

Bewegende Momente für den Rücken

Ein paar Minuten Bewegung täglich, und schon ist der Rücken in besserer Form. Das spielerische Integrieren von Übungen in den Arbeitsalltag steigert die Lebensqualität, beugt Rückenbeschwerden vor und lindert bereits aufgetretene Schmerzen.

Von Viviana Simonetta Abati

Rückenbeschwerden sind in der Arbeitswelt häufig anzutreffen. Und sie nehmen zu. Im Wissen, dass eine der Hauptursachen für Rückenprobleme der Bewegungsmangel ist, ergibt sich daraus automatisch die Regel zur Vorbeugung oder zum Entgegenwirken: Bewegung. Das heisst nun nicht, dass Arbeitnehmende im Trainings-Outfit im Betrieb erscheinen sollten, um irgendwelche sportlichen Aktivitäten zu absolvieren. Es heisst ganz einfach, dass man sich am Arbeitsplatz auf einfache Weise und ohne grossen Auf-

wand so viel Bewegung wie möglich erlaubt.

Konkrete Ideen:

- So oft wie möglich aufstehen (zum Beispiel immer beim Telefonieren, beim Lesen etc.)
- Sich selbst und die Wirbelsäule mehrmals täglich strecken
- Während der Arbeit im Sitzen mit dem Becken Kreisbewegungen machen
- Beim Lesen einer Mail die Schultern kreisen lassen, sie hochziehen und wieder fallen lassen

schiedene Hilfsmittel, die das bewegte Sitzen unterstützen. Im Speziellen erwähnt seien hier der Sitzball (leider etwas gross und braucht Platz, dennoch bei entsprechender Anwendung sehr effektiv) sowie ein spezielles luftgefülltes Sitzkissen, welches einen automatisch in ständiger Bewegung hält – oder dann speziell hierfür konzipierte Stühle.

Übungen am Arbeitsplatz

Neben dem bewegten Sitzen, das man sich zur Gewohnheit machen sollte, können am Arbeitsplatz ein- bis mehrmals täglich einfache Übungen durchgeführt werden. Es gibt viele gute Gründe für kurze Übungen zwischen-

- Den Rücken und die Bandscheiben aktiv entlasten
- Die Muskeln bewegen, die Bänder und Sehnen «strecken»
- Muskeln lockern
- Kopfschmerzen vermeiden
- Bessere Durchblutung der Beine
- Flache Brustatmung unterbrechen ⇨ tiefer atmen ⇨ über mehr Sauerstoff in den Zellen verfügen
- Den Kopf einen Moment «durchlüften», um dann wieder konzentrierter arbeiten zu können

Die Idee des bewegten Sitzens ist es, den Körper so kurz wie möglich in einer statischen (also bewegungslosen) Position zu halten. Es gilt erfinderisch zu sein, wenn es darum geht, sich regelmässig auch während der sitzenden Tätigkeit ein Mindestmass an Bewegung zu verschaffen.

Daneben gibt es natürlich auch ver-

Die Bewegungsgewohnheiten beschränken sich optimalerweise nicht

Dem Computer die kalte Schulter zeigen – und dafür dem Rücken mit ein wenig Bewegung etwas Gutes tun.



RÜCKENÜBUNGEN FÜR DEN ARBEITSALLTAG

Führen Sie täglich 2–3 dieser Übungen durch und Sie werden nach kurzer Zeit einen positiven Effekt spüren.



Anfangsposition	Endposition	Beschreibung
		Legen Sie das rechte über das linke Bein. Fassen Sie mit der linken Hand das rechte Knie. Ziehen Sie das rechte Bein weit nach hinten, schauen Sie dabei über die rechte Schulter und drehen diese nach hinten. Für 12 Sekunden halten und dann Seite wechseln.
		Strecken Sie die Arme nach oben und beugen Sie den Oberkörper nach vorne, die Hände weit nach vorne ziehen, den Rücken gerade, für 8 Sekunden halten, entspannen und wiederholen. (Anzahl Übungsdurchgänge: 3)
		Die Arme sind angewinkelt nach oben gerichtet, die Oberarme dabei waagrecht. Drehen Sie nun beide Arme um 180 Grad nach unten und wieder zurück. (10-mal)
		Sitzen Sie gerade, den Blick nach vorn. Ziehen Sie nun langsam beide Schultern hoch in Richtung Ohren – halten Sie sie 2 Sekunden und senken Sie sie dann wieder so tief wie möglich nach unten. (10-mal)
		Die Übung mit zwei kleinen Gewichten durchführen. Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne und heben die Arme seitlich nach oben. Wichtig: gleichmässig atmen. (12-mal)
		Nehmen Sie nun die Arme und Schultern nach unten hinten. Die Daumen nach aussen drehen und den Kopf in den Nacken ziehen und tief einatmen. Die Position kurz halten, dann in die Kutschstellung gehen und dabei ausatmen. (5- bis 8-mal)
		Stellen Sie sich neben Ihren Stuhl. Führen Sie nun den rechten Arm weit über den Kopf und bauen Sie dadurch eine gute seitliche Spannung auf – für etwa 8 Sekunden halten. Wichtig: nicht die Atmung anhalten. (2-mal pro Seite)
		Legen Sie den rechten Fuss auf das linke Bein. Richten Sie Ihren Oberkörper auf. Neigen Sie langsam Ihren Oberkörper nach vorne. Halten Sie die Position für 12 Sekunden, dann wechseln Sie die Seite. (1- bis 2-mal pro Seite)

AUTORIN

Viviana Simonetta Abati ist Leiterin des Instituts für betriebliche Gesundheitsförderung, iBGF, mit Sitz in Bern, 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.svbfgf.ch
www.gesundheit-im-betrieb.ch
www.micropause.ch

nur auf den Arbeitsplatz, sondern sind auch ein fester Bestandteil der Freizeit. Zwischen Arbeit und Freizeit besteht eine direkte Wechselwirkung: Bewegung in der Freizeit kommt einem bei der Arbeit zugute. Es ist gar nicht so wichtig, was genau an Bewegungs- oder Trainingsformen gewählt wird. Viel wichtiger ist, dass die gewählte Bewegungsform (oder -formen) einem

Freude macht und dass man sie regelmässig ausübt (also zwei- bis dreimal pro Woche).

Mehr Bewegung in der Freizeit

In der untenstehenden Tabelle findet sich eine Zusammenstellung von verschiedenen Bewegungsformen, die jeweils einem spezifischen Bereich zu-

geordnet sind. Die Aufzählung ist natürlich nicht abschliessend, sondern soll erste Ideen liefern, wo Leute, die sich mehr bewegen möchten, ansetzen können. Die aufgeführten Bewegungsformen sind speziell gut für Einsteiger geeignet, also Menschen, die wieder einsteigen möchten oder die bisher den Bewegungsaspekt in ihrem Leben noch nicht sehr berücksichtigt haben. ••

UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN RÜCKEN IN DER FREIZEIT

Bereich	Mögliche Bewegungsformen
<p>Kraft Eine kräftige Muskulatur ist zentral für eine gute Haltung. Damit Sie überhaupt den ganzen Tag mühelos eine korrekte (Sitz-)Haltung bewahren können, benötigen Sie eine entsprechend kräftige Bauch- und Rückenmuskulatur. Für den Aufbau der grossen Bewegungsmuskeln eignet sich ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Krafttraining. Um die für die Haltung unerlässliche Tiefenmuskulatur zu kräftigen, eignet sich die Pilates-Methode.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - gezieltes Krafttraining im Center - Pilates-Training - Body Forming (Sculpt, Toning etc.)
<p>Beweglichkeit / Koordination Gerade bei sitzender Tätigkeit ist die Gefahr, einen Teil der eigenen Beweglichkeit zu verlieren, sehr hoch. Verschiedene Muskeln verkürzen sich, die Bewegungsfreiheit wird eingeschränkt, Haltingsbeschwerden sind vorprogrammiert. Da sich die verlorene Beweglichkeit mit jedem Lebensjahr weniger zurückholen lässt (Verknöcherung), sind regelmässige Beweglichkeitsübungen Gold wert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Yoga / Power-Yoga - Pilates-Training - Stretch-Training - Chi Ball - Feldenkrais - Alexander-Technik
<p>Entspannung Alle unsere körperlichen Prozesse sind auf ein Gleichgewicht von Spannung und Entspannung ausgerichtet (Beispiel Herzmuskel). In der heutigen komplexen und hektischen (Arbeits-)Welt kommt die Phase der Entspannung oft zu kurz. Ein bis zwei Mal pro Woche eine entspannende Aktivität sorgt für den nötigen Ausgleich und reduziert körperliche Verspannungen. Dadurch fühlen Sie sich auch am Arbeitsplatz entspannter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Yoga - Massage - Sauna - Wellness- und SPA-Anwendungen - Spazieren gehen - Golf spielen - malen, lesen, basteln etc.
<p>Herz-Kreislauf Ein moderates* Ausdauertraining bringt viele Vorteile: Es stärkt den Herzmuskel und ermöglicht ein besseres Pumpvolumen, was wiederum zu besserer Sauerstoffversorgung führt. Eine gute Sauerstoffversorgung der Zellen ist für eine gute Denkleistung zentral. Ausserdem werden Stresshormone abgebaut, die Schlafqualität verbessert sich. Kurz: Ein regelmässiges moderates Ausdauertraining führt zu mehr Lebensqualität und zu besserer Leistungsfähigkeit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Walking / Nordic Walking - Jogging - Velo fahren - Inline skaten - schwimmen - etc.

BUCH

Kia Meaux:
Power Yoga –
Neue Kraft für
Körper und Geist.
Dorling Kindersley
2002. 160 Seiten.

Alycea Ungaro: Pilates –
Die Trainingsmethode
für mehr Balance und
Beweglichkeit. 60
Übungen für Anfänger
und Fortgeschrittene.
Dorling Kindersley
2002. 176 Seiten.

Benita Cantieni:
Cantienica - Das
Rückenprogramm für
gute Haltung, mehr
Beweglichkeit und
Schmerzfreiheit.
Südwest-Verlag 2003.

* Moderat bedeutet hier ein Training im eher tiefen Pulsbereich, welcher als Grundlagenpulsbereich oder grüner Pulsbereich bekannt ist. Dieser Pulsbereich ist bei jedem Menschen individuell und kann entweder mit einer entsprechenden Pulsuhr oder mit einem Laktat-Test in Erfahrung gebracht werden. Infos hierzu bei: <http://www.fitimjob.ch/download.asp>