

Haltung annehmen, Rücken beglücken

Die richtige Haltung trägt zur Konzentration und zum Wohlbefinden im Beruf bei. Voraussetzungen sind optimale Arbeitsplatzverhältnisse und die Fähigkeit, Skelett und Muskulatur richtig einzusetzen.

Von Viviana Simonetta Abati

Sie kennen dieses Gefühl. Seit längerer Zeit sitzen Sie praktisch bewegungslos vor dem PC und konzentrieren sich auf eine Aufgabe. Irgendwann dringt ein Gefühl von Unwohlsein langsam in Ihr Bewusstsein, was Sie dazu bringt, sich kurz zu bewegen. Und obwohl Ihnen das Strecken des Rückens einerseits ein wenig Erleichterung bringt, spüren Sie vielleicht andererseits ein tief sitzendes dumpfes Gefühl dauerhafter Verspannungen.

Der Einfluss der Schwerkraft

Woran liegt es, dass Menschen mit Rückenproblemen zu kämpfen haben? Hier seien nur die häufigsten bekannten Faktoren genannt: Stress, Bewegungsmangel, Haltungsdefizite, Zwangshaltungen am Arbeitsplatz.

Ein weiterer Faktor, dem wir zwar alle ausgesetzt sind, dessen Einfluss auf unsere Haltung uns aber kaum bewusst ist, ist die Schwerkraft. Sie wirkt auf alles ein und «zieht» alles Richtung Erdmittelpunkt. Was das mit dem Rücken zu tun hat? Wenn wir unsere Wirbelsäule nicht korrekt in der Schwerkraft aufrichten, zieht uns die Schwerkraft unweigerlich nach unten. Und nach unten bedeutet in Bezug auf unseren Rücken in eine gebeugte Sitzhaltung. Rundrücken beim Sitzen, nach vorne

fallende Schultern, geknickte Halswirbelsäule ist dann das häufigste Bild. Die Folgen aus dieser Fehlhaltung: Verspannungen, Verkürzungen, Kompressionsdruck in der Lendenwirbelsäule etc.

Ziel: die Probleme dauerhaft beheben

Wer häufig die Haltung auf Bild A (Seite 25) einnimmt, weiss in der Regel, dass dies nicht gesund ist, hat aber oft einige Argumente auf Lager. Zum Beispiel:

- «Man kann ja nicht 8 Stunden so gerade sitzen.»
- «Ich habe halt keinen ergonomischen Stuhl, Tisch etc.»
- «Haltung A ist einfach bequemer.»
- «Ich nehme weder Haltung A noch Haltung B ein. Ich sitze meist zurückgelehnt im Stuhl und das ist nicht belastend.»

Das Phänomen Haltung lässt sich auch aus folgendem Blickwinkel betrachten: Niemand würde bei seinem Auto permanent die Kupplung während des Fahrens schleifen lassen; genauso wenig sollten die Bandscheiben durch eine krumme Sitzhaltung ständig überbelastet werden. Niemand würde mit einem platten Reifen einfach weiterfahren, ohne das Problem dauerhaft zu beheben; genauso wenig sollten Druckschmerzen in

der Wirbelsäule einfach ausgehalten werden, ohne dass das Problem dauerhaft behoben würde. Der Unterschied zwischen den beiden Bereichen: Ein Auto kann umgetauscht werden. Den Körper behält man ein Leben lang.

Haltung angewöhnen

Man kann die Wirkung der Schwerkraft auf den Rücken nicht vermeiden. Man kann aber lernen, die eigenen Strukturen (Skelett, Muskulatur) richtig einzusetzen. Mit einfachen Mitteln lassen sich eine bessere Haltung finden und Beschwerden vorbeugen oder vermindern. Gewöhnen Sie sich folgendes an:

1. Seien Sie sich Ihrer Haltung am Arbeitsplatz (und im Privatleben) bewusst.
2. Nutzen Sie die physikalischen Kräfte der Schwerkraft für eine mühelose aufrechte Haltung.
3. Machen Sie mehrmals täglich für wenige Minuten ein paar Übungen am Arbeitsplatz (solche Übungen finden Sie auf www.fitimjob-magazin.ch unter Gratis Checklisten / Gesundheit und Ernährung / Bewegende Momente für den Rücken).

Auf den folgenden Seiten können Sie Ihren Arbeitsplatz und Ihre persönliche Situation mit Checklisten selbst analysieren.

CHECKLISTE ZUM ARBEITSPLATZ (VERHÄLTNIS)

Tisch	ja	nein
Ist die Tischplatte mindestens 80 cm tief und 120 cm breit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Tisch im Bereich von 68 bis 82 cm höhenverstellbar? Hat er, falls dies nicht zutrifft, eine Mindesthöhe von 72 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist unter dem Tisch genügend Beinraum vorhanden? (z. B. keine Schublade oder Blende, die auf die Oberschenkel drückt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt sich die Höhe mittels Kurbel oder Drucktaste von der Benutzerin oder vom Benutzer einstellen? Zum Einstellen der Höhe soll kein Spezialwerkzeug nötig sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann die Tischfläche geneigt werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann der Bildschirm so auf dem Tisch aufgestellt werden, dass die Benutzerin oder der Benutzer gerade davor sitzen kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stuhl	ja	nein
Ist der Stuhl höhenverstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die 5 Rollen dem Bodenbelag angepasst? Harte Rollen sind für Teppichböden geeignet, weiche Rollen für harte Böden (z. B. Parkett, Linoleum).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat der Stuhl eine richtig geformte*, gepolsterte und neigbare Sitzfläche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat der Stuhl eine ergonomisch richtig geformte* und in Neigung und Höhe verstellbare Rückenlehne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihr Stuhl in der Höhe so eingestellt, dass Sie die Füße bequem auf dem Boden aufstellen können, ohne dass die Blutzirkulation in Ihren Beinen beeinträchtigt ist? Falls nein, haben Sie eine geeignete Fussstütze, um die Höhendifferenz auszugleichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelle: Checkliste Mobiliar für Bildschirmarbeitsplätze, suvaPRO, 2003.

* Infos zur richtig geformten Sitzfläche und Rückenlehne finden Sie unter www.suva.ch / SuvaPro / Weiter- und Fortbildung / Lernprogramme / Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz / Bürostuhl



Bewertung:

In Bezug auf Ihren persönlichen Arbeitsplatz sollten Sie möglichst oft mit ja antworten können. Ziel ist es, dass Sie dort Abhilfe schaffen, wo Sie mit nein geantwortet haben. Meist kann man mit wenig Aufwand den Arbeitsplatz selbst nach ergonomischen Richtlinien anpassen.

Sollten Sie zum Schluss kommen, dass Sie aufgrund der Fragen anderes Mobiliar (Tisch, Stuhl) oder Hilfsmaterial benötigen (Fussstütze, Rückenkissen, Sitzkissen, etc.), wenden Sie sich an die in Ihrem Unternehmen zuständige Person für Fragen zur Ergonomie am Arbeitsplatz. Wenn es keine speziell damit betraute Person gibt, wenden Sie sich an den Personaldienst. Sie können sich auch selber zum Thema informieren, beispielsweise bei der SUVA: www.suva.ch/ergonomie. Es kann auch Sinn machen, dass eine Fachperson ins Unternehmen eingeladen wird, um eine so genannte Arbeitsplatzbegehung zu machen und die Arbeitsplätze der Mitarbeitenden individuell anzupassen.

Noch besser, wenn diese Fachperson sich nicht nur auf das Mobiliar konzentriert, sondern ganz spezifisch Ihre Haltung während des Arbeitens analysiert und Ihnen individuelle Handlungsanleitungen gibt.

Beachten Sie:

Viel wichtiger als das ergonomische Mobiliar ist Ihre persönliche Sitzhaltung und Ihr Bewegungsverhalten im (Arbeits-) Alltag. Das heisst, auch wenn Sie den teuersten, nach neuesten ergonomischen Erkenntnissen gebauten Bürostuhl haben, können Sie trotzdem eine für den Rücken belastende und Schmerz erzeugende Sitzhaltung haben. Andersherum können Sie auf einem bescheidenen Küchenhocker eine ergonomisch korrekte Sitzhaltung einnehmen und Ihren Rücken dabei anatomisch richtig und schonend belasten. Im Sinne der Selbstverantwortung ist dies eine Frage des Bewusstseins und der persönlichen Wahl.

AUTORIN

Viviana Simonetta Abati ist Leiterin des Instituts für betriebliche Gesundheitsförderung, iBGF, mit Sitz in Winterthur (www.ibgf.ch, Tel. 052 245 05 55). Als Arbeits- und Organisationspsychologin kennt sie die wissenschaftliche Seite von Gesundheitsförderung im Arbeitsprozess und als ehemalige Leiterin für Personalentwicklung in einer grossen kantonalen Direktion ist sie auch mit der praktischen Umsetzung von BGF in Unternehmen vertraut.

ONLINE

www.bgf.ch
www.svbfg.ch
www.gesundheit-im-betrieb.ch
www.micropause.ch

**CHECKLISTE ZUR EIGENEN RÜCKENSITUATION (VERHALTEN)
A – ALLGEMEINE RÜCKENSITUATION**

<i>Aktuelle Situation</i>	<i>nie</i>	<i>1 Tag</i>	<i>2-3 Tage</i>	<i>4-6 Tage</i>	<i>jeden Tag</i>
Wie oft hatten Sie während der letzten Woche Rückenschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>nie</i>	<i>1-2 h</i>	<i>3-5 h</i>	<i>6-10 h</i>	<i>den ganzen Tag</i>
Wenn Sie Rückenschmerzen hatten, wie lange hielten die Rückenschmerzen während des Tages an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>nie</i>	<i>1x</i>	<i>2x</i>	<i>jede 2. Nacht</i>	<i>jede Nacht</i>
Haben die Rückenschmerzen in der letzten Woche Ihren Schlaf gestört?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bewertung:

Ihr Ziel sollte es sein, dass Sie möglichst oft die Spalten links der Mitte zur Beantwortung ankreuzen können. Sollten Ihre Antworten im Moment aber eher in der mitt-

leren Spalte oder im rechten Bereich liegen, weist dies darauf hin, dass Ihre Haltung die körperlichen Strukturen zu stark belastet und dies zu Beschwerden / Schmerzen führt.

B – KONKRETE BESCHWERDEN

<i>Ich habe folgende Beschwerden</i>	<i>nie</i>	<i>selten</i>	<i>manchmal</i>	<i>häufig</i>	<i>sehr häufig</i>
Rückenschmerzen a) im Bereich der unteren Wirbelsäule (Lendenwirbelsäule)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) im Bereich der mittleren Wirbelsäule (Brustwirbelsäule)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) im Bereich der oberen Wirbelsäule (Halswirbelsäule – Nacken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nackenschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schulterschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerzen in den Armen oder Händen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerzen in den Beinen oder Füßen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
geschwollene, steife oder schmerzende Gelenke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taubheitsgefühl in den Händen oder Füßen (Kribbeln, Einschlafen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie Schmerzmittel ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bewertung:

Auch hier sollten Ihre Antworten möglichst oft im linken Bereich sein. Sollten Sie Antworten in den Spalten im mittleren bis rechten Bereich angekreuzt haben, kann dies auf spezifische Haltungsdefizite hinweisen. Diese können in allgemein falscher Haltung, muskulären Dysbalancen (zu we-

nig Haltekraft in der Bauch- und/oder Rückenmuskulatur), lokaler Fehlhaltung (zum Beispiel gestauchter Nacken durch falsche Kopfhaltung) begründet sein. Den oben aufgeführten Beschwerden kann durch korrekte Haltung, durch eine gekräftigte Haltemuskulatur und durch genügend Bewegung meist entgegengewirkt werden.

C – IHR DERZEITIGER BEITRAG ZU EINEM GESUNDEN RÜCKEN

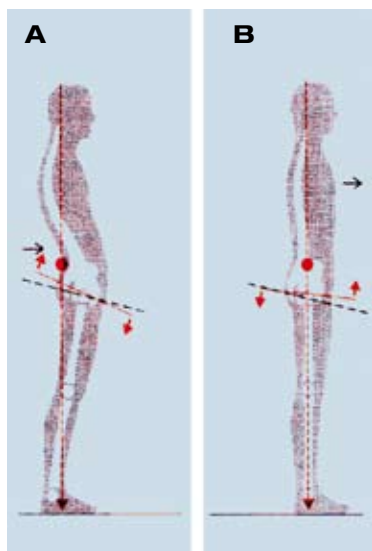
Ich habe folgende Alltagssituation	nie	1-2 h	3-5 h	6-10 h	mehr als 10 h
Ich sitze pro Tag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich arbeite pro Tag am PC für Ø	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sitze pro Tag im Auto, Bahn u.ä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	täglich	3x	2x	1x	nie
Ich gehe pro Woche zum Schwimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe walken/ joggen oder fahre Velo pro Woche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache pro Woche Fitness-beziehungsweise Krafttraining	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache pro Woche Rückengymnastik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache pro Woche Power Yoga oder Pilates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache pro Woche Beweglichkeitstraining (Stretching etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bewertung:

Der erste Teil der Tabelle gibt Ihnen einen Eindruck davon, ob Sie Ihren Arbeitstag mehrheitlich «unbewegt» verbringen. Je länger Sie den (Arbeits-)Alltag in einer «statischen» Haltung verbringen, umso stärker wird Ihr Bewegungsapparat belastet. Bei ungünstiger stehender oder Sitzhaltung führen diese Belastungen sehr oft zu Verspannungen, Beschwerden oder im Extremfall zu chronischen Schmerzen. Das Gegenrezept heisst: korrekte Haltung und mehr Bewegung in den Arbeitssalltag integrieren (Übungen auf www.fitimjob-magazin.ch/ / Gratis Checklisten / Gesundheit und Ernährung / Bewegende Momente für den Rücken).

Der zweite Teil der Tabelle bezieht sich auf Ihre Bewegungsgewohnheiten. Optimal ist eine Kombination von verschiedenen Bewegungsformen (zum Beispiel Kreislauftraining wie Walking und Kräftigung mit Theraband etc.). Wenn Sie dabei auf gesamthaft drei Bewegungseinheiten pro Woche kommen, sind Sie einerseits besser gerüstet für den wöchentlichen «Sitzmarathon» im Büro und andererseits sind Sie besser vor stressbedingten Rückenbeschwerden gefeit. Sollten Sie regelmässig Beschwerden haben, empfiehlt sich ein spezifisches Training wie Rückengymnastik, Pilates oder Krafttraining. Wichtig ist, dass Sie eine Variante wählen, die Ihnen zusagt und Sie motiviert, dran zu bleiben.

Stehende Haltung	A	B	Sitzhaltung	A	B
Entspricht Ihre häufigste stehende Haltung eher der Haltung auf Bild A oder auf Bild B?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entspricht Ihre häufigste Sitzhaltung eher der Haltung auf Bild A oder auf Bild B?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Bewertung:

Natürlich wissen Sie selber, dass jeweils Haltung B die bessere ist, weil dabei Ihre Wirbelsäule korrekt ausgerichtet und dadurch nicht falsch belastet ist. Die Ursachen einer falschen Haltung liegen hier meist in einer falsch gelernten Haltung (unbewusstes Lernen durch kopieren eines Modells, zum Beispiel der Eltern), einer zu schwachen Haltemuskulatur sowie in Bewegungsmangel.

