

Rückgrat zeigen am Arbeitsplatz

Verspannungen, Kopfschmerzen und Durchblutungsstörungen – alltägliche Leiden vieler „Schreibtischtäter“. Wenn die Körperhaltung nicht stimmt, macht die sitzende Tätigkeit am PC-Arbeitsplatz krank. Die richtige Haltung und ein rückengesundes Verhalten am Arbeitsplatz sind die Lösung, damit nicht jeder dritte Ausfall im Büro die Folge falschen Sitzens ist.

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 Vorstandsmitglied des orthonet-NRW (Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen). Büroarbeiter sollten deshalb zwischendurch möglichst oft aufstehen, gehen, sich dehnen, strecken oder im Stehen telefonieren. Zwei bis drei Haltauswechsel pro Stunde gelten als Minimum für gelenkschonendes Arbeiten.

Tisch, Stuhl und PC aufeinander ausrichten

Eine ergonomisch korrekte Sitzhaltung und Ausrichtung des Arbeits-

platzes wirken 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 Allerwerteste“. Füße stellen Schreibtischarbeiter 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: Den Monitor nie schräg zum Körper aufstellen, da diese Ausrichtung eine dauerhafte Drehung des Kopfes verursacht und Bandscheiben im Halswirbelbereich abnutzt. Viele neigen zudem dazu, im oberen Rücken abzu-

knicken 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.