

Tipps für eine rückergesunde PC-Arbeit

Verspannungen, Kopfschmerzen und Durchblutungsstörungen – alltägliche Leiden vieler „Schreibtischtäter“. Wenn die Körperhaltung nicht stimmt, macht die sitzende Tätigkeit am PC-Arbeitsplatz krank.

„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 – einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen. 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 Trimpfpfade zum Schulternkreisen oder Armeausschütteln 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 „Allerwerteste“. Füße stellen Schreibtischtäter am besten flach auf den Boden. Um Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich zu vermeiden, unbedingt mit aufliegenden Unterarmen tippen. Außerdem den Bildschirm so positionieren, dass die Oberkante des Bildes mit den Augen abschließt oder etwas darunter liegt und den Monitor nie schräg zum Körper aufstellen, da diese Ausrichtung eine dauerhafte Drehung des Kopfes verursacht und Bandscheiben im Halswirbelbereich belastet. 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 verbreitete Sitz-Sünde ist das Übereinanderschlagen der Beine. Diese Position quetscht Sehnen, Bänder und Nerven ein und führt zu Taubheitsgefühlen und einer schiefen Beckenstellung.