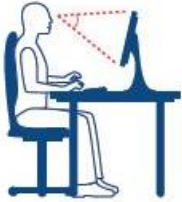
In Bewegung bleiben

Um zu spüren, was der Rücken jeden Tag im Bürostuhl leisten muss, gibt es einen simplen Test: Man nimmt in jede Hand ein Buch, schwingt mit dem linken Arm vor und zurück und hält den rechten Arm in der Horizontalen vor den Körper. Der Arm in Bewegung hält deutlich länger durch, als der Arm, der statisch belastet wird. Das Ergebnis kann man auf die eigene Rückenmuskulatur übertragen. Kein Wunder also, dass der Rücken nach einem achtstündigen Arbeitstag verspannt ist.

Dieser Test verdeutlicht aber auch, dass es ein einfaches Mittel für die Rückengesundheit am Arbeitsplatz gibt: Bewegung. „Statt des Aufzugs sollte man ruhig einmal die Treppe nehmen oder den Kollegen in seinem Büro besuchen und nicht zum Telefonhörer greifen“, rät der SBK-Experte und ergänzt: „Wichtig ist es auch, zwischendurch immer wieder aufzustehen, sich zu strecken und die Rückenmuskulatur zu dehnen – dazu einfach die Hände hinter dem Kopf verschränken, Arme und Schulterblätter sanft nach hinten schieben und den Oberkörper langsam zur linken und zur rechten Seite bewegen“.

¹ Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
² Quelle: BKK-Gesundheitsreport 2014

Auf die richtige Position vor dem Monitor kommt es an



Neben ausreichender Bewegung ist es auch wichtig, richtig am Schreibtisch zu sitzen. Zwischen den Augen und dem Bildschirm sollte bei aufrechter, angelehnter Sitzposition idealerweise etwa eine Armlänge Abstand sein. „Zudem sollte darauf geachtet werden, dass Bildschirm, Tastatur und Maus parallel zur Tischkante positioniert sind“, erklärt Jonas Nienaber. Auch die Höhe des Monitors spiele eine wesentliche Rolle für die korrekte Sitzposition: Die oberste Bildschirmzeile sollte auf Augenhöhe liegen, der Monitor um etwa 35 Grad nach hinten geneigt sein.



Um dynamisch sitzen zu können, sollte die Rückenlehne so eingestellt sein, dass sie beweglich ist. Auch die Höhe der Sitzfläche spielt eine Rolle. „Beide Füße sollten den Boden problemlos berühren können. Wenn die Sitzhöhe des Bürostuhls nicht verstellbar ist, kann eine Fußstütze Abhilfe schaffen“, empfiehlt der Experte Nienaber. Sind Tisch und Stuhl richtig positioniert, bilden sowohl Ober- und Unterarme sowie Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel.



Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.600 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und hat 2015 den Deutschen Servicepreis erhalten. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK

Kathrin Schmechel

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstraße 31

80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-710

E-Mail: kathrin.schmechel@sbk.org

Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK