

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Sitzen macht krank: Die 5 besten Tipps gegen Rückenschmerz im Büro!



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

„Aua!“ Mit schmerzverzerrtem Gesicht stützt Frau Müller mit ihrer Hand den unteren Rücken. Schon seit mehreren Tagen plagt sie der stechende Schmerz am unteren Ende ihrer Wirbelsäule. Die Kollegen im Büro sind besorgt. Nach Feierabend stattet sie ihrem Orthopäden einen Besuch ab. Der erkennt das Problem sofort: Langes, monotones Sitzen und wenig Bewegung sind Schuld an ihren Schmerzen. Sein Vorschlag: Aktiver werden. Neben regelmäßiger Bewegung können auch sogenannte Aktiv-Büromöbel dabei helfen, den Büroalltag dynamischer zu gestalten. Sie unterstützen den Rücken zuverlässig und beugen Schmerzen vor. Besonders rückengerechte Produkte zeichnet die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ aus.

Wer im Büro arbeitet, sitzt häufig stundenlang mehr oder weniger unbewegt vor dem Computer. Das führt schnell zu Verspannungen und Fehlhaltungen. Rückenschmerzen kann man aber vorbeugen - auch im Büroalltag. Dieser festen Überzeugung ist die Aktion Gesunder Rücken. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, gegen die Volkskrankheit Rückenschmerzen vorzugehen. „Unser Gütesiegel „Geprüft und empfohlen“ zeichnet Produkte aus, die wirklich gegen Rückenschmerzen helfen“, erklärt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen. Über die Zertifizierung entscheidet ein unabhängiges Gremium aus Ärzten und Therapeuten.

Rückengerechte Bürostühle, Schreibtische und sogar die richtige Beleuchtung helfen, bewegter zu sitzen und in Schwung zu kommen. Das aktiviert nicht nur die



© Dauphin/AGR

Rückenmuskulatur, sondern bewahrt auch vor Langzeitschäden: Der Gelenkverschleiß wird gebremst, die Bandscheiben entlastet. Davon profitieren nicht nur die Angestellten, sondern auch der Arbeitgeber. Denn: Bewegung kurbelt Kreislauf und Durchblutung an. Das sorgt automatisch für mehr Konzentration und Produktivität. Wer aktiv etwas für die Gesundheit seiner Mitarbeiter tut, reduziert zudem krankheitsbedingte Fehlzeiten. Auch die Mitarbeiterzufriedenheit steigt - und damit auch die emotionale Bindung an den Arbeitgeber.

Bewegtes Sitzen

Acht Stunden täglich sitzen - so sieht der Alltag vieler deutscher Angestellter aus. Für die Rückengesundheit ist das Gift. Studien beweisen sogar, dass zu langes Sitzen auch das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose und Thrombosen sowie für manche Krebsarten zum Teil deutlich erhöht. Sogar das Gehirn wird in Mitleidschaft gezogen und fängt früher mit dem Abbau an. Dass langes und monotones Sitzen auf Dauer dann schädlich ist, wissen wir also nicht erst seit gestern. Die Aktion Gesunder Rücken hat zusammen mit einem medizinischen Expertengremium sogenannte Aktiv-Bürostühle mit verschiedenen Konzepten als besonders rückengerecht zertifiziert. Eines haben diese Stuhlkonzepte alle gemeinsam: Sie bringen mehr Bewegung in den monotonen Büroalltag und sorgen somit

für eine höhere Anzahl an Haltungswechseln als Standard-Bürostühle. Deshalb sind sie besonders empfehlenswert für Menschen, die durch ihre Tätigkeiten fast ausschließlich an den Bürostuhl gebunden sind. Ein rückengerechter Aktiv-Bürostuhl lässt sich mit leicht erreichbaren Bedienhebeln individuell an die Bedürfnisse seines Benutzers anpassen. Denn die passende Sitzhöhe und eine gut eingestellte Rückenlehne sorgen für eine bessere Haltung während der Bildschirmarbeit. Anpassbare Armstützen unterstützen eine rückenfreundliche Sitzposition durch Entlastung der Schultermuskulatur zusätzlich. Verändert der Mitarbeiter seine Sitzhaltung, bewegt sich der Bürostuhl aufgrund der mehrdimensionalen Beweglichkeit der Sitzfläche mit. Ob Sitzen in Arbeitshaltung, aktives Wippen und Drehen oder rückenentlastendes Zurücklehnen - die natürlichen Bewegungen des Körpers werden unterstützt und gefördert. Weitere Informationen unter: www.agr-ev.de/sitzen-buero.

Zwischendurch auch mal stehen

50 Prozent sitzen, 25 Prozent bewegen und 25 Prozent stehen - so lautet die Faustregel für rückenfreundliche Büroarbeit. Um die Arbeit während des Stehens nicht zu unterbrechen, empfiehlt die Aktion Gesunder Rücken bewegungsfördernde Bildschirmarbeitsplätze. Dies können einerseits höhenverstellbare Schreibtische oder sogar sogenannte „Aktiv-Konzepte“



© officeplus/AGR



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



©Sedus/AGR

sein, bei denen der Arbeitsplatz in einen Sitz- und einen Steharbeitsplatz aufgeteilt wird. Beide Lösungsansätze regen durch das abwechselnde Sitzen und Stehen zu deutlich mehr Dynamik an. „Das fördert nicht nur die Rückengesundheit, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit und Kreativität“, verrät Detlef Detjen. Ausführliche Informationen rund um alle Themen zum rückenfreundlichen Büroarbeitsplatz gibt es unter www.agr-ev.de/arbeitsplatz-buero. Dort finden Interessierte auch eine Liste aller derzeit zertifizierten Produkte und Hersteller.

Bewegende Besprechungen

Auch Konferenzen müssen nicht in starrer Haltung stattfinden. Mittlerweile setzen viele Unternehmen auch bei Konferenzen auf mehr Bewegung, um gleichzeitig die geistige Leistung der Mitarbeiter zu fördern. Umsetzen lässt sich dies mit Möbeln, die die Sitzzeiten reduzieren und zu vermehrtem Stehen anregen. Höhenverstellbare Konferenztische oder auch Hochtische sind hier ein guter Anfang. Wichtig ist, dass dieser den Bedürfnissen der Mitarbeiter gerecht wird. So sollte ausreichend Platz für wechselnde Haltungen und Bewegungen sowie genügend Beinfreiheit vorhanden sein. Als perfekte Ergänzung dienen Counter-

stühle, die auch bei Hochtischen ein Sitzen ermöglichen. Trotz aller Vorteile des Steh-Meetings, finden die meisten immer noch im Sitzen statt. Eine sinnvolle Lösung ist ein AGR-geprüfter Mehrzweckstuhl, der dem Sitzenden eine gute körperliche Unterstützung bietet. Weitere Informationen zum rückergeordneten Meeting gibt es unter: www.agr-ev.de/konferenzarbeitsplatz.

Gut ausgeleuchtet für eine bessere Haltung

Ein schlecht ausgeleuchteter Arbeitsplatz führt oft zu Fehlhaltungen. Der Grund: Viele Angestellte nehmen Zwangshaltungen ein, um den Bildschirm gut genug erkennen zu können. Eine rückenfreundliche Lampe leuchtet den Arbeitsplatz großflächig und gleichmäßig aus. Das erhöht den Kontrast zwischen Computerbildschirm und der Umgebung - und sorgt für eine bessere Sicht. Um optimal zu funktionieren, müssen sich die Lampen an den jeweiligen Arbeitsplatz anpassen können. Unterschiedliche Beleuchtungsstärken, Farbtemperaturen und leichte Verstellmöglichkeiten sind dafür ein Muss. Zusätzlich sollten sie blendfrei sein - also keine störenden Schatten werfen. In Kombination mit dynamischen Bürotischen und -stühlen entwickelt sich daraus ein besonders rückenfreundlicher Arbeitsplatz.

Für ausreichend Bewegung sorgen

Die zertifizierten Möbel haben eines gemeinsam: Sie sollen die Haltung verbessern und zu deutlich mehr Bewegung im Büroalltag animieren. Denn diese ist neben der Wahl der richtigen Sitzmöbel entscheidend. Detlef Detjen schlägt vor: „Wer einen langen Tag am Schreibtisch vor sich hat, sollte deshalb öfter mal zwischendurch kurze Gehpausen einlegen. Ob der Gang zur Kaffeemaschine oder zum Kollegen - jeder Schritt zählt.“ Besonders die Mittagspause eignet sich hervorragend für einen kurzen Spaziergang um den Block. Zusatztipp:



©Waldmann/AGR

Den Arbeitsplatz so gestalten, dass möglichst viel Bewegung in den Arbeitsalltag integriert werden kann - es muss nicht alles in Reichweite sein.

Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken 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.

KURZ & BÜNDIG

Sitzen, stehen, bewegen - im Büroalltag ist diese Kombination wichtig für einen gesunden Rücken. Denn viele Büroangestellte leiden aufgrund stundenlangem Sitzen am Schreibtisch unter Verspannungen und Schmerzen. Von der AGR zertifizierte Aktiv-Büromöbel wie Aktiv-Bürostühle, höhenverstellbare Schreibtische und optimale Schreibtischarbeitsleuchten unterstützen den Rücken und verhindern Fehlhaltungen und Gelenkverschleiß. Zudem sollten sich Beschäftigte zwischendurch auch genügend bewegen, zum Beispiel in Form von regelmäßigen Bewegungspausen.



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

Text und Bilder können unter 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