

Presseinformation

## **Haltung bewahren: Tipps für rückergesunde PC-Arbeit**

### **Kleine Verhaltensänderungen zeigen oft schon große Wirkung**

**Essen, Mai 2012.** Verspannungen, Kopfschmerzen und Durchblutungsstörungen – alltägliche Leiden vieler „Schreibtischtäter“. Wenn die Körperhaltung nicht stimmt, macht die sitzende Tätigkeit am PC-Arbeitsplatz krank. Jeder Dritte Ausfall im Büro geht auf die Folgen falschen Sitzens zurück. Experten des orthonet-NRW – einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen – geben Tipps für die richtige Haltung und rückergesundes Verhalten am Arbeitsplatz.

„Mindestens so wichtig wie die Sitzposition an sich ist es, immer wieder Dynamik in die Arbeitsabläufe zu integrieren und Belastungen bestimmter Körperpartien regelmäßig zu variieren“, rät Dr. Ramin Nazemi, Orthopäde und Vorstandmitglied des orthonet-NRW. Büroarbeiter sollten deshalb zwischendurch möglichst oft aufstehen, gehen, sich dehnen, strecken oder im Stehen telefonieren. Zwei bis drei Haltungswechsel pro Stunde gelten als Minimum für gelenkschonendes Arbeiten. Wege zur Toilette oder in die Küche bieten sich gewissermaßen als kleine Trimpfade zum Schultern kreisen oder Arme ausschütteln an. Eine ergonomisch korrekte Sitzhaltung und Ausrichtung des Arbeitsplatzes wirkt sich ebenfalls positiv auf Muskeln und Gelenke aus. Orthopäden raten, die Sitzfläche so hoch einzustellen, dass die Arme im 90-Grad-Winkel auf der Tischplatte liegen. Ober- und Unterschenkel bilden im Idealfall einen rechten Winkel. Am besten stehen die Knie sogar etwas tiefer als der Allwerteste. Füße stellen Schreibtischtäter am besten flach auf den Boden. Um Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich zu vermeiden, unbedingt mit aufgestützten Unterarmen tippen. Außerdem den Bildschirm so positionieren, dass die Oberkante des Bilds mit den Augen abschließt oder etwas darunter liegt. Ganz wichtig: Monitor nie schräg zum Körper aufstellen, da diese

**Pressekontakt**

*komm | public!*

*Romy Robst*

*Große Düwelstraße 28*

*30171 Hannover*

*[robst@komm-public.de](mailto:robst@komm-public.de)*

*fon: 0511-89 88 10 - 11*

*fax: 0511-89 88 10 - 10*

**Direktkontakt**

*orthonet-NRW eG*

*Kaiser-Wilhelm-Ring 50*

*50672 Köln*

*[info@orthonet-nrw.de](mailto:info@orthonet-nrw.de)*

*fon: 0221-13 98 36-59*

*fax: 0221-13 98 36-65*

Ausrichtung eine dauerhafte Drehung des Kopfes verursacht und Bandscheiben im Halswirbelbereich abnutzt. Viele neigen zudem dazu, im oberen Rücken abzuknicken und zu buckeln. „Ein Rundrücken stellt ebenso eine enorme Belastung für die Bandscheiben dar und schränkt die Atmung ein. Wer so sitzt, darf sich über Kreuzschmerzen nicht wundern“, warnt Dr. Nazemi. Eine ebenfalls sehr verbreitete Sitz-Sünde liegt im Übereinanderschlagen der Beine. Diese Position quetscht Sehnen, Bänder und Nerven ein und führt in vielen Fällen zu Taubheitsgefühlen und einer schiefen Beckenstellung.

Die besten Ratschläge nützen aber nichts, wenn sich alltägliche Gewohnheiten doch immer wieder einschleichen und die gesunde Haltung nicht ständig auf dem Prüfstand steht. Wem es schwerfällt, über eine längere Zeit Rückgrat zu zeigen, dem hilft vielleicht ein entsprechender Hinweis als Zettel am Bildschirm oder das mahnende Feedback eines Kollegen. Wie so oft zahlt sich Durchhaltevermögen gerade bei der Einhaltung einer gesunden Arbeitshaltung aus. Schon mit kleinen Verhaltensänderungen lassen sich langfristig quälende Rückenbeschwerden und Verspannungen vermeiden – mehr Leistungsfähigkeit inklusive.

Weitere Informationen unter [www.orthonet-nrw.de](http://www.orthonet-nrw.de)