

Das bewegte Büro – ein aktiver Arbeitstag beugt Rückenschmerzen vor

Mehr als 21 Millionen Menschen verbringen in Deutschland ihren Arbeitstag am Schreibtisch, oft stundenlang in einer starren Körperhaltung. Diese Fehlbelastungen und zusätzlich mangelnde Bewegung können Rücken und Nacken stark belasten und zu schmerzhaften Verspannungen führen. Kleine Bewegungspausen dagegen können Rückenbeschwerden verhindern. „Wer seinen Kollegen hin und wieder Nachrichten persönlich überbringt, anstatt eine E-Mail zu schreiben, den Drucker in einiger Entfernung zum Schreibtisch platziert und beim Telefonieren immer mal wieder aufsteht, sorgt für mehr Bewegung im Büroalltag“, rät Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Außerdem können schnelle Übungen für zwischendurch dabei helfen, Verspannungen zu lösen, die Wirbelsäule zu entlasten und Rückenschmerzen vorzubeugen. Die AGR hat die besten Übungen für Sie zusammengestellt.

Übung 1

Dehnen der Schultern. Eine kurze Dehnübung beugt Verspannungen vor. Um Rücken und Schultern zu dehnen, strecken Sie die Arme nach oben, greifen Sie mit der linken Hand das rechte Handgelenk und ziehen den Arm nach links. Die Spannung sollte für einige Sekunden gehalten und dann auf der anderen Seite wiederholt werden.

Übung 2

Dehnen der Schulter- und Nackenmuskulatur. Strecken Sie die Arme vom Körper weg und falten Sie die Hände ineinander. Beugen Sie dann den Kopf nach vorne, bis die Dehnung deutlich spürbar ist. Halten Sie die Spannung.

Übung 3

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, umfassen Sie zwei kleine Wasserflaschen oder Minihanteln wie die AGR-zertifizierten Brasil und strecken die Arme nach vorne. Schütteln Sie die Brasil für ca. 30 Sekunden in kurzen, schnellen Hackbewegungen. Trainiert die Oberarm- und Rückenmuskulatur.

Weitere Infos rund um einen gesunden Rücken und einen rückenfreundlichen Büroarbeitsplatz unter: www.agr-ev.de