

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Risikofaktor Schreibtischjob? Es geht auch anders!

Aktion Gesunder Rücken e. V. empfiehlt Steh-Sitzdynamik und „lebendiges“ Sitzen



Täglich acht oder gar mehr Stunden sitzend am Arbeitsplatz zu verbringen, ist für Millionen Arbeitnehmer nichts Ungewöhnliches. Daraus ergeben sich durchschnittlich stolze 55.000 Stunden allein während des Berufslebens. Ein besorgniserregender Umstand, denn die gesundheitlichen Folgen des Sitzmarathons reichen von harmlosen Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, über Probleme mit der Lendenwirbelsäule bis hin zur Berufsunfähigkeit. Bis jetzt brachten lediglich „Kurzausflüge“ zum Drucker, dem Kaffeeautomaten oder dem Bäcker um die Ecke ein wenig Dynamik in den bewegungsarmen Arbeitsalltag. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. empfiehlt deshalb mehr Steh-Sitzdynamik und „lebendiges“ Sitzen. Produkte, die diese Forderung hervorragend unterstützen, sind beispielsweise der Bürostuhl „swing up“ und der höhenverstellbare Konferenztisch „attention high conference“ von Sedus. Beide Produkte tragen das AGR-Gütesiegel.

**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Im Büro sollte Wert auf eine optimierte Steh-Sitzdynamik gelegt werden. Bild: AGR/Sedus

Die Physiologie des Menschen ist von Natur aus auf ein Leben in ständiger Bewegung ausgerichtet. Bewegungsmangel und Zwangshaltungen durch ständiges starres Sitzen am Arbeitsplatz sind nachweislich ungesund. Der Körper nimmt deshalb dankend jegliche Bewegungsanreize auf, die sich ihm bieten.

## Rückenschmerzen ade

Im Büroalltag setzt sich – langsam aber sicher – ein besseres Bewusstsein für eine ausgewogene Steh-Sitzdynamik durch. Die AGR rät Vielsitzern, sich möglichst den „Idealvorstellungen“ der Arbeitsmedizin anzunähern. Diese empfiehlt den „Schreibtischtätlern“ 50% Sitzen, 25% Stehen und 25% Gehen – natürlich im Wechsel.

Eine gute Lösung bieten Arbeitsplätze, die sowohl im Sitzen als auch im Stehen nutzbar sind. Voraussetzung dafür ist eine einfache, schnelle und geräuscharme Höhenverstellung der Tische. Außerdem sollten „Dauersit-

zer“ spätestens alle 30 Minuten kurz aufstehen, um sich auf dem Weg zum WC, zum Drucker oder zum Kollegen kurz die Beine zu vertreten.

## AGR zeichnet innovatives 3D-Sitz-Konzept mit Gütesiegel aus

Einer der Vorreiter unter den Herstellern ergonomischer Drehstühle für den täglichen Gebrauch ist die Waldshuter Sedus Stoll AG. Maßgebend für die Entwicklung des neuen Similar-Swing-Sitz-Konzeptes ist die enge Zusammenarbeit der Sedus-Forschung mit dem Lehrstuhl für Ergonomie der Technischen Universität München (TUM).

Das ab September 2013 erhältliche Bürostuhl-Modell „swing up“ eröffnet seinen Nutzern völlig neue Bewegungsoptionen, vor allem im Hüftbereich. Durch die kontrollierte seitliche Flexibilität der Sitzschale besteht die Möglichkeit, das Becken auch zur Seite zu neigen. Der zusätzliche Bewegungsfreiraum der Hüfte aktiviert deutlich mehr Muskeln und Gelenke als das herkömmliche Sit-



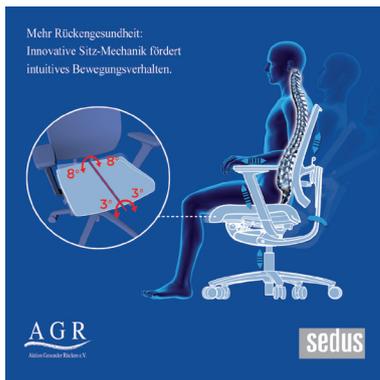
Der „swing up“ ermöglicht „lebendiges“ Sitzen dank flexibler Sitzschale.  
Bild: AGR/Sedus



zen. Zudem erhöht sich die Frequenz kleiner Haltungswechsel während der Arbeitszeit, wodurch sich gleichzeitig auch die Zirkulation des Blutkreislaufes verbessert. Das wiederum aktiviert die Hirntätigkeit und wirkt sich positiv auf die Entfaltung der kognitiven Fähigkeiten aus.

**Täglicher Sitzmarathon – nein danke!**  
Gipfeltreffen Konferenz: Spätestens im Meeting bzw. einer großangelegten Konferenz, auf der Stunde für Stunde Strategien diskutiert werden, gibt es in der Regel gar keinen Bewegungsspielraum mehr. Die Konzentration schwindet in Windeseile. Bereits nach 20 Minuten lässt die Aufnahmefähigkeit der Anwesenden deutlich nach und erste Ermüdungserscheinungen machen

**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



sich bemerkbar. Doch damit ist jetzt Schluss: Der Konferenztisch „attention high conference“ von Sedus ermöglicht es, auf Knopfdruck Besprechungen im Stehen abzuhalten. Das fördert nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern auch die Kreativität. Eine gesunde Alternative zum Sitzmarathon in der üblichen Meeting-Atmosphäre, die sich nicht zuletzt auch positiv auf die Effizienz und Motivation der Mitarbeiter aus-



Der höhenverstellbare Konferenztisch „attention high conference“ beugt Rückenschmerzen vor und fördert gleichzeitig die Kreativität. Bild: AGR/Sedus

wirkt. Ein weiteres Plus: Der Konferenztisch bietet nun Platz für mehr Teilnehmer.

ge medizinische Experten, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. ■

**Über Aktion Gesunder Rücken e. V.:**

Die AGR hat es sich seit ihrer Gründung 1995 zur Aufgabe gemacht, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen und dadurch Rückenschmerzen zu vermeiden. „Denn bei Prävention und Therapie von Rückenleiden spielen Alltagsprodukte, die den Bewegungsapparat und die Wirbelsäule optimal entlasten, eine wesentliche Rolle“, so Detlef Detjen, Vorstand der AGR. Unterstützt wird der Verein dabei von vielen tausend Partnern und Mitgliedern aus der medizinischen und therapeutischen Fachwelt. Gebrauchsgegenstände, die bestimmten ergonomischen und orthopädischen Kriterien entsprechen, werden von der AGR, nach erfolgreich durchlaufener Prüfung durch unabhängige

**KURZ & BÜNDIG**

Täglich bis zu acht Stunden am Arbeitsplatz zu sitzen, ist für Millionen Büroangestellte Normalität. Dabei ist der menschliche Körper auf ein Leben in ständiger Bewegung ausgerichtet. Um Verspannungen, Schmerzen und insbesondere chronischen Rückenleiden infolge von Bewegungsmangel vorzubeugen, empfiehlt die AGR einen bewegten Büroalltag und zertifiziert ergonomische Produkte, z. B. den neuen Bürostuhl „swing up“ und den höhenverstellbaren Konferenztisch „attention high conference“ von Sedus, weil diese „lebendiges“ Sitzen und eine optimierte Steh-Sitzdynamik ermöglichen.

**Weitere Infos unter: agr-ev.de**



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: **Schreibtischjob**  
Postfach 103  
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
info@agr-ev.de  
www.agr-ev.de  
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner**  
**Medienservice GmbH**  
Friesenweg 5 f  
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
Fax +49 (0) 40/889 10 82  
redaktion@rothenburg-pr.de  
www.medipresse.de  
www.rothenburg-pr.de