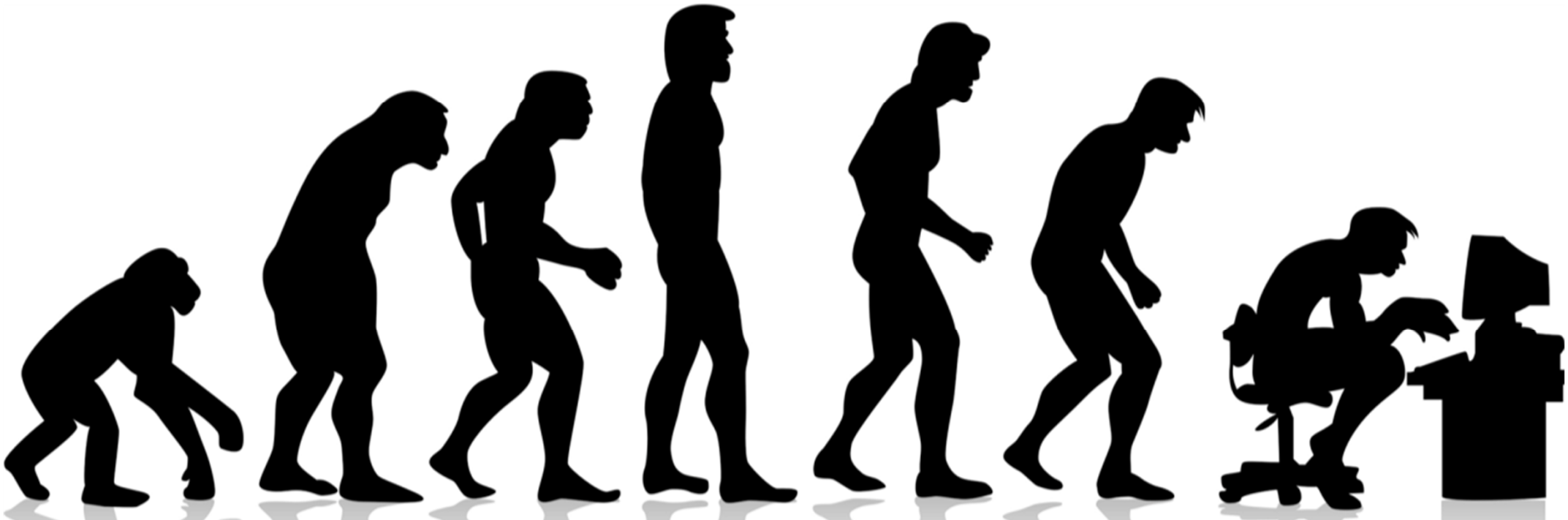
Bewegtes Büro

Mehr Bewegung am Arbeitsplatz

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Einführung

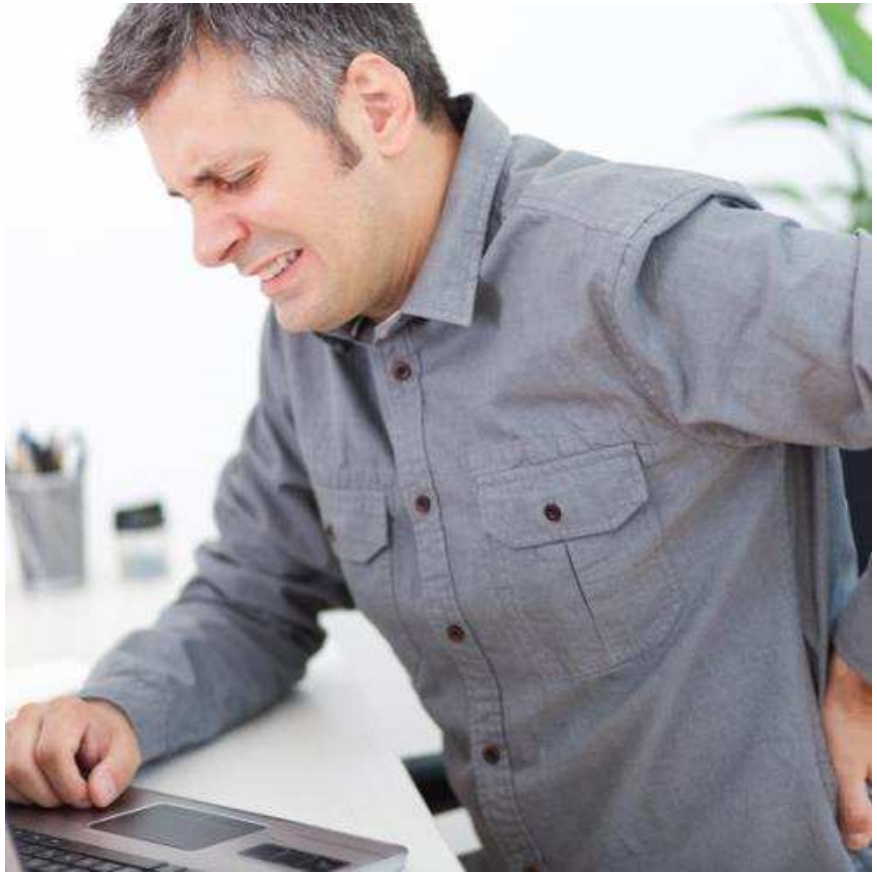
BAD Team prevent



„In uns Menschen ist nichts angelegt, was uns zum Dauersitzen oder gar zum „richtigen“ Sitzen befähigt.“

Prof. Dr. Ingo Froböse

BAD Team prevent



Rückenschmerzen

- … haben vielfältige Ursachen. Im Bereich Wirbelsäule und Nacken handelt es sich dabei am häufigsten um Fehlbelastungen und Fehlhaltungen.
- … sind aber in etwa 90 Prozent der Fälle ungefährlich (unspezifisch).
- … können auch aufgrund psychischer Belastungen entstehen, gerade im Schulter- und Nackenbereich.
- ... können durch regelmäßige Bewegung verhindert oder reduziert werden.

Auswirkungen auf das Herzkreislaufsystem

GESUNDHEIT

Studie: Sitzen ist das neue Rauchen - Sitzen macht uns krank

Die Deutschen treiben zu wenig Sport und sitzen zu viel herum. Doch wie gefährlich ist langes Sitzen wirklich? Eine Studie belegt nun: Es ist sehr schädlich.

Wer lange sitzt, ist früher tot

Zu viel sitzen schadet der Gesundheit und kann sogar die Lebenserwartung verkürzen. Das fanden Forscher heraus. Büroarbeiter sollten für ausreichend Bewegung sorgen.

Mehr Bewegung für mehr Gesundheit

- Passende Ergonomie reduziert die Belastungen am Arbeitsplatz.
- Lange Sitzphasen müssen durch regelmäßige Bewegungspausen unterbrochen werden.
- Es gibt keine per se falschen Bewegungen.
- Bewegen wir uns mehr!

Praxisteil

BAD Team prevent

Allgemeine Hinweise

- Führen Sie die Dehnübungen langsam und vorsichtig aus.
- Gehen Sie nur soweit, bis es anfängt zu ziehen.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.
- Als Empfehlung für die Dehndauer gelten 20 – 60 Sekunden.

Übung: Dehnung Hals seitlich

- Dehnübungen können helfen, Verspannungen zu lindern.
- Die Halsmuskulatur und die Trapezmuskulatur sind bei sitzender Tätigkeit oft überlastet.
- Diese Dehnübung hilft, Verspannungen in der genannten Muskulatur zu reduzieren oder vorzubeugen.

Link zum Video: https://vimeo.com/425820226/cfb65a9e27

Übung: Seitneigung sitzend

- Langes Sitzen „staucht“ unseren Oberkörper.
- Das belastet unsere Bandscheiben, ist schlecht für die Durchblutung und unsere Haltung.
- Regelmäßiges Strecken nach oben entlastet unseren Oberkörper.

Link zum Video: https://vimeo.com/425837989/4d050a78e8

Übung: Dehnung der Brustmuskulatur

- Sehr oft sitzen wir (vor dem Bildschirm) mit gekrümmten Rücken, vorgeschobenem Kopf und hochgezogenen Schultern.
- Vor allem der Bereich um die Brustmuskultur kann sich dadurch verkürzen, Beschwerden verursachen und eine aufrechte Haltung erschweren.
- Regelmäßiges Dehnen der Brustmuskulatur entlastet und den oberen Rücken und erleichtert das aufrechte Sitzen.

Link zum Video:
https://vimeo.com/425839374/36949fbacc

Übung: Oberkörper Twist

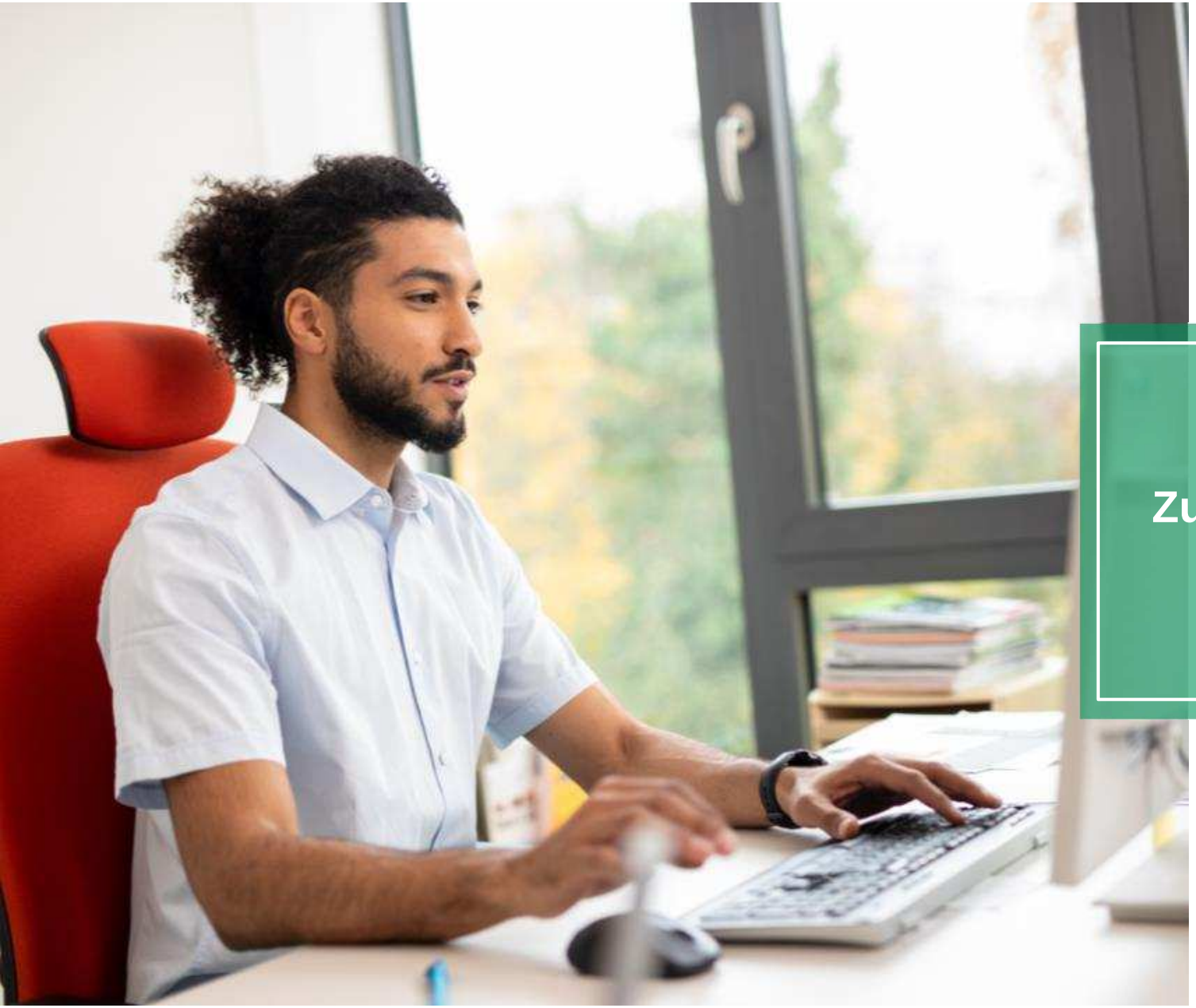
- Weitläufige Rotationsbewegungen des Oberkörpers führen wir im Alltag nur sehr selten durch.
- Dabei muss die Wirbelsäule in alle Richtungen bewegt werden, um gesund und beweglich zu bleiben.
- Konzentrieren Sie sich vor allem auf Ihren Brustkorb, da die meiste Bewegung tatsächlich in der Brustwirbelsäule stattfindet – nicht in der Lendenwirbelsäule.

Link zum Video: https://vimeo.com/425843995/d52b5f02ad

Übung: Dehnung Gesäß im Sitzen

- Verspannungen in der Gesäßmuskulatur, vor allem des birnenförmigen Muskels (Piriformis), können den Ischiasnerv reizen.
- Die Folge sind Schmerzen mit Ausstrahlungen in das Bein.
- Diese Dehnübung zur Lockerung der Gesäßmuskulatur lässt sich leicht im Sitzen durchführen.

Link zum Video: https://vimeo.com/425845706/5ada4b81f6



Zusammenfassung

Was nehmen Sie heute mit?

- Wir sind nicht für langes Sitzen gemacht.
- Regelmäßige Pausen und Ausgleichsübungen helfen, Überlastungen und Beschwerden vorzubeugen.
- Nehmen Sie sich auch Zeit zum Abschalten, für gesunde Mahlzeiten und für regelmäßige Bewegung in der Freizeit.

Bildnachweis

- Adpic
- Fotolia
- Getty Images
- iStock
- Masterfile
- MEV
- Phanter Media
- Shutterstock
- Thinkstock