

## Fit und aktiv im Büro

Eine sitzende Tätigkeit wird oftmals unterschätzt. Mit regelmäßiger Bewegung und einem ergonomischen Arbeitsplatz kann man Rückenleiden vorbeugen

Von Katrin Schmidt

Wer den ganzen Tag vor dem Rechner sitzt, der sollte sich nicht wundern, wenn beim Aufstehen plötzlich der Rücken zwickt. „Für langes Sitzen ist unser Rücken nicht gemacht. Der Körper braucht Bewegung“, erklärt der Heiligenhauser Physiotherapeut Alexander Fräcke. In der WAZ-Redaktion hat er Tipps gegeben, wie ein Sitzberufler rückenschonender seinen Job ausüben kann.

### SERIE

#### Rückenfit

Folge 12: Haus- und Gartenarbeit

Folge 13: Massagen im Vergleich

Folge 14: Sport zuhause

Folge 15: Kinesiotapes

**Heute: Rückenfit im Büro**

Folge 17: Der Hexenschuss

„Es kommt wirklich mittlerweile viel seltener vor, dass ich einen körperlich schwer arbeitenden Menschen in Behandlung habe. Denn wenn man einen Zentner aufheben muss, dann ist man da ganz anders drauf vorbereitet, als wenn ich nur mal eben ein Blatt aufhebe. Oft knackt es genau dann“, sagt Fräcke. Wer 50 Prozent seines Berufs sitzend ausübt, der müsse für einen Ausgleich sorgen, erklärt der WAZ-Rückenfit-Experte. „Die richtige Einstellung des Arbeitsplatzes ist dabei aber genauso wichtig wie regelmäßige Bewegung.“

Aufrecht könne keiner wirklich lange sitzen, man falle in sich zusammen. „Dieses Einsacken ist temporär okay, denn der Rücken darf sich auch mal entspannen. Aber dauerhaft kann er zur Verkümmern der Rückenmuskulatur führen“, warnt Fräcke. Daher fordert der Experte ein dynamisches Sitzen: „Die Sitzfläche sollte komplett genutzt werden, die Schulterblätter sollen als Abstützpunkt an der Rückenlehne sein, damit hat man eine grobe Einstellung“, erklärt Alexander Fräcke. Die Rückenlehne sollte nicht statisch, sondern flexibel sein.

Der Blick auf den PC sollte immer mittig auf den Bildschirm gerichtet sein beim Geradeausblick, der Kopf dabei in einem Winkel nach unten angelegt sein, dass ein Doppelkinn spürbar wird – der Stuhl darf also nicht zu tief eingestellt sein. „Probleme im Schulter-Nacken-Bereich entstehen meist durch eine Fehlhaltung oder eine einseitige Belastung“, erklärt Fräcke. Unergonomische Arbeitsplätze könnten dabei eine Rolle spielen: „Wer acht Stunden lang auf einem nicht guten Stuhl vor einem zu kleinen Bildschirm mit Maus und Tastatur arbeitet, die nicht der normalen Handgelenksbewegung entsprechen, der sollte sich nicht wundern, wenn er verspannt ist.“

#### Ergonomischer Arbeitsplatz

Neben Bewegung im Alltag sollte man also die Voraussetzungen für ein rückenfreundliches Arbeitsumfeld schaffen. Optimal sei ein verstellbarer Schreibtisch: „Wenn ich immer wieder flexibel wählen kann, wie ich arbeite, mal im Sitzen, mal im Stehen, tut das der Wirbelsäule gut.“ Einen Pad vor der Tastatur als Ablage für die Handgelenke empfiehlt er. Auch eine vertikale Maus unterstütze die normale Position der Handgelenke. „Dadurch wird das Handgelenk nicht unnatürlich abgeknickt. Das kann vor den sogenannten Tennisarmen schützen, also einer Überbelastung der Sehnen vorbeugen.“



WAZ-Rückenfit-Experte Alexander Fräcke zeigte in der Redaktion, hier Redakteur Ralph Wilms, wie man rückenschonend arbeitet. FOTO: H.W. RIECK

Sitz-Jobber sollten nicht nur in ihrer Freizeit auf den Bewegungsausgleich achten: „Sport ist wichtig als Ausgleich, auch gegen Übergewicht und für den Blutdruck. Noch wichtiger ist jedoch die Regelmäßigkeit: Im Büroteam sollte eine

Eieruhr jede Stunde klingeln und alle zusammen sollten kurze Kräftigungs- und Dehnungs-Übungen machen“, fordert Alexander Fräcke. „Kurzfristige Arbeitsunterbrechungen können vor langfristigen Schäden schützen.“

## Bürostuhl sollte richtige Höhe haben

Der Arbeitsbereich sollte so eingerichtet sein, dass man nicht schief sitzt

Am besten verfügt ein Bürostuhl über eine Lordosenstütze, um eine Entlastung der Lendenwirbelsäule und eine aufrechte Sitzposition zu ermöglichen, erklärt Alexander Fräcke: „Der Stuhl sollte in der Höhe so eingestellt sein, dass die Arme in einem 90 Grad Winkel auf der Tischplatte liegen, der kleine Finger sollte bei einem aufgerichteten Handge-



Der Bürostuhl sollte die Höhe haben, dass die Hand so den Tisch berührt.

lenk unten liegen.“ Eingerichtet sein sollte der Arbeitsplatz so, dass man nicht schief sitzen müsse, wenn man ans Telefon gehe oder sich Notizen mache, erklärt Fräcke: „Wenn ich gerade sitze, bilden meine Beine ein V. Wenn ich dieses V mit meinen Armen nachbilde, sollte alles in diesem V sein: Der Bildschirm, das Telefon, die Arbeitsutensilien.“ KS

### KOMPAKT

Dies & Das aus der Stadt

#### NOTDIENSTE

##### NOTRUF

- Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112.
- Polizei ☎ 110.
- Zentrale Behörden-Rufnr. ☎ 115.
- Krankentransport ☎ 19222.
- Telefonseelsorge ☎ 0800 111 01 11 (evangelisch), ☎ 0800 111 02 22 (katholisch).

#### ÄRZTE

- Arzt ☎ 116117.
- Klinikum Niederberg ☎ 02051 98 211 00.
- Zahnarzt ☎ 0180 5986700.
- Augenarzt ☎ 0180 5044100.
- Tierarzt ☎ 02051 805777.

#### APOTHEKEN

- Marien-Apotheke, Velbert-Neviges, Nevigeser Straße 299, ☎ 02053 969191.

**i** Apothekennotdienste von 9-9 Uhr. Mehr Infos zu den diensthabenden Apotheken: ☎ 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833, www.apotheken.de

#### TIPPS & TERMINE

##### KIRCHEN

- Kath. Pfarrgemeinde, Schul-Gottesdienst, 8 Uhr, St. Suitbertus. ökumenischer Schulgottesdienst, 8 Uhr, Alte Kirche. Rosenkranzgebet, 8.30 Uhr, Hl. Messe, 9 Uhr, St. Suitbertus. Kreuzwegandacht, 15 Uhr, Neviges.

#### STÄDTISCHE ANGEBOTE

- Heljens Bad, Gemeinschaftssau- na, 10-22 Uhr, Hallenbad, 7-8 und 13-21 Uhr, Selbecker Straße 12, ☎ 02056 922171.
- Stadtbücherei, 13-17 Uhr, Haupt- straße 162.
- VHS Velbert/Heiligenhaus, Café „Verweile doch“, 8.30-12.30 Uhr, Südring 159.
- Bürgerbüro, 8-13 Uhr, Rathaus-In- nenhof, Hauptstraße 159.
- Jobcenter ME-aktiv Heiligenhaus, 8.30-11.30 Uhr, Hauptstraße 157, ☎ 02104 14163-0.