

Mehr Bewegung im Büro

Barmherzige Brüder Eisenstadt ☞ Langes Sitzen, das für viele Menschen heute zum Alltag im Beruf, aber auch in der Freizeit zählt, kann zu gesundheitlichen Einschränkungen führen. Dagegen wirkt Bewegung – bei Menschen jeden Alters. Schon mit kleinen Maßnahmen lässt sich der Alltag bewegungsreicher und gesünder gestalten. Physiotherapeutin Bettina Hanel, MSc hat Tipps.

VON KRISTINA WEIMER-HÖTZENEDER



Bettina Hanel, MSc ist leitende Physiotherapeutin am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt.

Ein Erwachsener sitzt heute durchschnittlich 11,5 Stunden täglich: auf dem Weg zur Arbeit, im Büro, beim Essen, im Kino oder beim Fernsehen. „Lange andauernde und gleichbleibende Positionen belasten unseren Körper“, erklärt Bettina Hanel, MSc, Physiotherapeutin im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt. Deshalb ist es wichtig, für körperlichen Ausgleich zu sorgen, um Nacken-, Kopf-, Schulter- und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Richtig sitzen

In Berufen, die langes Sitzen notwendig machen, ist es wichtig, auf ein rückenfreundliches Arbeitsumfeld zu achten. Der Arbeitsplatz mit Schreibtisch und Bürosessel sollte

Lange andauernde und gleichbleibende Positionen belasten unseren Körper.

auf die Körpergröße und die eigenen Bedürfnisse angepasst werden. Idealerweise sollte der Sessel stabil stehen und sowohl in der Höhe als auch in der Neigung verstellbar sein. „Bei der idealen Sitzhöhe ist der

Oberschenkel waagrecht oder ein bisschen schräg nach unten verlaufend. Die Füße stehen am Boden“, erklärt Bettina Hanel die richtige Einstellung. Durch das Nutzen der gesamten Sitzfläche verteilt sich der Druck gleichmäßig auf Gesäß und Oberschenkel. Bevor die Höhe des Schreibtisches und gegebenenfalls auch die Höhe des Computerbildschirms angepasst werden, ist es wesentlich, den Bürosessel entsprechend einzustellen.

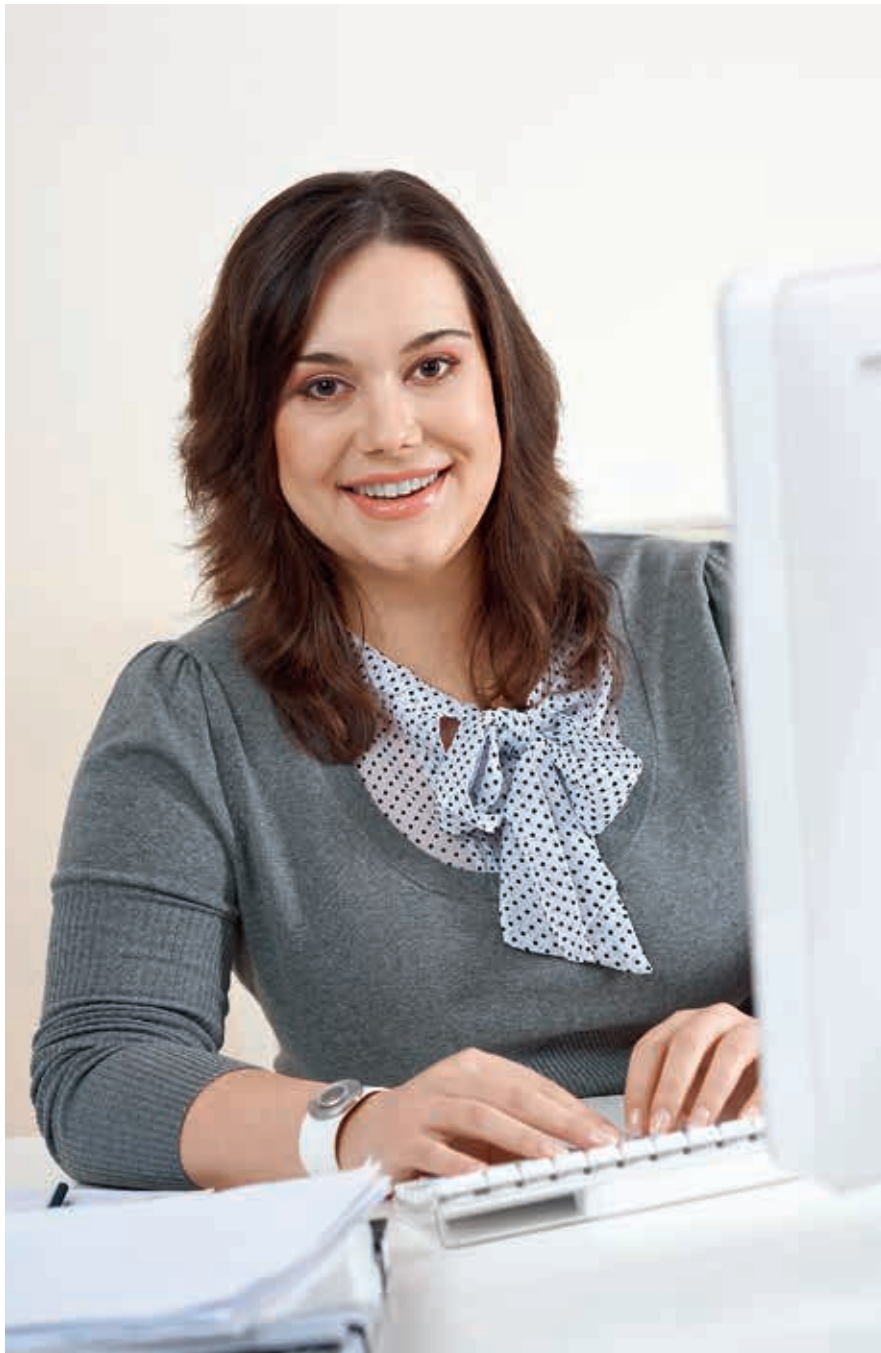
Aktiv am Schreibtisch

Um lang anhaltende Sitzpositionen zu unterbrechen, empfiehlt Bettina Hanel, alle 30 bis 50 Minuten die Position zu verändern, regelmäßig die Tätigkeiten zu wechseln und immer wieder kurz aufzustehen. „Ideal sind Betätigungen, die man in die Arbeitsroutine einbauen kann“, gibt sie als Anregung: Den Drucker oder Kopierer etwas entfernt vom Schreibtisch aufzustellen oder statt dem Kollegen eine E-Mail zu schreiben ins Nachbarbüro zu gehen, sind einfache Möglichkeiten, um Bewegung in den Arbeitstag zu integrieren.

Kleine Übungen, die ohne viel Aufwand am Schreibtisch absolviert werden können, helfen, Beschwerden zu lindern oder zu vermeiden. Gleichzeitig fördern sie die Leistungsfähigkeit und Konzentration am Arbeitsplatz. Zudem wirken sie den Folgen von stundenlangem Sitzen entgegen, wenn sie zwei- bis dreimal täglich in den Arbeitsalltag eingebaut werden (Beispiele siehe rechts).

Ausgleich schaffen

Um Haltungproblemen und Rückenschmerzen vorzubeugen, ist es empfehlenswert, sich auch bewusst außerhalb des Büros sowie in der Freizeit zu bewegen: Zum Beispiel einen Parkplatz etwas weiter entfernt anzusteuern und einige Meter zu Fuß zu gehen oder mit dem Rad zur Arbeit zu kommen. Auch Treppen-Steigen sorgt für mehr Aktivität, und wer öffentliche Verkehrsmittel benutzt, der



Wer täglich lange am Schreibtisch sitzt, der sollte zum Ausgleich bewusst Bewegung in den Büro-Alltag sowie in die Freizeit einbauen.

kann – wenn möglich – eine Station früher aussteigen und den restlichen Weg zu Fuß gehen.

Sportliche Aktivitäten, die Spaß machen, erleichtern den Ausgleich bzw. den bewegten Alltag. Radfahren, Walken, Laufen oder Schwimmen nennt die Physiotherapeutin als Beispiele. Wer lieber gemeinsam sportelt, findet fast überall Angebote dafür. „Eine weitere Möglichkeit, um einen Ausgleich zu schaffen, sind Entspannungstechniken wie zum Beispiel Yoga“, ergänzt Bettina Hanel.

Schnelle Hilfe

Kommt es trotzdem zu Beschwerden, hilft meist leichte Bewegung, die die Verspannungen auflöst. Auch milde Wärme ist ein bewährtes Mittel, um die Muskeln zu entspannen, zum Beispiel über einen Thermophor, eine heiße Dusche oder Infrarotlicht. So wird die Muskulatur besser durchblutet.

„Sollten sich akute Schmerzen durch diese Maßnahmen dennoch nicht verringern, dann in jedem Fall einen Arzt aufsuchen und die Ursache abklären lassen“, betont Bettina Hanel. Taubheitsgefühle oder Schwäche in Armen und Beinen und massive Schmerzen vor allem in der Nacht sind Warnsignale, die nicht ignoriert werden sollten. ■

TIPPS

Kleine Übungen für zwischendurch:

- **Dynamisches Sitzen:** Nutzen Sie die verstellbare Rückenlehne des Bürosessels, um sich zurückzulehnen, zum Beispiel während eines Telefonats.
- **Schulterkreisen:** Stehen Sie hüftbreit, ziehen Sie die Schultern hoch und führen sie in einer kreisenden Bewegung nach hinten unten. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.
- **Augentraining:** Decken Sie die Augen mit den Handflächen ab, ohne dass diese die Augen berühren. Halten Sie diese Position für einige Minuten und atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Eine gute Möglichkeit, um einen Ausgleich zu schaffen, sind Entspannungstechniken wie zum Beispiel Yoga.