**Rückengesundes Homeoffice: So geht’s!**

Das derzeit grassierende Coronavirus zwingt viele Büroarbeitenden dazu, sich für unbestimmte Zeit ins Homeoffice zu begeben, mit dem Ziel, die Ansteckungszahlen so gering wie möglich zu halten. Das ist einerseits gut für die Gesundheit, andererseits kann es für den Rücken problematisch werden. Während viele Arbeitgeber ihre Büroräume mit ergonomischem Mobiliar ausgestattet haben, sucht man rückenschonende Tische und Stühle bei vielen Arbeitnehmern zuhause vergeblich. Für all diejenigen, die plötzlich von zuhause arbeiten und keine Gelegenheit hatten, den Arbeitsplatz rückengerecht einzurichten, hat die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. einige Tipps gesammelt, um das Arbeiten in den eigenen vier Wänden auch für eine längere Zeit so rückenfreundlich wie möglich zu gestalten.

Plötzlich Homeoffice – mit dieser Situation sehen sich aktuell viele Mitarbeiter erstmals konfrontiert. Schnell wird jetzt ein provisorischer Arbeitsplatz für die nächsten Wochen errichtet. Wer nicht über einen eigenen Schreibtisch verfügt, arbeitet ersatzweise am Küchen- oder Wohnzimmertisch, auf harten Holzstühlen, eventuell sogar im Bett oder auf dem Sofa in unvorteilhafter Haltung. Für unseren Rücken ist das Gift. Doch wie kann ich das Homeoffice auch ohne neues Mobiliar rückengerecht gestalten?

**Gesunder Rücken im Homeoffice**

Einer der Hauptgründe für Rückenschmerzen ist fehlende Bewegung. In Zeiten sozialer Isolation, in denen geraten wird, nur so wenig wie möglich das Haus zu verlassen, ist dies jedoch nur begrenzt möglich. Trotzdem kann es mit ein paar Tricks gelingen. Wer die Möglichkeit hat, sollte einen Schreibtisch und Bürostuhl nutzen. Für die korrekte Einstellung gelten hier natürlich die gleichen Vorgaben wie im Büro. Alles Wissenswerte hierzu finden Sie unter [www.agr-ev.de/buerostuehle](http://www.agr-ev.de/buerostuehle).

**7 Tipps für ein gesundes Homeoffice**

In vielen Fällen müssen jetzt doch Esszimmer- und Küchenmöbel als Heimarbeitsplatz herhalten, was auf Dauer sehr belastend sein kann. Umso wichtiger ist es gerade jetzt, den Arbeitsplatz so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, um einseitigen Belastungen vorzubeugen. Einige Tipps, die ohnehin für das Büro gelten, sollte man durchaus auch für das Homeoffice übernehmen.

1. Sorgen Sie für eine ausreichende Beleuchtung am Arbeitsplatz. So können Sie die zu bearbeitenden Dokumente gut lesen, müssen die Augen nicht zu sehr anstrengen und beugen sich nicht zu weit nach vorn.
2. Sitzen Sie möglichst dynamisch. Anstatt einer starren Haltung ist es empfehlenswert, öfter mal die Sitzposition zu wechseln.
3. Platzieren Sie Ihren Laptop idealerweise so, dass sich nicht direkt vor oder hinter Ihnen Fenster befinden. Ansonsten kann dies zu unerwünschten Blendungen führen. Am besten befindet sich das Fenster seitlich zum Monitor.
4. Nehmen Sie sich vor, im Homeoffice nur im Stehen oder Gehen zu telefonieren. Das sorgt ganz unbewusst für spontane Haltungswechsel.
5. Machen Sie regelmäßig Pausen, stehen Sie vom Arbeitsplatz auf, strecken Sie die Beine durch, dehnen Sie sich und gehen Sie ein paar Schritte – zum Beispiel in die Küche zum Kaffee kochen oder für einen kleinen Snack zwischendurch.
6. Schauen Sie, ob der Esszimmertisch wirklich der einzige Platz ist, an dem Sie arbeiten können. Manche Leute verfügen vielleicht über einen Bistrostehtisch im Garten, den man ins Haus holen kann bzw. über moderne Küchen mit höher gelegenen Arbeitsflächen oder einem Tresen. An ihnen kann man zeitweise auch mal gut im Stehen arbeiten.
7. Wechseln Sie ab und zu den Arbeitsplatz. Auch wenn Sofa, Bett und Esstisch keine Dauerlösung sind – sich für ein paar Minuten mal woanders zu platzieren, lockert auf, schont den Rücken und ist nicht verboten. Wichtig: Nicht dauerhaft in einer Position verharren und immer wieder die Haltung wechseln. Im Zeitalter von WLAN und Mobiltelefonen kann man so viel Abwechslung in das Homeoffice bringen.

Da wir in der derzeitigen Situation in unserem Bewegungsfreiraum sehr eingeschränkt sind, sollten wir darauf achten, dass dies nicht auch für die Bewegung selbst gilt. Über den Tag verteilt immer mal wieder eine kleine Bewegungsübung einzustreuen hält fit und macht das Homeoffice viel erträglicher. Kleine Übungen sowie diese Tipps zum Nachlesen haben wir für Sie unter [www.agr-ev.de/homeoffice](http://www.agr-ev.de/homeoffice) zusammengestellt, damit Sie hoffentlich bald fit und gesund an Ihren gewohnten Arbeitsplatz zurückkehren können.

**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](http://www.ruecken-produkte.de)