

Bewegung am Arbeitsplatz

Für die meisten dauert ein Arbeitstag etwa acht bis neun Stunden. Die einen betätigen sich vor allem körperlich während andere den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen. In beiden Fällen sollte man bestimmte Aspekte beachten, um seinem Körper etwas Gutes zu tun, seinen Rücken zu entlasten und sich dadurch fitter und besser zu fühlen. Wir verraten nun, wie ihr euren Körper im Berufsalltag stärken oder entlasten könnt.



Weg von den Schreibtischen

Wer acht Stunden oder länger am Tag am Schreibtisch sitzt, sollte regelmäßig eine andere Haltung einnehmen. Dieser Haltungswechsel bietet viele Vorteile. Zum einen wird die Muskulatur besser durchblutet, zum anderen werden die Bandscheiben besser be- und entlastet. Dadurch werden die Bandscheiben besser mit Nährstoffen versorgt und die Regeneration wird gefördert. Zusätzlich fördert ein Haltungswechsel die Atmung sowie den Stoffwechsel. Am besten kannst du deine Sitzhaltung am Schreibtisch verändern. Setze dich einfach zwischendurch immer mal wieder anders hin.

Wer lange Zeit am Schreibtisch sitzt, sollte außerdem kleine Bewegungspausen in seinen Alltag integrieren. Das geht in der Regel sehr einfach, indem man beim Telefonieren nicht sitzt, sondern sich zum Beispiel hinstellt. Es hilft auch, wenn weitere elektronische Geräte zum Beispiel der Drucker oder das Fax-Gerät nicht im Büro stehen, sondern einige Schritte entfernt.

Um seinen Kreislauf in Bewegung zu halten, ist es immer gut, in der großen Mittagspause ein paar Minuten an die frische Luft zu gehen. Eine kleine Runde um den Block oder auch nur das Treppensteigen im Hausflur helfen, den Kreislauf anzukurbeln, den Stoffwechsel zu verbessern und Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes vorzubeugen.

Allerdings sollte man auch nach dem verdienten Feierabend einige Minuten Bewegung in den Tag integrieren. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind 150 Minuten die Woche ideal, um sich fit und gesund zu halten.

Ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz

Ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz kann eine gesunde Sitzhaltung am Schreibtisch fördern. Die richtige Einstellung des Bürostuhls ist dabei sehr wichtig. Die ideale Sitzhöhe ist auf Höhe der Kniekehle. Ob es die richtige Höhe ist, merkst du daran, wenn die Oberschenkel leicht nach vorne abfallen. Für die richtige Sitzposition ist auch die Position zu der Sitzlehne wichtig. Du solltest die Lehne auf jeden Fall fest mit deinem Rücken berühren. Neben der Sitzhöhe ist aber eines ebenfalls ganz wichtig: Die Einstellung des Arbeitstisches. Du solltest diesen jedoch ganz individuell auf Deine Bedürfnisse anpassen. Ob die richtige Höhe eingestellt ist, merkst du daran, wenn deine Arme leicht nach vorne abfallen und du zwischen Oberschenkel und Schreibtisch mindestens eine Handbreit Platz hast. Wichtig ist, dass du genügend Platz hast, dich zu bewegen. Du wirst selbst merken, welche Einstellung und Höhe für dich gut sind.

Bei körperlicher Arbeit auf Ergonomie achten

Es gibt natürlich nicht nur diejenigen, die den ganzen Tag im Büro verbringen, sondern schwerer körperlicher Arbeit nachgehen. Auch dann ist der Körper und der Rücken vielen Belastungen ausgesetzt. Zu schweres oder falsches Heben oder Zwangshaltungen aufgrund der Arbeitsanforderungen können Rückenschmerzen verursachen.

Daher gibt es nun ein paar Tipps für alle, die körperlich arbeiten und ihren Rücken entlasten möchten.

Heben und Tragen: Gerade in handwerklichen Berufen muss viel getragen werden. Wie man dabei seinen Rücken entlasten kann? Ganz einfach. Die richtige Ausgangsposition ist dabei entscheidend. Dabei solltest du die Knie und Hüfte beugen und die Wirbelsäule stabilisieren, indem du den Oberkörper und vor allem die Bauchmuskeln anspannst. Dadurch wird die Wirbelsäule entlastet und das Heben fällt dir hoffentlich leichter.

Erholung: Wer sich aufgrund seines Berufes viel bewegen muss, sollte darauf achten, sich regelmäßig zu erholen. Das geht vor allem mit Atemübungen aber auch die progressive Muskelrelaxation kann eine geeignete Möglichkeit sein. Dabei werden die Muskeln zunächst bewusst angespannt um dann die Entspannung zu spüren. Diese Möglichkeit eignet sich hervorragend, um mit einem Entspannungsverfahren zu starten.

Auch während des Schlafes, nach einem anstrengenden Arbeitstag kann sich der Rücken erholen. Die Bandscheiben haben während der Nacht zum Beispiel die Möglichkeit, besser die Flüssigkeit aufzunehmen. Außerdem verändern wir in der Nacht bis zu 60-mal unsere Schlafposition. Einseitige Belastungen können so also gar nicht erst entstehen.

Fazit

Egal ob man sich während seiner Arbeit viel bewegt oder nicht, Hauptsache man gleicht den Arbeitsalltag aus. Nur dadurch wird der Rücken entlastet und der Körper gestärkt. Für alle, die viel am Schreibtisch sitzen, ist ein Ausgleich mit ausreichend Bewegung wichtig. Für diejenigen, die sich

während der Arbeit körperlich viel bewegen, ist ein erholsamer Ausgleich wichtig. Das entspannt, fördert die Gesundheit und stärkt Körper und Geist.