

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Das bewegte Büro

Die Aktion Gesunder Rücken gibt Tipps für einen rückengerechten Arbeitsplatz



Nicht nur Juristen, Architekten und Designer, sondern viele im Büro beschäftigte Menschen üben unterschiedliche Tätigkeiten aus, doch Sie haben eines gemeinsam: Sie verbringen die Mehrheit des Tages im Sitzen am Schreibtisch. Diese starre Arbeitshaltung macht allerdings nicht jeder Rücken problemlos mit. Fehlhaltungen, Verspannungen sowie Rücken- und Nackenschmerzen sind oftmals die Folge. Auch im Jahr 2011 standen die Fehltag durch Arbeitsunfähigkeit infolge von Muskel- und Skeletterkrankungen (Rückenschmerzen) mit 26,5 Prozent auf Platz eins im aktuellen Gesundheitsreport der Betriebskrankenkassen¹. Ein rückengerechter Arbeitsplatz kann hier wertvolle Prävention leisten. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. erklärt, worauf es bei einem Büroarbeitsplatz ankommt.

Bewegung ist das Schlüsselwort

Wer den ganzen Tag im Sitzen verbringt, riskiert die Entstehung von Rückenschmerzen. „Bewegtes Sitzen“ hingegen reduziert die Belastungen für Wirbelsäule und Muskulatur, regt die Versorgung der Bandscheiben an und kann dadurch Rückenschmerzen vorbeugen. Was ist „Bewegtes Sitzen“? Der Begriff „Bewegtes Sitzen“ beschreibt einen dynamischen Arbeitstag, auch wenn dieser weitestgehend am Schreibtisch verbracht wird. Die Dynamik entsteht einerseits durch einen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen, andererseits durch aktives, bewegtes Sitzen und wechselnde Sitzpositionen.



Der innovative Bürostuhl swing up fördert lebendiges Sitzen mit angepasster Bewegungsfreiheit. Bild: AGR/Sedus

Büromobiliar:

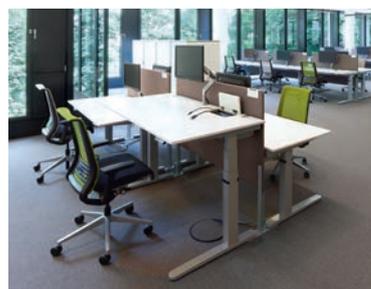
Individualität statt Einheitshaltung

„Bewegtes Sitzen“ und der Wechsel zwischen einer sitzenden und stehenden Arbeitshaltung kann am besten



Die bewegliche Sitzfläche der „FreeFloat“ Funktion sorgt für häufige, unkomplizierte Wechsel der Sitzstellung und fördert so Kreislauf und Konzentrationsfähigkeit. Bild: AGR/Kinnarps

mit Hilfe ergonomisch sinnvoller Büromöbel umgesetzt werden. Bei Bürostühlen ist es dabei entscheidend, dass diese dynamisches Sitzen ermöglichen und idealerweise sogar fördern.



Die Sitz- / Steharbeitsplätze der Serie 1000 bringen gesunde Bewegung in den Büroalltag. Bild: AGR/VS

Gute Beispiele, die das AGR-Gütesiegel tragen und diesen Anforderungen im Besonderen gerecht werden, sind Bürostühle von Sedus und Kinnarps sowie Aktivsitzmöbel von aeris. Sie bringen viel Bewegung an den Arbeitsplatz. Details wie diverse individuelle Anpassungsmöglichkeiten (Sitzfläche, Rückenlehne, Anlehndruck) sowie Sitztieffenfederung oder Beckenkammstütze sind bei klassischen Bürostühlen wesentliche Bausteine für mehr

Rückengesundheit. Ganz entscheidend ist jedoch die Anregung des Sitzenden zu mehr Bewegung und kontrollierter Aktivität. Hersteller wie Sedus und Kinnarps haben dies erkannt und sorgen mit spezieller „FreeFloat“ Technologie (www.kinnarps.de) und der Bürostuhlsreihe „swing up“ (www.sedus.de) für viel Bewegung im Büro. Aktivsitzmöbel wie z. B. der dreidimensionale swopper, 3.Deer und der dynamische Stehsitz mumman (www.aeris.de) sorgen für mehr Bewegung im Büro.

Eine sinnvolle Unterstützung der Steh-Sitz-Dynamik bieten Stehpul-



Durch seine weltweit einmalige dreidimensionale Beweglichkeit leistet der swopper einen aktiven Beitrag im Kampf gegen den Bewegungsmangel im Alltag. Bild: AGR/aeris

¹ BKK Bundesverband (Hrsg.): BKK Gesundheitsreport 2012, S. 20, Essen, Nov. 2012



te und Steh-Sitz-Schreibtische von officeplus, VS oder Sedus. Vorteil: Die höhenverstellbaren Tische gewährleisten eine entspannte Haltung im Stehen und Sitzen, wodurch sowohl Bewegung im Alltag gefördert als auch der Rücken entlastet wird. Die AGR geprüften Modellserien 1000 und 901 (www.vs-moebel.de), die Modelle temptation c und twin mit motorischer Höheneinstellung (www.sedus.de) sowie ergon master und ergon green (www.officeplus.de) lassen sich nicht nur unkompliziert an die individuellen Bedürfnisse des Nutzers anpassen, sondern auch leicht in unterschiedliche Büroumfelder einfügen. Zusätzliches Plus für Technikfans: Das Stehpult rolls für Technikfans (www.officeplus.de) bietet neben den gesundheitlichen Vorteilen für Rücken und Nacken auch ein hohes Maß an mobiler Flexibilität. In die Arbeitsplatte lassen sich mobile Endgeräte wie iPad und iPhone integrieren und dank



Aktion Gesunder Rücken e.V.



Mit der richtigen Tastatur schonen Vielschreiber ihre Nacken- und Schultermuskulatur. Bild: AGR/microsoft

eingebautem Akkuanschluss auch unabhängig von der nächsten Steckdose stundenlang nutzen.

räte wie die AGR-zertifizierten Mäuse und Tastaturen der Firma Microsoft (www.microsoft.de/hardware). ■

Zusätzlich könnte durch kleine Maßnahmen regelmäßig Bewegung in den Büroalltag gebracht werden: Den Drucker nicht in unmittelbarer Schreibtischumgebung platzieren, im Stehen telefonieren, Treppen statt Fahrstuhl benutzen oder das persönliche Gespräch mit einem Kollegen aus einem nahe gelegenen Büro führen anstelle dem Schreiben einer E-Mail.

Tastatur und Maus: Auch beim PC ist Rückengesundheit entscheidend

Doch nicht nur das Büromobiliar sollte eine rückenfreundliche Arbeitshaltung ermöglichen, sondern auch die Arbeitsgeräte wie Tastaturen und Computermäuse. Denn unergonomische PC-Eingabegeräte können zu Verspannungen der Schultermuskulatur, schmerzenden Handgelenken und Kribbeln bis hin zur Taubheit in den Fingerspitzen führen. Die Folge: Schmerzen, insbesondere im Rücken, Müdigkeit und Konzentrationsverlust. Komplettiert wird eine rücken-gerechte Büroeinrichtung deshalb durch ergonomische PC-Eingabege-



Das mobile Stehpult rolls ermöglicht kreatives Arbeiten im Stehen und entlastet den Rücken. Bild: AGR/officeplus



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

KURZ & BÜNDIG

Die starre Arbeitshaltung von Menschen, die ihren Arbeitstag mehrheitlich im Sitzen verbringen, macht nicht jeder Rücken problemlos mit. Fehlhaltungen, Verspannungen sowie Rücken- und Nackenschmerzen sind die Folge. Ein rückengerechter Arbeitsplatz kann hier wertvolle Prävention leisten. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat Büromöbel der Firmen aeris, Kinnarps, officeplus, Sedus, VS Möbel sowie PC-Eingabegeräte von Microsoft mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet, ein Qualitätsiegel für rückenfreundliche Alltagsgegenstände.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag sowie zu rückengerechten Produkten mit dem AGR-Gütesiegel und ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte sind auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Patientenratgeber „AGR-MAGAZIN“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder www.agr-ev.de) erhältlich.

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Büro
 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