

'Das Kreuz mit dem Kreuz' - den Arbeitsalltag 'bewegter' gestalten

Viele Menschen arbeiten in Dienstleistungsunternehmen und verbringen ihren Arbeitsalltag in sitzender oder stehender Position.

Der Büroalltag scheint ungefährlich zu sein. Die Risiken für Arbeitsunfälle sind gering. Dennoch sind es solche bewegungsarmen Tätigkeiten, die zu Übergewicht und Rückenschmerzen führen können.

Sieben Stunden am Tag, so ergab erst kürzlich eine Studie der Techniker Krankenkasse, verbringt ein Erwachsener im Sitzen, ein Berufstätiger sogar neun. Man geht davon aus, dass mehr als etwa ein Viertel aller Krankschreibungen auf das Konto von Rückenschmerzen und Verspannungen gehen. Das führt bei vielen irgendwann zu Problemen – wenn sie nicht für Ausgleich sorgen.

Dies ist oft einfacher als man denkt. So könnte ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause, Dehnungsübungen am Arbeitsplatz, ein Schrittzähler u. v. m. den Körper in Bewegung bringen und Verspannungen vorbeugen.

Bürogymnastik: Drei Dehnübungen



1. Flanken dehnen

Aufrecht hinsetzen, die Füße hüftbreit auseinander auf dem Boden.

Brustbein aufrichten, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule ziehen. Arme locker seitlich hängen lassen.

Einatmen, Wirbelsäule noch mal strecken.

Mit der Ausatmung den Oberkörper nach links neigen, bis Sie eine angenehme Dehnung in der rechten Körperseite spüren. Versuchen Sie die Dehnung für 20 Sekunden zu halten.

Danach Seite wechseln.

2. Brust und Schultern dehnen

Aufrecht hinsetzen, die Füße hüftbreit auseinander auf dem Boden. Hände ineinander verschränkt am Hinterkopf platzieren.

Strecken Sie sich aus der Taille heraus, richten Sie das Brustbein auf.

Mit der Einatmung öffnen Sie den Brustkorb, mit der Ausatmung gehen Sie in die Dehnung hinein, indem Sie beide Ellenbogen langsam nach hinten ziehen.

Halten Sie dort, wo die Dehnung am stärksten ist, und achten Sie darauf, nicht die Schultern hochzuziehen.



3. Finger und Arme dehnen

Setzen Sie sich aufrecht hin.

Den rechten Arm, mit der Handfläche nach oben zeigend, auf Schulterhöhe nach vorn strecken. Mit der linken Hand die Finger der rechten in Richtung des rechten Ellenbogens ziehen. Achten Sie darauf, dass der rechte Arm gestreckt bleibt.

Zu Beginn kann die Dehnung sehr intensiv sein. Atmen Sie ruhig, und versuchen Sie die Dehnung für 20 Sekunden zu halten.

Danach Seite wechseln.