



BUCKELN WAR GESTERN!

Ein starker Rücken kennt keinen Homeoffice-Stress!



Viele Büroangestellte arbeiten derzeit aufgrund von Corona ganz oder zumindest teilweise im Homeoffice. Doch was gut gegen die Ansteckungsgefahr ist, kann für den Rücken zur echten Belastungsprobe werden. Die gute Nachricht lautet: Schon mit kleinen Veränderungen können Sie für ein rückenfreundliches Arbeitsumfeld sorgen! Wie das geht, verraten Ihnen die Experten von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. Machen Sie dem Rücken Beine!

Homeoffice bedeutet für die meisten nicht nur mehr Komfort, sondern auch weniger Bewegung: Der morgendliche Sprint zur Bahn oder die Fahrt mit dem Fahrrad fallen weg. Auch der Spaziergang in der Mittagspause oder die regelmäßigen Wege in die Zimmer der Kollegen bleiben aus. Und den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und abends auf der Couch lümmeln – das verzeiht selbst ein einigermaßen fitter Rücken nicht! Planen Sie deshalb Ihre Pausen so, dass

Sie diese keinesfalls sitzend verbringen oder nutzen Sie die Mittagszeit, um nach draußen an die frische Luft zu kommen. Stehen Sie zudem während der Arbeit so oft wie möglich auf, telefonieren Sie ausschließlich im Stehen oder Gehen, und strecken Sie – so oft es geht – Arme und Beine. Wenn Sie noch mehr für Ihren Rücken tun möchten, empfehlen wir Ihnen das kleine Einmaleins der Büro-Gymnastik¹.

Bringen Sie Licht ins Dunkel!

Schlechte Lichtverhältnisse führen zu schlechter Haltung. Wer ständig mit der Nase am Monitor hängt oder sich zum Lesen tief über das Papier beugen muss, entwickelt über kurz oder lang Verspannungen. Sorgen Sie daher unbedingt für eine gute Beleuchtung! So entlasten Sie zugleich die Augen und auch das Lesen von Dokumenten fällt Ihnen leichter.

Steht Ihr PC oder das Laptop direkt vor oder hinter einem Fenster, kann dies zu unerwünschten Blendungen führen. Idealerweise sollten Sie den Bildschirm daher seitlich zum Fenster platzieren.

mäßige Einsatz. Eine Orientierungshilfe, welches Mobiliar sich besonders eignet, haben wir hier² für Sie zusammengestellt. Und auch eine Anleitung für die korrekte Einstellung der Sitzhöhe finden Sie hier³.

Mobiles Arbeiten statt monotonem Sitzen

Sie gehören zu den Menschen, die stundenlang mit überschlagenen Beinen auf dem Stuhl kauern? Kein Wunder, wenn Sie sich am Feierabend vollkommen verknotet fühlen! Einseitige Haltung führt dazu, dass Muskeln verkürzen und verspannen. Deshalb versuchen Sie, möglichst dynamisch zu sitzen.

Büroarbeit können Sie übrigens auch im Stehen verrichten. Falls Sie kein richtiges Stehpult haben, tut es genauso ein Bistrotisch oder ein Highboard in passender Höhe. Und auch wenn es der Chef vielleicht nicht gerne sehen würde: Dank WLAN und Mobilfunk können Sie die gesamte Wohnung zum Arbeitsplatz machen – einschließlich Couch, Sessel oder Bett. Wenn Sie diese Ratschläge befolgen, kehren Sie nach der Corona-Zeit mit hoher Wahrscheinlichkeit fit und schmerzfrei an Ihren gewohnten Arbeitsplatz zurück!

Die beste Sitzgelegenheit im Homeoffice ist immer ein Schreibtisch und ein verstellbarer Bürostuhl. Das hat gleich mehrere Gründe, denn die variablen Verstellmöglichkeiten, machen ein ergonomisches Sitzen überhaupt erst möglich. Optionen mit einer mehrdimensional beweglichen Sitzfläche erhöhen die Zahl der Haltungswechsel zusätzlich und lassen unbewusste, selbstinitiierte Positionswechsel problemlos zu. Alles, was dem Stillsitzen entgegenwirkt, ist also optimal. Ob man dann Stühle mit oder ohne Rückenlehne bevorzugt oder vielleicht mal einen anderen Stuhl wählt und temporär tauscht, ist jedem selbst überlassen. Das wichtigste Kriterium ist immer das persönliche Wohlbefinden und der zweck-

Über die AGR

Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können.

Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter www.ruecken-produkte.de



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

- 1 – <https://www.agr-ev.de/de/homeoffice#homeuebungen>
- 2 – <https://www.agr-ev.de/de/sitzen-buero>
- 3 – <https://www.agr-ev.de/de/ratgeber-produkte/produkte/2878-buerostuehle#einstellung>

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Schlaf
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Kim Nele Jagels

Presseagentur:
**MIT-SCHMIDT
Kommunikation**
Fasanenweg 3
21227 Bendesdorf

Tel. +49 (0) 40/414 063 90
Fax +49 (0) 40/414 063 929
agr@mit-schmidt.de
www.mit-schmidt.de
Ansprechpartner: Naciye Schmidt