

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Rückengesund im Büro

## 4 effektive Tipps für den Arbeitsalltag



**V**om Autositz auf den Bürostuhl und dann auf die Couch - diese Abfolge der tagtäglich genutzten Sitzmöglichkeiten dürften wohl viele wiedererkennen. Es lässt sich schwer leugnen: Die meisten verbringen den Großteil des Tages im Sitzen. Laut zeit.de sind es bei Erwachsenen durchschnittlich etwa 9 Stunden pro Tag. Besonders das viele Sitzen am Schreibtisch im Büro ist für die meisten Arbeitnehmer Alltag. Das Problem: Wer viel sitzt, hat nicht nur ein erhöhtes Risiko an Herz-Erkrankungen oder Diabetes zu erkranken, auch der Rücken leidet unter der meist bewegungsarmen Körperhaltung. Wie kann man die Zeit im Büro möglichst rückenfreundlich gestalten und Rückenschmerzen auf der Arbeit vorbeugen? Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt wertvolle Tipps.

### 1. Tipp: Stühle wählen, die Bewegung zulassen

Wer auf einem harten und unbeweglichen Stuhl sitzt, weiß, wie unangenehm das schon nach kurzer Zeit werden kann. Gerade am Arbeitsplatz sollte ein Stuhl daher mehr können, als nur eine Sitzfläche zu bieten. Eine sinnvolle Hilfe für mehr Rückengesundheit im Büro sind sogenannte Aktiv-Bürostühle.



© Sedus Stoll AG / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Erfüllen sie besondere Kriterien, werden sie von der Aktion Gesunder Rücken zusammen mit einem medizinischen Expertengremium als besonders rückengerecht zertifiziert. Das Besondere: Sie bringen deutlich mehr Bewegung ins Sitzen und ermöglichen eine höhere Anzahl an Haltungswechseln als Standard-Bürostühle. Letztlich passt sich der Stuhl den Bewegungen des Sitzenden an und macht etwa Wippen, Drehen und Zurücklehnen möglich. Zudem lassen sie sich mit wenigen Handgriffen an die individuellen Bedürfnisse anpassen. Das ist wichtig, da nur eine passende Sitzhöhe und eine gut eingestellte Rückenlehne für die optimale Haltung am Schreibtisch sorgen. Anpassbare Armstützen unterstützen eine rückenfreundliche Sitzposition, da sie die Schultermuskulatur zusätzlich entlasten. Weitere Informationen unter: [www.agr-ev.de/sitzen-buero](http://www.agr-ev.de/sitzen-buero).

### 2. Tipp: Auch mal im Stehen arbeiten

Eine gute Möglichkeit, weniger Zeit im Sitzen zu verbringen, bieten höhenverstellbare Schreibtische, Stehpulte oder sogenannte „Acti-

ve Office Konzepte“. Das hat gleich mehrere Vorteile: Einerseits werden die Bandscheiben entlastet, andererseits steigen durch die veränderte Arbeitsposition auch die geistige Leistungsfähigkeit und Kreativität.



© officeplus / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Eine solche Lösung im Stehen bietet sich nicht nur für Einzelpersonen, sondern auch bei kleineren Konferenzen im Team an. Tipp: Achten Sie beim Einstellen der Höhe darauf, dass die Unterarme im rechten Winkel auf der Tischplatte aufliegen. Sorgen Sie außerdem für ausreichende Beinfreiheit. Ausführliche Informationen rund um alle Themen zum rückenfreundlichen Büroarbeitsplatz gibt es unter [www.agr-ev.de/arbeitsplatz-buero](http://www.agr-ev.de/arbeitsplatz-buero). Dort finden Interessierte auch eine Liste aller derzeit zertifizierten Produkte und Hersteller.



© aeris / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

**AGR**

Aktion Gesunder Rücken e. V.



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



© Waldmann / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

### 3. Tipp: Den Arbeitsplatz richtig ausleuchten

Was viele unterschätzen: Auch ein schlecht ausgeleuchteter Arbeitsplatz kann Fehlhaltungen begünstigen. Denn: Ist der Schreibtisch unzureichend beleuchtet, nehmen viele eine unphysiologische Zwangs-Haltung ein und lehnen sich etwa ständig vor, um besser sehen zu können. Sinnvoll sind daher Lampen, die den Arbeitsplatz großflächig und gleichmäßig ausleuchten. Auf diese Weise wird der Kontrast zwischen Computerbildschirm und der Umgebung erhöht und die Sicht verbessert. Wichtig sind außerdem unterschiedliche Beleuchtungsstärken, Farbtemperaturen und leichte Verstellmöglichkeiten. Außerdem sollten die Lampen blendfrei sein und keine störenden Schatten werfen.

das Fahrrad statt des Autos nutzen. Um Rücken und Nacken während der Arbeit zu mobilisieren, sind auch leichte Dehnübungen sinnvoll.



© Wilkhahn / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

Sie regen die Durchblutung an und können so Verspannungen vorbeugen. Zahlreiche Übungen finden Sie hier: <https://www.agr-ev.de/de/rueckenschmerzen/rueckeneubungen>.

### 4. Tipp: Bewegung in den Büroalltag integrieren

Neben der Nutzung von Aktiv-Bürostühlen oder Stehtischen, ist es auch wichtig, im Büroalltag grundsätzlich mehr Bewegung zu integrieren. Das gelingt ganz einfach, wenn Sie statt dem Aufzug beim nächsten Mal die Treppe verwenden oder die Mittagspause vor die Tür verlegen. Ein Telefonat lässt sich in den meisten Fällen auch im Stehen oder Gehen führen. Auch der Weg zur Arbeit kann aktiver gestaltet werden, indem Sie etwa



© Dauphin / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

### 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).

### KURZ & BÜNDIG

Dynamisches Sitzen, Stehen und ausreichend Bewegung sind im Büroalltag hilfreiche Maßnahmen für einen gesunden Rücken. Auf diese Weise beugen Sie Rückenbeschwerden effektiv vor und durchbrechen den Teufelskreis aus Bewegungsmangel und Verspannungen. Von der AGR zertifizierte Aktiv-Büromöbel wie Aktiv-Bürostühle, höhenverstellbare Schreibtische und optimale Schreibtischarbeitsleuchten unterstützen Ihren Rücken im Büro bestmöglich. Außerdem werden Fehlhaltungen und Gelenkverschleiß verhindert. Achten Sie zudem darauf, für ausreichend Bewegung im Büroalltag zu sorgen.



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: Büro**  
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: 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