



*Zu einem rückengerechten Büroarbeitsplatz gehören nicht nur ein dreidimensional beweglicher Bürostuhl und ein höhenverstellbarer Schreibtisch, sondern auch das passende Zubehör wie Tastatur, Maus und Beleuchtung. Beleuchtung. Bild: AGR e. V.*

# Sitzen, stehen & bewegen: Das rückengerechte Büro

# Sitzen, stehen & bewegen: Das rückengerechte Büro



**N**och vor einigen Jahrzehnten waren die meisten Arbeitsplätze im handwerklichen Bereich zu finden. Mittlerweile wurde durch den Fortschritt der Technik ein Großteil davon von Bürojobs abgelöst. Die stetig steigende Anzahl der Büroarbeitsplätze bedeutet vor allem eines: tägliches, stundenlanges Sitzen. Daher ist es wenig verwunderlich, dass auch die Zahl der Rückenschmerzpatienten zunimmt. Das viele Sitzen schadet der Wirbelsäule nämlich erheblich. Damit nicht jeder, der heute im Büro sitzt, in einigen Jahren seinen Platz gegen den im Wartezimmer eines Orthopäden eintauscht, muss sich der Arbeitsalltag ändern – und das Büro zum aktiven Ort werden. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat Tipps und Ideen, wie dies gelingt.

## Dynamisch statt statisch – so sitzen Sie richtig

Sitzen gefährdet die Gesundheit – vor allem die Wirbelsäule leidet unter der widernatürlichen Haltung. Dies bezieht sich jedoch vor allem auf das statische Sitzen. Denn es gilt: Wenn Sie schon täglich stundenlang sitzen müssen, dann richtig. Doch wie kann das Sitzen zu einer rückenfreundlicheren Angelegenheit werden?

Um mit dem AGR-Gütesiegel als besonders rückengerecht ausgezeichnet zu werden, müssen Bürostühle einige strenge Kriterien erfüllen. Wichtigstes Grundprinzip: Der Stuhl muss aktives und bewegtes Sitzen fördern. So ermöglichen AGR-zertifizierte Sitzmöbel von Dauphin ([www.dauphin.de](http://www.dauphin.de)) mit dem 3D-Balance-Prinzip nicht nur Bewegungen nach vorne und hinten sondern auch nach links und rechts. Der Hersteller Sedus ([www.sedus.de](http://www.sedus.de)) arbeitet mit dem Similar-Swing-Prinzip, das ebenfalls eine Neigung des Beckens ermöglicht und damit

natürliche Bewegungsimpulse unterstützt. Des Weiteren müssen die Bürostühle über eine ausreichend hohe Rückenlehne, eine Synchronstellung von Sitzfläche und Lehne sowie über zahlreiche individuelle Verstellmöglichkeiten verfügen.

Bei Aktivsitzmöbeln wie dem federelagerten swopper und den Aktiv-Bürostühlen 3Dee und swopper WORK sorgt die 3D-Ergonomie von aeris ([www.aeris.de](http://www.aeris.de)) für natürliche, spontane und intuitive Bewegung im Büro.

## Aufstehen statt Sitzmarathon

Zwischendurch einmal aufstehen und einige Schritte gehen ist gut für den Rücken und fördert die Konzentration. Gelegenheiten dazu gibt es reichlich – auch im Büro. Beim Telefonieren bietet es sich an, ein wenig umherzulaufen und die Muskeln zu lockern, vorausgesetzt man verfügt über ein schnurloses Telefon. Und wer sagt eigentlich, dass Besprechungen immer am runden Tisch stattfinden müssen – oft lohnt es sich, mit Traditionen zu brechen und das Gespräch bei einem Spaziergang im Freien zu führen. **Weitere Tipps für mehr Bewegung:**

- Verzichten Sie auf die Nutzung von Fahrstühlen und nehmen Sie die Treppe.
- Der Drucker und Kopierer stehen nicht direkt neben Ihrem Schreibtisch? Umso besser, denn auch dadurch bieten sich Gelegenheiten, hin und wieder ein paar Schritte zu gehen.
- Versuchen Sie allgemein, in Ihre Arbeitsroutine neue Wege zu integrieren und Möglichkeiten zum Aufstehen und Bewegen zu finden. Sprechen Sie mit Kollegen persönlich anstatt nur über E-Mails zu kommunizieren und ho-

len Sie Ihre Ausdrucke selbst vom Drucker anstatt sie sich mitbringen zu lassen. All diese Aktivitäten sind gut für Ihr persönliches „Bewegungskonto“.

Auch gut: Ein Wechsel zwischen Sitzen und Stehen während der Arbeit. Ein Stehpult oder ein Schreibtisch, der sich mit wenigen Handgriffen so verstellen lässt, dass er in beiden Positionen genutzt werden kann, ist dabei besonders förderlich. AGR-zertifiziert sind dabei die Stehpulte und Schreibtische von officeplus ([www.officeplus.de](http://www.officeplus.de)) sowie Schreibtische von Sedus ([www.sedus.de](http://www.sedus.de)) und VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken ([www.vs-moebel.de](http://www.vs-moebel.de)).



Die ideale Ergänzung zum Stehpult oder höhenverstellbaren Schreibtisch ist der Balanza Ballstep. Bild: AGR e. V.

## Ergonomischer Arbeitsplatz mit dem richtigen Zubehör

Beim Computerzubehör gilt: Auf die Details kommt es an, denn auch Maus und Tastatur beeinflussen die Haltung. Unergonomisches Zubehör kann die Gelenke in Händen und Schultern belasten und schmerzhaftes Verspannen hervorrufen. AGR-zertifizierte Computermäuse und Tastaturen von Microsoft ([www.microsoft.de/hardware](http://www.microsoft.de/hardware)) sorgen für eine entspannte Position der Hände und

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Unterarme und wirken sich daher positiv auf die gesamte Körperhaltung aus.

Unregelmäßige Lichtverteilung, Schatten und Reflexionen können Schuld daran sein, dass die Augen schnell ermüden. Und nicht nur das: Wer die ganze Zeit die Körper-

haltung nach der bestmöglichen Beleuchtung ausrichtet riskiert ebenfalls Verspannungen in Nacken und Schultern. AGR-zertifizierte Schreibtischleuchten von Waldmann ([www.waldmann.com](http://www.waldmann.com)) sorgen deswegen für eine flächige, gleichmäßige und blendarme Beleuchtung und sind leicht verstell-

und stufenlos dimmbar. Fehlhaltungen werden so vermieden und die Augen geschont.

### Aktives Büro und bewegte Pause

Bewegung ist das Beste für den Rücken – doch was, wenn der Bürojob kaum Zeit für Sport lässt? Die AGR empfiehlt, ein paar kleine Übungen

## 5 Übungen fürs Büro

Sie brauchen nicht viel Zeit, beugen Verspannungen effektiv vor und kompensieren die oft zu starre Haltung beim Sitzen im Büro. Wichtig: Dehnungsgefühl ist etwas sehr Individuelles. Halten Sie mit der Dehnung deshalb immer inne, wenn sie beginnt, sich unangenehm anzufühlen und halten Sie dann die Spannung.



### Übung 1a

Dehnen der Schultern. Eine kurze Dehnübung beugt Verspannungen vor. Um Rücken und Schultern zu dehnen, strecken Sie die Arme nach oben, greifen Sie mit der rechten Hand das linke Handgelenk und ziehen den Arm nach rechts. Die Spannung sollte für einige Sekunden gehalten und dann auf der anderen Seite wiederholt werden.



### Übung 1b

Auch bei dieser Übung werden die Schultern gedehnt. Strecken Sie einen Arm vor sich aus, greifen sie mit der anderen Hand den Oberarm und ziehen ihn über den Körper zur Seite. Die Spannung halten und die Übung dann auf der anderen Seite wiederholen.

### Übung 2

Dehnen der Oberarme. Der über den Kopf ausgestreckte rechte Arm wird am Ellenbogen gebeugt, die linke Hand umfasst das Ellenbogengelenk und zieht ihn in Richtung der linken Schulter. Die Spannung wird für etwa zehn Sekunden gehalten, dann sollte die Übung auf der anderen Seite wiederholt werden.

### Übung 3

Dehnen der Schulter- und Nackenmuskulatur. Strecken Sie die Arme vom Körper weg und falten Sie die Hände ineinander. Beugen Sie dann den Kopf nach vorne, bis die Dehnung deutlich spürbar ist. Halten Sie die Spannung.



### Übung 4

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und strecken die Arme nach vorne. Schütteln Sie die Brasil für ca. 30 Sekunden in kurzen, schnellen Hackbewegungen. Trainiert die Oberarm- und Rückenmuskulatur.

### Übung 5

Nicht nur Rücken und Gelenke werden durch das stundenlange Sitzen im Büro beansprucht, sondern auch unsere Augen. Auf Dauer kann sogar die Sehleistung eingeschränkt sein. Zur Vorbeugung hilft ein Augentraining, zum Beispiel mit dieser Übung: Halten Sie einen Zeigefinger etwa 15 Zentimeter von Ihren Augen und den Zeigefinger der anderen Hand etwa doppelt so weit entfernt. Suchen Sie sich als dritten Fixpunkt einen Gegenstand in mehreren Metern. Fokussieren Sie dann abwechselnd den Zeigefinger der ersten, der zweiten Hand und schließlich den dritten Gegenstand. Anschließend entspannen Sie die Augen, indem Sie die Lider schließen und Ihre Hände mit den Fingerspitzen nach oben über die Augen legen. Nach etwa einer Minute können Sie die Augen wieder öffnen.





Aktion Gesunder Rücken e.V.

in den Arbeitsalltag zu integrieren. Auch ein Teil der Mittagspause kann gut für eine kurze Bürogymnastik genutzt werden, die für einen Energieschub bei der Arbeit sorgt.

### Kleine Geräte mit großer Wirkung 4 Übungen mit Hilfsmitteln

Sportgeräte können klein und unauffällig und dabei trotzdem sehr effektiv sein. Damit eignen sie sich perfekt für Trainingseinheiten im Büro. Die kleinen **Brasil** von Togu ([www.togu.de](http://www.togu.de)) passen beispielsweise in jede Schreibtischschublade. Werden sie in kleiner Amplitude geschüttelt, erzeugt ihre Spezialfüllung ein Bewegungsfeedback, das die Armmuskeln stärkt und den gesamten Rumpf stabilisieren kann.



Die **BLACKROLL® Mini** eignet sich perfekt für eine Handmassage.  
Bild: AGR e. V.

Für eine schnelle Massage der Muskeln und Lockerung von Bindegewebe ist die **BLACKROLL® Mini** ([www.blackroll.de](http://www.blackroll.de)) der ideale Begleiter. Vor allem die Hände, Unterarme oder Füße können während eines Arbeits-

tages am Computer einfach und effizient massiert und entspannt werden.

Ein drittes Utensil, das eine lohnende Anschaffung für das Büro darstellt, ist der **Balanza Ballstep** von Togu. Er besteht aus einer Holzoberfläche, die auf vier luftgefüllten Bällen befestigt ist. Das Stehen auf der instabilen Oberfläche fordert die Tiefenmuskulatur und ist eine schwungvolle Ergänzung am Steharbeitsplatz. Tipp: Teilen Sie sich einen Balanza Ballstep zusammen mit den Kollegen und nutzen Sie ihn der Reihe nach.

Spielerisches Rückentraining funktioniert hervorragend mit dem **Valedo** von Hocoma ([www.valedotherapy.com](http://www.valedotherapy.com)). Das Programm lässt sich einfach auf ein modernes Tablet oder Smartphone installieren und kann während einer Arbeitspause für spielerische Übungen genutzt werden. Dafür werden einfach zwei Sensoren am Brustbein und an der Lendenwirbelsäule appliziert. Dann gilt es, dem vorgegebenen Parcours auf dem Display zu folgen, der nach Kriterien ausgewählt wurde, dass gezielt der Rücken trainiert wird. Spaßfaktor inklusive.

### Über die AGR

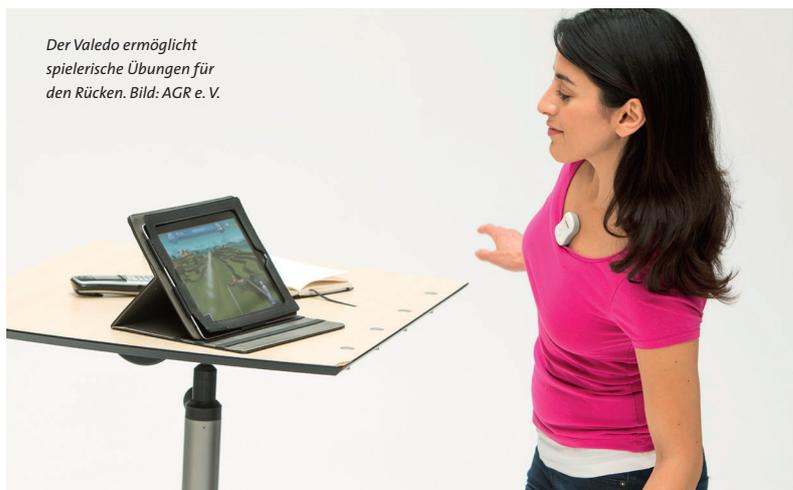
Die Aktion Gesunder Rücken e. V.

befasst sich seit 20 Jahren mit der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Verschiedene Alltagsgegenstände, unter anderem Büromöbel, -zubehör oder Sportgeräte, können mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden, wenn sie einen strengen Kriterienkatalog erfüllen und von einem unabhängigen medizinisch-therapeutischen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft werden.

Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien). Kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Alltagsgegenständen bietet der neue Infoservice „AGR TV“ unter folgendem Link: [www.youtube.com/dieagr](http://www.youtube.com/dieagr)

## KURZ & BÜNDIG

Die Zahl der Büroarbeitsplätze steigt – und analog dazu auch die der Rückenschmerzpatienten. Dies ist kein Zufall, denn das viele Sitzen am Computer belastet unsere Wirbelsäule erheblich. Zur Vorbeugung ist ein Umdenken nötig: Bewegtes Sitzen auf dynamischen Bürostühlen ist besser als statisches Sitzen; außerdem sollten Büroarbeiter jede Gelegenheit nutzen, zwischendurch einmal aufzustehen und sich zu bewegen. Auch sinnvoll: Bürogymnastik am Arbeitsplatz. Schon von einigen kleinen Übungen pro Tag, die kaum länger als ein paar Minuten dauern, kann der Rücken profitieren. Tipp: Kleine Sportgeräte für die Schreibtischschublade erhöhen den Spaßfaktor beim Rückentraining im Büro. Probieren Sie es aus!



Der Valedo ermöglicht spielerische Übungen für den Rücken. Bild: AGR e. V.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: Büro  
Postfach 103  
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
info@agr-ev.de  
www.agr-ev.de  
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner  
Medienservice GmbH**  
Friesenweg 5 f  
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
Fax +49 (0) 40/889 10 82  
redaktion@rothenburg-pr.de  
www.medipresse.de  
www.rothenburg-pr.de