

Gut für Ihre Wirbelsäule

Mischen Sie!

Die meisten Menschen sitzen viel zu viel und viel zu lange. Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben, Ihrer Wirbelsäule zuliebe. Wenn möglich, kombinieren Sie verschiedene Tätigkeiten mit unterschiedlichen Anforderungen und wechselnden Körperhaltungen. Stehen Sie immer wieder für eine kurze Bewegung, zum Beispiel zum Telefonieren, auf.

Richtig sitzen, aber wie?

Richtiges Sitzen beginnt mit der Stellung der Beine: Die Oberschenkel v-förmig öffnen und die Füße etwas vor Ihre Knie stellen. Nun Ihr Becken nach vorn rollen, den Brustkorb etwas heben und das Kinn ranziehen. Die Wirbelsäule hat nun ihre natürliche Form eingenommen und der Schultergürtel liegt locker und ausbalanciert auf dem Brustkorb. Bei diesem „aktiven“ Sitzen werden Sie bald spüren, dass Ihre Rückenmuskulatur ermüdet, insbesondere dann, wenn Sie nicht entsprechend gekräftigt ist.

Versuchen Sie deshalb, Ihren Muskeln möglichst häufig eine Erholungspause zu gönnen, indem Sie aufstehen oder Ihre Sitzposition verändern – dynamisch sitzen! Selbst gelegentliches „Rumlümmeln“ ist zwischendurch erlaubt!

Vermeiden Sie beim Aufstehen und Hinsetzen ruckhafte, schnelle Bewegungen. Stützen Sie sich evtl. mit den Armen an der Tischkante, Sitzfläche, der Stuhllehne oder Ihren Oberschenkeln ab.

Sind Sie viel im Auto unterwegs?

Setzen Sie sich immer ganz an die Rückenlehne, stellen Sie den Sitz so hoch wie möglich und so weit nach hinten, dass die Beine bei durchgetretenem Pedal leicht angewinkelt sind. Die Rückenlehne hat dann die richtige Neigung,

wenn Sie mit leicht angewinkelten Armen das Lenkrad gut greifen können. Tipp: Nach spätestens zwei Fahrstunden eine Bewegungspause einlegen.

Mach' mal Pause

Viele sitzen oft mit rundem Rücken und nach vorn gezogenen Schultern. Die Folgen? Die Muskulatur an der vorderen Rumpfseite verkürzt sehr rasch und deren Gegenspieler, die aufrichtenden Rückenmuskeln werden überdehnt und abgeschwächt. Entsprechendes gilt für die Muskulatur im Hüft-Beinbereich. Nutzen Sie doch kleine Pausen für Übungen, um vor allem Verspannungen vorzubeugen. Solche Übungen sind auch am Arbeitsplatz möglich. Daneben gibt es viele Übungen im Liegen – informieren Sie sich.



Halsmuskulatur

Halten Sie Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und geben Sie sich dann selbst Widerstände jeweils von beiden Seiten, von vorn und von hinten. Der Kopf muss unbedingt in seiner Position verbleiben.



Oder: Sie sitzen an der Stuhlkante und neigen den Oberkörper mit gerader Wirbelsäule etwas nach vorn. Nun strecken Sie beide Arme nach vorne und führen gegenswingende Pendelbewegungen aus (evtl. mit einem Gegenstand).

Seitliche und hintere Halsmuskulatur

Sie stehen oder sitzen mit aufrechtem Oberkörper und neigen den Kopf nach vorne und rechts und drehen ihn etwas nach rechts. Die rechte Hand hält den Kopf in dieser Stellung (nicht weiter ziehen). Die Dehnung erfolgt, indem Sie mit der linken Hand nach links unten (an der Hüfte vorbei) schieben, bis Sie an der linken Halsseite ein angenehmes Ziehen in der Muskulatur spüren (Abb.).



Für die rückwärtige Halsmuskulatur neigen Sie den Kopf ebenfalls nach vorne und zur rechten Seite und drehen ihn jetzt aber etwas nach links. Die rechte Hand hält den Kopf in dieser Stellung, mit der linken Hand schieben Sie seitlich neben dem Körper nach unten. Tipp: Üben Sie äußerst behutsam!

Brustmuskulatur

Sie stehen mit der rechten Körperseite in leichter Schrittstellung zu einer Wand (o. ä.). Platzieren Sie den Arm so an der Wand, dass der Oberarm schräg nach oben zeigt. Drehen Sie dann den gesamten Körper so weit nach links, bis die Dehnung im Brustmuskel spürbar wird. Variieren Sie diese Übung, indem Sie den Oberarm von waagrecht bis steil nach oben strecken (Übung auch mit der linken Seite).



! Tipps für einen gesunden Rücken

- Dynamisch sitzen
- Beim Bücken in die Hocke gehen, Lasten möglichst dicht am Körper und nicht einseitig halten
- Viel bewegen und täglich die Rückenmuskeln trainieren
- Rückenfreundliche Sportarten bevorzugen (z. B. Gymnastik, Laufen, (Nordic) Walking, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf)
- Übergewicht reduzieren
- Entspannungsübungen helfen bei Stress



Sitzen, sitzen, sitzen ...

Tipps für gesundes Sitzen am Arbeitsplatz, zu Hause und in der Freizeit.



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

viele Menschen müssen in ihrem Beruf viel sitzen. Sitzen ist aber auch im häuslichen Bereich, zum Beispiel beim Essen, Fernsehen oder Lesen und sogar in der Freizeit, zum Beispiel im Urlaub, weit verbreitet. Ebenso weit verbreitet sind Kopf- und Rückenschmerzen sowie Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Ein Kreuz mit dem Kreuz? Das muss nicht sein!

Dabei ist der Mensch von seiner Entwicklung her gesehen nicht fürs Sitzen geschaffen – gehen, laufen und auch liegen bekommen ihm und seinem Rücken besser als sitzen und stehen. Wenn Sie aber viel sitzen müssen? Machen Sie doch das Beste daraus, dann können sich Beschwerden gar nicht erst einstellen und Ihre Lebensqualität ist gesichert.

Diese Schrift erklärt Ihnen, wie ein (Sitz-)Arbeitsplatz richtig gestaltet sein sollte und was unter „dynamischem“ Sitzen zu verstehen ist.

Nutzen Sie auch die Angebote zur Rückenprävention. Bei ernsthaften Beschwerden sollten Sie sich an einen Arzt oder Therapeuten wenden.

Ihre **BKK**

Ihre Wirbelsäule

Ihre Wirbelsäule ist nicht etwas Starres, sie lässt sich in alle Richtungen verbiegen und drehen. Die einzelnen Glieder, die Wirbel, werden dabei durch eine Vielzahl von Gelenken, Bandscheiben, Bändern und Muskeln verbunden und aufrecht gehalten.

Was ist die wichtigste Vorbeugung von Rückenbeschwerden? Die Bewegung! So wird auch der Rücken oft als Teil des „Bewegungsapparates“ bezeichnet, niemand spricht von „Sitzapparat“. Bei zu wenig oder gar fehlender Bewegung bauen Muskeln und auch Knochensubstanz ab und den Bandscheiben fehlt die „Nahrung“. Warum ist das so?

Die Bandscheiben

Die Bandscheiben liegen wie „Stoßdämpfer“ zwischen den Wirbelkörpern. Sie federn Stöße ab und ermöglichen die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Bandscheiben sind nicht durchblutet. Zur „Ernährung“ geben sie, ähnlich einem vollgesogenen Schwamm, bei Druckerhöhung Wasser mit Verbrauchssubstanzen ab. Bei niedrigem Druck saugen sie sich wieder voll.

Beim Sitzen überwiegt die rein „statische Haltearbeit“. Das führt zur Daueranspannung der Muskeln und Gefäße. Es kommt dann zur Verhärtung mit der Folge, dass diese Bereiche weniger durchblutet und mit Nährstoffen versorgt werden. Geistige Anstrengung, Stress und psychosoziale Belastungen verstärken noch häufig solche Fehlhaltungen. Betroffen davon ist hauptsächlich die Halswirbelsäule – ausstrahlend auf Schulter- und Armbereich – sowie die Lendenwirbelsäule, weil dort die Last des Oberkörpers wirkt.

Beim Liegen wird Ihre Wirbelsäule also entlastet, beim Stehen und Sitzen belastet. Gerade beim Sitzen können Sie viel zur Schonung Ihrer Wirbelsäule tun.

Testen Sie Ihren Arbeitsplatz

Ob im Büro, in der Werkstatt oder zu Hause – wie sitzen Sie richtig? Ist der Arbeitsstuhl höhenverstellbar, wird für die meisten Menschen eine feste Tischhöhe ausreichend sein.

Sitzen Sie richtig?

Setzen Sie sich bitte normal auf Ihren Arbeitsstuhl und testen Sie:

1. Meine Oberarme hängen locker herab und meine Unterarme bilden eine waagerechte Linie zum Arbeitstisch bzw. zur Tastatur. Oberarme und Unterarme sollen einen Winkel von 90° oder mehr bilden.

stimmt stimmt nicht

Wenn Sie nicht so sitzen, stellen Sie bitte Ihren Stuhl in der Höhe entsprechend ein.

2. Auch Ober- und Unterschenkel sollen einen Winkel von 90° oder mehr bilden. Dabei soll es möglich sein, die Füße ganzflächig auf den Boden zu stellen.

stimmt stimmt nicht

Die Füße nicht baumeln lassen. Beine nicht übereinander schlagen, evtl. eine Fußstütze (Venenwippe, Keil) benutzen.

So sitzen Sie richtig



Sitzhöhe einstellen

Die Füße stehen ganzflächig auf dem Boden.



Rückenlehne einstellen

Die Rückenlehne passen Sie Ihrer Größe an.



Sitztiefe einstellen

Nutzen Sie die ganze Sitzfläche, damit Ihr Rücken immer abgestützt wird (Rückenlehne verstellen).



Dynamisch sitzen

Zwischen aufrecht, vorgebeugt und zurückgelehnt abwechseln.

„Dynamisch“ ist also das Zauberwort für Ihre Wirbelsäule und den gesamten Halteapparat. Ganz nebenbei werden die Bandscheiben noch mit Nährstoffen versorgt („Pump-Druckentlastung“). Jeder Positionswechsel bedeutet also Sauerstoff für die Bandscheiben.



Steht auf meinem Schreibtisch alles richtig?

Messen Sie doch bitte einmal, wie groß der Abstand zwischen Ihren Augen und

dem Bildschirm _____ cm
der Vorlage _____ cm
und der Tastatur _____ cm

ist. Die Abstände sollen möglichst gleich sein, je nach Arbeitsaufgabe mindestens 50 cm, höchstens 70 cm betragen.

Vor der Tastatur muss genug Platz zur Auflage der Hände vorhanden sein. Messen Sie bitte, wie weit Ihre Tastatur von der Tischkante entfernt ist: _____ cm

Ihre Tastatur muss 10-15 cm von der Tischkante entfernt sein, damit Sie Ihre Handballen in Eingabepausen immer mal wieder auf den Tisch legen können, das entspannt Schulter- und Nackenmuskeln.

Alle Arbeitsmittel, die Sie häufig benutzen, sollten sich direkt vor Ihnen befinden. Gelegentlich benutzte Arbeitsmittel können seitlich angeordnet werden. Ihr Bildschirm steht richtig, wenn die obere Bildschirmzeile auf Augenhöhe ist. Sie erreichen eine entspannte Augenposition dann, wenn Sie dabei leicht nach vorne und unten blicken, wie zum Beispiel beim Lesen.