

Gesundheitsnewsletter

Monat März 2024: Ergonomie und Bewegung am Arbeitsplatz

Sitzen – das neue Rauchen?

Körperliche Inaktivität ist, laut verschiedener Studien, ähnlich schädlich, wie der regelmäßige Konsum von Zigaretten. Vor allem das ständige Sitzen in immer derselben Position stellt eine hohe Belastung für unsere Wirbelsäule und die Bandscheiben dar. Mit der Zeit entwickeln sich Dysbalancen innerhalb der Rumpfmuskulatur, sodass sie nicht mehr ihre natürliche Stützfunktion für die Wirbelsäule erfüllen kann. Dies kann zu Beschwerden und dauerhaften Erkrankungen führen. Regelmäßige Bewegung und Positionswechsel wirken hingegen entlastend auf die Körperstrukturen. Die Bandscheiben werden besser mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt und es kommt nicht so leicht zu muskulären Ungleichgewichten durch einseitige Belastung.



Was können Sie dagegen tun?

Es gibt viele verschiedenen Möglichkeiten, die Sitzzeit zu verkürzen und mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen..

Aktives Sitzen

Bauen Sie so viele Steh- und Gehpausen in den Arbeitsalltag ein wie möglich! Bei Telefonaten können Sie beispielsweise vom Stuhl aufstehen und sich strecken oder im Büro auf und ab laufen. Ändern Sie so oft es geht Ihre Sitzposition. Das Dynamische Sitzen bedient sich dabei verschiedener Sitzpositionen, welche nicht immer die perfekt aufgerichtete Wirbelsäule bedeuten müssen.

Schritte zählen und Ziele setzen

An einem Büroarbeitstag werden selten mehr als 1.200 Schritte (ca. 900 m) zurückgelegt. Um einen gesunden Lebensstil zu fördern, sollten jedoch etwa 10.000 Schritte am Tag gegangen werden. Diese 10.000 Schritte helfen nicht nur, den Gesundheitszustand zu erhalten, sondern fördern ihn sogar.

Treppe statt Fahrstuhl

Versuchen Sie ebenfalls, statt des Fahrstuhls die Treppe zu nehmen, gerne auch zwei Stufen gleichzeitig. Achten Sie darauf, sich am Geländer festzuhalten, wenn Sie sich unsicher fühlen. Anstatt eine E-Mail an eine:n Kollegen:in auf der gleichen Etage zu schreiben, können Sie auch kurz persönlich vorbeikommen und die Information übermitteln. Sie sich die Beine und stärken gleichzeitig das soziale Miteinander.

