

Aktion Gesunder Rücken e.V.

## Arbeitsplatz Büro

Ein ergonomisches Umfeld kann Rückenschmerzen vorbeugen



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Es geht auch mal im Stehen! Ein Stehpult fördert die Steh-Sitzdynamik im Büro – Bild: officeplus/AGR

Allein in Deutschland verbringen rund 16,3 Millionen Menschen ihren Arbeitstag im Büro. Ein Fünftel der Bevölkerung sitzt täglich mehr als sechs Stunden vor dem Computer<sup>1</sup>. Wenig Bewegung und eine schlechte Sitzhaltung gehören dabei zum Alltag. Vor allem der Rücken leidet unter den vielfach ungünstigen ergonomischen Bedingungen. Aktuelle Zahlen zufolge sind etwa zwei Drittel der Bundesbürger von Rückenschmerzen betroffen, 30 Prozent von ihnen dauerhaft. Die Zahl der dauerhaft Betroffenen hat sich innerhalb der letzten zehn Jahre fast verdoppelt<sup>2</sup>. Bei den Krankheitstagen verursachten Muskel- und Skeletterkrankungen mit 26,4 Prozent auch 2007 die meisten Arbeitsausfälle<sup>3</sup>.

### „Geprüft & empfohlen“: Das AGR-Gütesiegel steht für Qualität

Die Bedeutung eines rückengerechten Umfeldes im Büro ist in Anbetracht dieser Zahlen offensichtlich. Durch ergonomische Bürostühle, Tische, Stehpulte sowie PC-Eingabegeräte kann die Rückengesundheit entscheidend gefördert werden. Für Verbraucher ist es dabei besonders wichtig, auf seriöse Qualitätsmerkmale zu achten. Denn nicht immer unterstützen und entlasten die vermeintlich gesunden Alltagsgegenstände auch wirklich den Bewegungsapparat. Orthopädisch wertvolle Produkte, die den harten Prüfbedingungen einer medizinisch/therapeutischen Expertenkommission stand-

halten, werden mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) „Geprüft & empfohlen“ prämiert. In den letzten Jahren wurden neben Büromöbeln und PC-Eingabegeräten auch weitere Produkte wie Bettsysteme, Autositze, Fahrräder, Kinder- und Sitzmöbel, Schuhe, Schulranzen und Sportgeräte mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel.

Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

### Dynamik und Bewegung sind entscheidend

Wesentliches Problem der Büroarbeit ist die fehlende Bewegung. Bürostühle sollten das dynamische Sitzen fördern, welches die Durchblutung der Muskulatur sowie die Stoffwechselprozesse der Bandscheiben anregt. Dies wird auch durch einen veränderbaren Öffnungswinkel zwischen Sitzfläche und Rückenlehne möglich. Die Rückenlehne, deren Widerstand individuell eingestellt wird, kann durch Krafteinwirkung über den üblichen 90°-Winkel hinaus nach hinten bewegt werden. Außerdem ist es wichtig, dass sich Sitzfläche und Rückenlehne individuell einstellen lassen und dass der Lendenwirbelbereich großflächig abgestützt wird. Optimale Anpassungsfähigkeit bieten beispielsweise mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichneten Bürostühle von Drabert und Sedus. Zusätzlich gibt es mit mikromotiv von Drabert ein als Medizinprodukt anerkanntes Sitzkonzept. Es sorgt dafür, dass der Sitzende auch während bewegungsarmer Phasen durch eine Rotation der Sitzfläche eine Wechselbelastung der Wirbelsäule erfährt, die sonst nur durch das Wechseln der Sitzpositionen erreicht wird.



Cherry: Ergonomie statt Verspannung  
Bild: Cherry/AGR



Testsieger bei Stiftung Warentest:  
Sedus netwin – Bild: Sedus/AGR



Libero: Ein höhenverstellbarer Schreibtisch fördert die Steh-Sitzdynamik, schnell und komfortabel. – Bild: BZ Plankenhorn/AGR



Eine Alternative zu klassischen Bürodrehstühlen bieten Aktivsitzmöbel wie der „swopper“ von aeris. Das Besondere: Durch die dreidimensionale Flexibilität passt sich der Sitz dem Menschen an und nicht umgekehrt. Der „swopper“ fördert und fordert Bewegung und sorgt so für erhöhte Konzentration und Leistungsfähigkeit.



*Bewegung beim swoppen stärkt den Rücken  
Bild: aeris/AGR*

Wie so oft gilt auch für den Büroalltag: Die richtige Mischung - in diesem Fall zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen - ist entscheidend. Durch einen Haltungswechsel werden Rücken- und Beinmuskulatur trainiert, Herz und Kreislauf angeregt und die Atmung verbessert. Optimal sind deshalb neben individuell ein- und höhenverstellbaren Schreibtischen auch rückenfreundliche Stehpulte. Produkte aus diesem Bereich, die bisher mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet worden sind: Schreibtische der Firmen BZ Plankenhorn, officeplus, Sedus und VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken sowie Stehpulte von officeplus.

Komplett wird der gesunde Arbeitsplatz durch ergonomische PC-Eingabegeräte wie Tastatur und Maus. Aufgrund ihrer Beschaffenheit können diese Verspannungen

im Schulter-Nacken-Bereich sowie Kribbeln in den Fingern verhindern und schonen außerdem das Hand-Arm-System. Eine gesundheitlich unbedenkliche Haltung ermöglichen beispielsweise die mit dem Gütesiegel ausgezeichneten Eingabegeräte von Cherry und Microsoft.

**Checkliste:**

**So wird der Bürostuhl richtig eingestellt:**

Die Sitzfläche ist in der Höhe richtig eingestellt, wenn Ober- und Unterschenkel einen 90°-Winkel bilden. Zwischen Kniekehle und Vorderkante sollte noch zwei bis drei Finger breit Platz sein.

Der Rücken sollte die Lehne berühren und im Lendenbereich großflächig abgestützt werden.

Der Widerstand der Rückenlehne ist perfekt eingestellt, wenn eine angenehme dynamische Bewegung möglich ist.

Die Unterarme sollen mit den Oberarmen maximal einen rechten Winkel bilden, wenn sie auf den Armlehnen liegen.

*Weitere Informationen zum Thema Rücken und zum AGR-Gütesiegel, wie die umfangreiche Broschüre „Einkaufsleitfaden für rückengerechte Produkte“ und die Zeitschrift „rückenSignale“, sind zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (auch unter [www.agr-ev.de/betroffene/medien](http://www.agr-ev.de/betroffene/medien)) erhältlich.*

**Tipp:**

**Kaufen Sie in einem Fachgeschäft für Büromöbel.**

Dort bekommen Sie eine gute Beratung und können auch verschiedene Modelle ausprobieren. Es gibt Fachhändler, die von der Aktion Gesunder Rücken e.V. geschult und ausgezeichnet wurden.

Eine Liste dieser Händler finden Sie hier: [www.agr-ev.de/fachgeschaeft](http://www.agr-ev.de/fachgeschaeft).



*ios: Der Bürostuhl ios ist mit dem Rückenlehnenkonzept flex ausgestattet. Dies bedeutet, dass sich die Rückenlehne selbstständig der Bewegung des Nutzers anpasst. – Bild: Drabert/AGR*

**So sorgen Sie für mehr Bewegung im Büro**

- Fahren Sie, wenn möglich, mit dem Rad zur Arbeit oder gehen Sie zu Fuß.
- Nehmen Sie statt dem Fahrstuhl öfter mal die Treppe.
- Zentralisierte Arbeitsbereiche wie Druckerinseln oder Kopierstationen auf dem Flur, Bibliotheken und Konferenzbereiche verbessern die Kommunikation und fördern die körperliche Bewegung.
- Durch Telefonieren im Stehen kann unkompliziert ein Haltungswechsel vorgenommen werden.



*Haltungswechsel auf Knopfdruck: für mehr Gesundheit im Büro – Bild: VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken/AGR*

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presse](http://www.agr-ev.de/presse) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: Arbeitsplatz Büro  
Postfach 103  
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
E-Mail: [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
Internet: [www.agr-ev.de](http://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  
[bahr@rothenburg-pr.de](mailto:bahr@rothenburg-pr.de)  
[www.medipresse.de](http://www.medipresse.de)  
[www.rothenburg-pr.de](http://www.rothenburg-pr.de)