



Fit am PC

Wie Sie nach dem Sommerurlaub nicht in alte Gewohnheiten zurückfallen // 5 Tipps vom Rückenexperten Dr. Schneiderhan für den Büroalltag

München, den 12. September 2017: Wer nach dem Urlaub ins Büro zurückkehrt, sollte sich die Zeit nehmen, Arbeitsplatz und Büroalltag mit dem neu gewonnenen Abstand genau anzusehen. Denn bereits kleinere Veränderungen können die Rückengesundheit maßgeblich unterstützen und dabei helfen, nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen.

Deutschland sitzt

Fast jeder Zweite der rund 40 Millionen Arbeitsplätze in Deutschland ist ein Sitzplatz. Das bedeutet, etwa die Hälfte der Menschen in Deutschland verbringt ein Drittel ihres Tages im Sitzen¹. „Umso wichtiger ist es, den eigenen Arbeitsplatz rückenfreundlich zu gestalten und den Rücken im Tagesverlauf immer wieder zu entlasten“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga. „Denn wer ohne Pause und zudem ergonomisch falsch am Schreibtisch sitzt, muss mit gesundheitlichen Folgen rechnen.“

5 Tipps für den aktiven Büroalltag

Nutzen Sie den Abstand nach dem Urlaub, um festgefahrene Gewohnheiten bei der Arbeit durch rücken gesunde Routinen zu ersetzen. Bereits kleine Veränderungen helfen, den Rücken zu entlasten und mehr Bewegung in den Büroalltag zu bringen.

Die Deutschen haben „Rücken“

- Fast **jeder dritte Erwachsene** hat öfter oder ständig Rückenbeschwerden.
- Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens sind für rund **ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage** verantwortlich.
- Erwachsenen in Deutschland verbringen im **Schnitt täglich gut drei Stunden ihrer Freizeit** sitzend vor dem Bildschirm
- Gut **zwei Drittel aller Menschen** bewegen sich im Alltag weniger als eine Stunde am Tag.

Quellen: forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse, BKK Gesundheitsreport, TK-Bewegungsstudie 2016

¹ Beweg Dich, Deutschland! – TK-Bewegungsstudie 2016



1. **Checken Sie Ihren Arbeitsplatz.** Ihr Schreibtisch hat die ideal Höhe, wenn die Unterarme flach aufliegen und mit den Oberarmen einen rechten Winkel bilden. Ihr Stuhl sollte so eingestellt sein, dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden. Die Rückenlehne sollte leicht nach vorne gewölbt sein, um die Lendenwirbel zu stützen. Platzieren Sie den Bildschirm des PCs so hoch, dass Sie beim Arbeiten leicht abwärts blicken.
2. **Setzen Sie ein Headset auf.** Wer sich das Telefon hinter das Ohr klemmt, telefoniert mit verdrehtem Kopf und gekrümmten Rücken. Das schadet vor allem dem Nacken massiv. Mit einem Headset hingegen bleibt die Wirbelsäule auch beim Telefonieren gerade aufgerichtet. Außerdem können Sie während des Gesprächs problemlos aufstehen und sich mit einem Bluetooth-Gerät sogar im Büro bewegen.
3. **Machen Sie aktive Pausen.** Grundsätzlich sollten Sie so viele Aufgaben wie möglich im Stehen erledigen. Da dies nicht immer möglich ist, sind Bewegungspausen ein Muss. Gegen Verspannungen hilft es, die Schultern zwischendurch immer wieder hochzuziehen und dann locker fallen zu lassen. Auch das sogenannte „Äpfelplücken“ mobilisiert den Rücken. Dazu greift man im Stehen oder Sitzen mit den Armen abwechselnd zur Decke und dehnt die Flanken.
4. **Sprechen Sie persönlich mit Ihren Kollegen.** Anstatt Ihrem Kollegen eine E-Mail zu schreiben, gehen Sie das nächste Mal zu ihm ins Büro. Insgesamt sollten Sie nur 60 Prozent Ihres Arbeitstages sitzen. Mit diesen kurzen Wegen bringen Sie Ihren Rücken in Schwung und stärken gleichzeitig Ihr persönliches Netzwerk.
5. **Trinken Sie ausreichend.** Eine beständige Flüssigkeitszufuhr ist auch für den Rücken elementar. Denn Bandscheiben bestehen zu einem Viertel aus Flüssigkeit. Werden sie belastet, geben sie Wasser ab, und bei Entlastung nehmen sie neues, mit Nährstoffen angereichert, wieder auf. Anderthalb bis zwei Liter Wasser pro Tag sind ideal.

Weitere Informationen unter www.orthopaede.com

PRESSEKONTAKT:

rh.communications + Rahel Huhn + rh@rh-communications.de + Tel: 0172 1004091



Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin, Psychologie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patient wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Theresa Leurs, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
leurs@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com

PRESSEKONTAKT:

rh.communications + Rahel Huhn + rh@rh-communications.de + Tel: 0172 1004091