

Buckeljob Schreibtischarbeit? Rückengesund durch den Büroalltag

30.08.2012, 11:47 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Avicenna Klinik Berlin*

Nach aktuellen Angaben des TK-Rückenreports fielen 2011 in Deutschlands Unternehmen über 160.000 Menschen aufgrund von Rückenproblemen zumindest zeitweise aus. Besonders Bürojobs gelten als tückisch, da sie viel Schreibtischarbeit verlangen und wenig Bewegung mit sich bringen. „In der Folge kommt es zu Verspannungen, Fehlhaltungen und Schmerzen“, erklärt Dr. Munter Sabarini, Wirbelsäulenspezialist und Gründer der Avicenna Klinik Berlin. „Berücksichtigen Beschäftigte jedoch einige Ratschläge und sorgen für eine gesunde Sitzposition, lässt sich Beschwerden sehr gut vorbeugen.“

Mit Struktur gegen Rückenschmerzen

Zu einer typischen Ursache für Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich gehört der sogenannte Rundrücken, begünstigt durch die Sitzhaltung während der Arbeit am Bildschirm. Verbunden mit einer Überstreckung der Halswirbelsäule, die durch einen geraden Blick auf den Monitor entsteht, führt die Körperhaltung zu Verspannungen. „In der Folge treten teilweise sogar dauerhafte Schäden in der Halsgegend auf“, weiß Dr. Sabarini. „Auch im Bereich der Lendenwirbelsäule kommt es oftmals zu einer Fehlbelastung durch eine falsche Sitzhaltung.“ Neben regelmäßiger Bewegung, die Beschäftigte idealerweise in ihren Tagesablauf einbauen, beugt eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes Beschwerden vor. Dabei gilt es, Stuhl, Tisch und Computer optimal aufeinander abzustimmen. Oftmals schaffen bereits ein paar Handgriffe Abhilfe.

So arbeitet es sich am besten

„Um Hals- und Lendenwirbelsäule nicht übermäßig zu belasten, sollte sich der Stuhl immer dem Sitzenden anpassen – nicht umgekehrt“, rät Dr. Sabarini. Mit einer muldenartig geformten Sitzfläche, die nach vorne leicht ansteigt, lässt sich das Becken optimal positionieren. Auch eine Rückenlehne, die bis zu den Schulterblättern reicht, beugt Beschwerden vor. Um die ideale Tischhöhe zu ermitteln, sollten sich Beschäftigte mit geradem Rücken auf ihren Stuhl setzen. Liegen die Unterarme im rechten Winkel auf der Arbeitsfläche, gilt die Sitzposition als optimal. Monitor, Tastatur und Maus stellen weitere Rückenfallen dar, denen sich mit einfachen Maßnahmen entgegenwirken lässt: Bestenfalls steht der Bildschirm mindestens 50 Zentimeter vom Kopf entfernt. Für eine entspannte Nackenmuskulatur sollten die Augen 30 Grad abwärts gerichtet sein. „Im Idealfall steht die Tastatur nah am Körper, denn je weiter Beschäftigte ihre Arme ausstrecken, desto schneller kommt es auf Dauer zu einem Rundrücken“, erläutert der Experte. „Gelkissen vor Maus und Tastatur schonen übrigens sowohl den oberen Rücken als auch die Handgelenke.“

Mobiles Arbeiten

Neben einem ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz stärkt vor allem Bewegung während des Büroalltags den Rücken. Folgende Maßnahmen unterstützen dabei und beugen Schmerzen vor:

- Häufiger die Sitzposition verändern
- Regelmäßiges Aufstehen und wieder Hinsetzen trainiert die Rückenmuskulatur und versorgt Bandscheiben mit Sauerstoff.
- Alles, was nicht unbedingt im Sitzen erledigt werden muss, einfach im Stehen tun: telefonieren, Post durchschauen oder lesen.
- Wer häufig telefoniert, überdehnt oftmals Bänder und Kapseln an der Halswirbelsäule. Abhilfe schafft ein Headset.

Portrait

Im Oktober 2010 gründete der Neurochirurg Dr. Munther Sabarini die Avicenna Klinik in Berlin. Neben den Hauptspezialgebieten der Hirn-, Wirbelsäulen- und Gelenkchirurgie komplettieren inzwischen Allgemein- und Unfallchirurgie, Orthopädie, Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie und Plastische Chirurgie das Angebot. Um eine optimale medizinische Versorgung zu gewährleisten, arbeiten international anerkannte Spezialisten eng zusammen. Besondere Schwerpunkte sind patientenschonende, innovative Behandlungsverfahren und minimalinvasive Methoden. Geeignete Therapien finden aufgrund der interdisziplinären Zusammenarbeit von Spezialisten schnellstmöglich Anwendung. Als Mitglied zahlreicher internationaler Gesellschaften unterstreicht die Klinik ihr Streben nach höchstem medizinischem Anspruch.

News-ID: 659353 • Views: 1661 (Stand: 04.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/659353/Buckeljob-Schreibtischarbeit-Rueckengesund-durch-den-Bueroalltag.html>