

Empfohlen von:

1x1
täglich!



Keltican[®] forte

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke
(ergänzende bilanzierte Diät)

9100605



» Rückenfreundlich wohnen & arbeiten

Tipps zum richtigen sitzen, stehen,
liegen und einrichten

Vorbeugen statt leiden

Liebe Patientin,
lieber Patient,

immer mehr Menschen klagen über häufig wiederkehrende oder chronische Rückenschmerzen.

Besonders rückenbelastendes Bewegungsverhalten und ständig wiederholte Fehlhaltungen können Rückenbeschwerden auslösen. Hier spielen auch Möbel und Einrichtungsgegenstände eine Rolle, die auf die natürliche Krümmung der Wirbelsäule keine Rücksicht nehmen. Sie verhindern eine ergonomische Körperhaltung und können Ihren Rücken auf Dauer schädigen.

Die vorliegende Broschüre möchte Ihnen helfen, Ihren Alltag rückenfreundlicher und damit schmerzfreier zu gestalten. Sie erfahren z. B., worauf Sie Ihrem Rücken zuliebe achten sollten, wenn Sie neue Möbel kaufen. Das heißt nicht, dass Sie sich nun komplett neu einrichten müssen: Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie Ihre vorhandenen Möbel rückenfreundlicher gestalten können.

Allerdings ist diese Broschüre kein Ersatz für eine umfassende Rückenschule, die Ihnen zeigt, wie Sie sich im Alltag wirbelsäulengerecht verhalten. Auch kann sie nicht das persönliche, ausführliche Gespräch mit Ihrem Arzt ersetzen. Doch wir sind sicher, Ihnen nützliche Anregungen zu geben, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu einer Linderung beizutragen.

Ihr
Keltican® forte Service

**Rückenfreundliche Sitzmöbel
für Ihr Zuhause** 4

**Das richtige Mobiliar zum Ausruhen
und Entspannen** 11

So schlafen Sie gut und rückenfreundlich 14

Rückentipps für Küche und Bad 17

**So schonen Sie Ihren Rücken
bei der Hausarbeit** 19

Einkaufen ohne Rückenschmerzen 21

Rückenschonendes Autofahren 22

Der ergonomische Arbeitsplatz 24

Ein guter Rat zum Schluss 30



» Rückenfreundliche Sitzmöbel für Ihr Zuhause

Viele herkömmliche Sitzmöbel belasten Ihre Wirbelsäule und die Muskulatur erheblich. So sind z. B. die meisten Küchen- und Esszimmerstühle zu hart und nicht mit stützenden Armlehnen ausgestattet. Wohnzimmersessel und Sofas sind häufig zu weich. Wenn zudem die Sitzfläche zu niedrig und nach hinten geneigt ist, kann es zu einer Rundrückenhaltung kommen.

Auf rückengerechten Sitzmöbeln können Sie hingegen **aufrecht und dynamisch** mit geradem Rücken sitzen. **Aufrechtes Sitzen** bedeutet, dass Ihr Oberkörper aufgerichtet ist: mit etwas nach vorn gekipptem Becken, leicht vorgestreckter Brust und erhobenem Kopf. In dieser Position kann die Wirbelsäule ihre natürliche Lage einnehmen und wird nur wenig belastet.

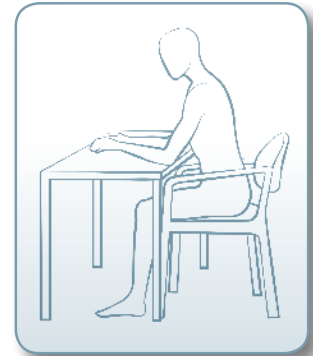
Dynamisches Sitzen heißt, dass Sie nicht starr in einer einzigen Sitzposition verharren, sondern die Sitzhaltung möglichst häufig wechseln. Dies verhindert eine einseitige und damit schädliche Belastung Ihrer Bandscheiben und der Muskulatur.

Wie sieht nun aufrechtes und dynamisches Sitzen aus? Wir stellen Ihnen nachfolgend drei rückenfreundliche Sitzhaltungen vor:

1. Die vordere Sitzhaltung

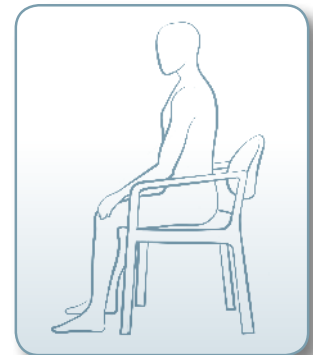
Kopf und Oberkörper befinden sich bei geradegehaltenem Rücken vor dem Becken.

Um die Bandscheiben zu entlasten, ist es nötig, den Oberkörper abzustützen. Dies erreichen Sie, indem Sie die Arme entweder auf der Tischplatte oder, wenn keine Abstützfläche vorhanden ist, auf den Oberschenkeln aufstützen.



2. Die mittlere Sitzhaltung

Kopf und Oberkörper befinden sich nahezu senkrecht über dem Becken.



3. Die hintere Sitzhaltung

Kopf und Oberkörper liegen bei gerade gehaltenem Rücken hinter dem Becken. Viele Menschen empfinden diese Haltung als besonders erholsam: Der Rücken wird unterhalb der Schulterblätter von der Lehne gestützt; so kann das Gewicht des Oberkörpers von der Lehne getragen werden.



Nach diesen „Sitzregeln“ der Rückenschule machen wir eine Wohnungsbesichtigung. Als Erstes schauen wir uns die **Polstermöbel** an. Wenn Sie planen, sich neue Polstermöbel anzuschaffen, achten Sie Ihrem Rücken zuliebe bitte auf folgende Punkte:

1. feste Polsterung
2. ausreichende Sitzhöhe
3. möglichst wirbelsäulengerecht ausgeformte Rückenlehnen

Aber auch bereits vorhandene Polstermöbel können Sie rückenfreundlich gestalten. Wenn Sie z. B. Sessel mit zu weicher oder zu tiefer Sitzfläche haben, kann dies zu einer ungünstigen Rundrückenhaltung oder Hohlkreuzbildung führen. Dem können Sie entgegenwirken, indem Sie eine **feste Unterlage auf die Sitzfläche** legen, etwa eine zusammengefaltete Decke oder einen Sitzkeil.

Sitzkeile sind keilförmige Schaumstoffkissen mit nach vorne abfallender Sitzfläche. Sie bewirken in der vorderen und mittleren Sitzhaltung ein Vorkippen des Beckens und erleichtern so die Aufrichtung der Wirbelsäule. In der hinteren Sitzhaltung können Sie den Sitzkeil einfach umdrehen, um rückenfreundlich zu sitzen.

Stühle mit Armlehnen sind im Allgemeinen rückenfreundlicher als solche ohne. Auf den seitlichen Stuhlarmen können Sie Ihre Arme abstützen. Das entlastet Ihre Schultermuskulatur und hilft, Verkrampfungen vorzubeugen. Auch hier können Sie wieder einen Sitzkeil auflegen, um die Kippung Ihres Beckens nach vorne zu unterstützen.



Zusätzlich können Sie an der Rückenlehne des Stuhls ein Schaumstoffkissen in Höhe der Lendenwirbel, ein so genanntes **Lendenkissen**, anbringen. Dadurch wird die natürliche Krümmung der Wirbelsäule in der mittleren und hinteren Sitzhaltung unterstützt und die Rückenmuskulatur entlastet.

In der hinteren Sitzhaltung können Sie Ihre Füße auf eine **Fußbank** stellen. So verhindern Sie eine Hohlkreuzbildung im Lendenwirbelsäulenbereich.



Wenn Sie Ihrem Rücken noch mehr Gutes tun möchten, können Sie Ihre Sitzmöbel um einige Alternativen ergänzen: z. B. um einen **Sitzball** oder einen **Kniestuhl**. Beide fördern das dynamische Sitzen, sind allerdings nicht zum „Dauersitzen“ geeignet.

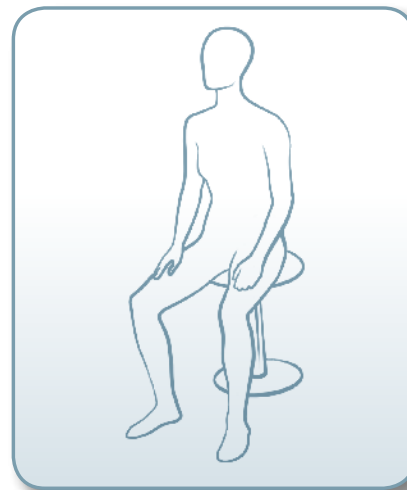
Der Sitzball ist in verschiedenen Größen erhältlich und „passt“, wenn Sie im Sitzen auf der Ballkuppe Ihre Füße gerade auf dem Boden aufsetzen können. Ober- und Unterschenkel sollten dabei ungefähr einen rechten Winkel bilden.



Die Sitzfläche eines Sitzballs ist aufgrund ihrer Krümmung instabil. Das heißt: Sie müssen Ihren Körper immer wieder von neuem ins Gleichgewicht bringen. Ungeübten fällt dies häufig schwer, und so gleiten sie oft nach wenigen Minuten in eine ungünstige Rundrückenhaltung hinein. Deshalb kann der Sitzball **nicht für länger dauerndes Sitzen** empfohlen werden. Er ist jedoch ein sinnvolles Trainingsgerät, um die Rücken- und Bauchmuskulatur aufzubauen und zu stabilisieren.

Manche Sitzbälle werden inzwischen auch in Ringen oder Gestellen angeboten, die ein Wegrollen erschweren. Dies ist aber nicht sinnvoll, denn der Sitzball verliert dadurch seine eigentlichen Trainingseigenschaften.

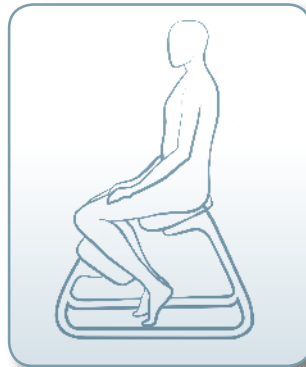
Der **Pendelstuhl** kombiniert die Bequemlichkeit eines Bürostuhls mit den gesundheitlichen Vorteilen eines Sitzballs – ohne dass Sie ständig um Ihre Balance kämpfen müssen.





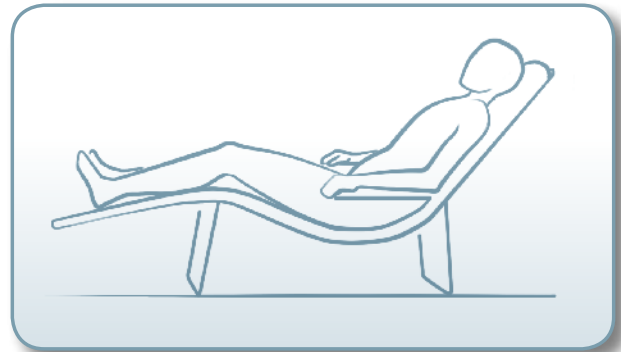
Eine weitere Alternative zu herkömmlichen Sitzmöbeln ist der **Kniestuhl**. Er hat eine stark nach vorn geneigte Sitzfläche und eine gepolsterte Kniestütze. Der Kniestuhl ermöglicht eine Haltung, in der Sie halb sitzen und halb knien. So wird die Beckenkipfung unterstützt und das Aufrichten des Oberkörpers erleichtert.

Der Kniestuhl ist – ebenso wie der Sitzball – eher Trainingsgerät oder eine Sitzalternative für kurze Zeit. Wenn Sie Knieprobleme haben, ist der Kniestuhl nicht zu empfehlen, da er die Kniescheiben und -gelenke belastet.



»» Das richtige Mobiliar zum Ausruhen und Entspannen

Zum Ausruhen, Fernsehen oder Lesen eignen sich ergonomisch gestaltete **Liegesessel** besonders gut. Sie haben meist schräg gestellte bzw. schräg verstellbare Rückenlehnen und Sitzflächen, die eine wirbelsäulenfreundliche Schonhaltung zwischen aufrechtem Sitzen und flachem Liegen ermöglichen. In dieser Position vermindert sich der Druck auf Ihre Bandscheiben. Zusätzlich werden der Ischias-Nerv und die Rückenmuskulatur entlastet.



Wirbelsäulengerecht entspannen in der Relaxliege.

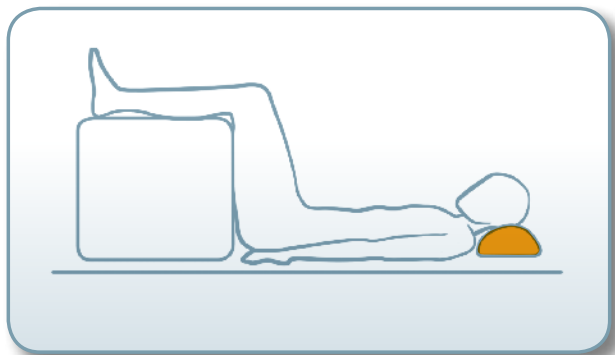
Die meisten Liegesessel verfügen über stützende Auflageflächen für die Beine. Sie sind entweder fest mit dem übrigen Sitz verbunden („Relaxliege“) oder werden beim Schrägstellen des Sessels automatisch ausgeklappt („Fernsehessel“).

Die Rückenlehne des Liegesessels sollte Ihrem Rückgrat ausreichenden Halt geben und durch entsprechende Ausbuchtungen im Lendenwirbel- und Nackenbereich die natürliche Wirbelsäulenkrümmung unterstützen.

Die Polsterung der Rückenlehne sollte nicht zu weich, aber trotzdem elastisch sein. Das gilt auch für das Auflagenmaterial der Relaxliege.

Wenn Sie Ihrem Rücken noch mehr Entspannung gönnen möchten, empfehlen wir Ihnen einen schlichten **Würfel**, z. B. aus Schaumgummi, Holz oder Kunststoff.

Er ermöglicht Ihnen die so genannte „Stufenlagerung“: Ihr Oberkörper liegt flach auf dem Boden, während Ihre Unterschenkel auf dem Würfel ruhen. Ihre Oberschenkel sollten eng an den senkrecht abfallenden Würfelseiten lehnen, so dass Hüfte und Knie jeweils rechtwinklig gebeugt sind.



Rückenfreundliche Stufenlagerung

Wenn Sie Ihre Halswirbelsäule und Ihren Kopf unterstützen möchten, können Sie zusätzlich eine Decke oder ein **kleines Stützkissen unter den Nacken** bzw. Hinterkopf schieben.



Die **Stufenlagerung** entlastet die Lendenwirbelsäule in besonderem Maße: In dieser Körperhaltung ist der Druck auf die Lendenbandscheiben am geringsten. Außerdem krümmt sich die Lendenwirbelsäule so nicht nach vorn, was eine Hohlkreuzbildung verhindern hilft.

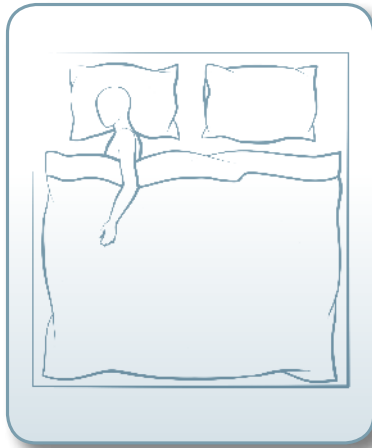
Da die Stufenlagerung Ihrem Rücken sehr gut tut, sollten Sie sie möglichst oft praktizieren, vor allem dann, wenn Ihr Rücken „müde“ wird oder Rückenbeschwerden auftreten. Insbesondere nach langem Stehen oder Sitzen ist diese Entlastungshaltung günstig, da sie den Stoffwechsel der Bandscheiben ankurbelt. Auch wirkt sie bei Hexenschuss- oder Ischialgiebeschwerden vielfach schmerzlindernd.

» So schlafen Sie gut und rückenfreundlich

Im Liegen entlasten Sie Ihre Wirbelsäule am besten, da in dieser Lage der Druck auf die Bandscheiben entfällt. So können sie sich erholen und wieder Flüssigkeit und Nährstoffe aus dem umliegenden Gewebe aufnehmen. Außerdem brauchen Sie im Gegensatz zur aufrechten Haltung Ihre Muskeln nicht anzustrengen.

Für ein rückengerechtes Liegen müssen Form und Festigkeit der Unterlage stimmen: Sie sollte sich möglichst gut der natürlichen Form des Rückgrats anpassen, gleichzeitig aber auch dem Körpergewicht standhalten. Nur dann ist ein gesunder, wirbelsäulenschonender Schlaf möglich.

Zur optimalen **Bettgröße**: Das Bett sollte Ihnen auf jeden Fall genügend Bewegungsfreiheit erlauben. Ein Einzelbett sollte mindestens einen Meter breit sein, ein Doppelbett mindestens 1,80 Meter. Bei der Länge des Bettes gehen Sie am besten von Ihrer Körperlänge aus und addieren 30–40 cm.



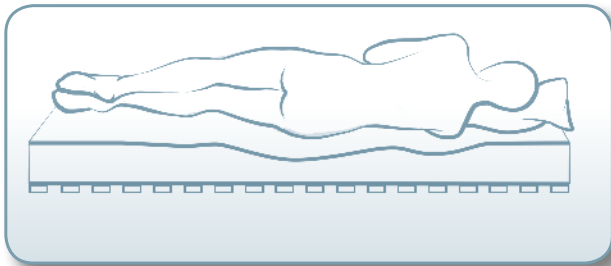
Günstig als Bettunterbau ist ein **flexibler verstellbarer Holzlattenrost**. Er unterstützt Ihren Körper mit seinen biegsamen Leisten. Untergestelle aus Drahtgeflechten, die schnell ausleiern und dann in der Mitte durchhängen, sind für Ihren Rücken ungünstig. Auch Spiralfedergerüste, die meist sehr nachgiebig sind, sind nicht zu empfehlen. Der Bettrahmen sollte dem Lattenrost festen Halt geben und außerdem eine ausreichende Belüftung ermöglichen.

Die **Matratze** sollte weder zu weich noch zu hart sein. Wichtig ist, dass sie das Druckgewicht Ihres Körpers möglichst gleichmäßig verteilt und in jeder Liegeposition die natürliche Wölbung der Wirbelsäule nachformt. Lassen Sie sich bei der Matratzenwahl fachlich beraten. Dreiteilige Matratzen sind übrigens tabu.

» Rückentipps für Küche und Bad

Sehr rückenfreundlich sind vor allem Latex- und Federkernmatratzen. Sie geben dort leicht nach, wo der stärkste Körpergewichtsdruck lastet. Gleichzeitig stützen sie den Körper so weit, dass das Rückgrat nicht in eine unnatürliche Lage gezwängt wird. Und sie machen alle Körperbewegungen mit, ohne nachzufedern. Latexmatratzen passen sich darüber hinaus verstellbaren Lattenrosten sehr gut an.

Aber bitte bedenken Sie: Auch ein Matratzenleben währt nicht ewig! Mit der Zeit lässt die Elastizität jeder Matratze nach. **Schaffen Sie sich deshalb spätestens nach etwa zehn Jahren eine neue Matratze an.**

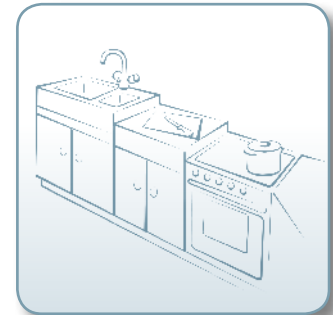


Optimale Schlafposition durch eine rückenfreundliche Matratze.

Die meisten Arbeitsplatten in Küchen sind so niedrig, dass Sie nicht wirbelsäulengerecht daran arbeiten können. Hier kann ein einfacher **Küchenblock** helfen. Das ist ein quaderförmiger Holzaufsatz, der auf die normale Arbeitsplatte gelegt wird.

Ein Küchenblock erhöht die Arbeitsfläche und fördert damit eine wirbelsäulenschonende Arbeitshaltung mit geradem Rücken. Welche Höhe für Sie am günstigsten ist, sollten Sie selbst ausprobieren.

Als Richtlinie gilt: Stellen Sie sich aufrecht hin und winkeln Sie Ihren Ellbogen waagrecht an. Die optimale Arbeitshöhe liegt dann 5–15 cm unter Ihrem Ellbogen. Einen passenden Arbeitsblock können Sie beim Schreiner anfertigen lassen oder im Küchenzubehörhandel bestellen.



So könnte eine ergonomische Kücheneinrichtung aussehen.

Wenn Sie eine neue Küche planen, sollten Sie sich fachlich auf eine für Sie ergonomisch ausgerichtete Inneneinrichtung beraten lassen. Nach heutigen Erkenntnissen wird die Höhe der Arbeitsflächen den verschiedenen Tätigkeiten angepasst. Ebenso wird die Platzierung einzelner Geräte berücksichtigt, um Streckungen, Drehungen und lange Wege zu vermeiden.

» So schonen Sie Ihren Rücken bei der Hausarbeit



Auch im Badezimmer lässt sich vieles rückenfreundlich gestalten. So sollte sich etwa das **Waschbecken** möglichst in einer Höhe befinden, die beim Händewaschen nicht ständig zu einer wirbelsäulenbelastenden Rundrückenhaltung führt.

Regale können Sie so anbringen, dass Sie sie leicht erreichen, ohne den Rücken zu krümmen oder sich weit nach oben strecken zu müssen.

Haltegriffe tragen ebenfalls dazu bei, Ihre Wirbelsäule zu schonen. Sie helfen Ihnen z. B. dabei, in die Badewanne zu steigen oder von der Toilette aufzustehen.

Bequem ist auch ein **Toilettenaufsatz**. Er erhöht den Sitz um mehr als zehn Zentimeter, so dass Sie sich nicht aus einer ganz tiefen Bückhaltung aufrichten müssen. Solche Aufsätze sind im Fachhandel erhältlich und passen normalerweise auf jedes WC-Becken.

Hausarbeit strapaziert häufig die Wirbelsäule. Sie können Ihren Rücken jedoch entlasten, indem Sie die **Rückenschulregeln*** beachten und bei der Arbeit Hilfsmittel einsetzen, die eine rücken schonende Körperhaltung unterstützen.

Beispiel **Bügeln**: Hier kommt es darauf an, dass Sie das Bügelbrett immer hoch genug – d.h. mindestens in Hüfthöhe – einstellen. So beugen Sie einer ungünstigen Haltung mit ständig gekrümmtem Rücken vor. Empfehlenswert ist, den Wäschekorb hoch zu stellen, beispielsweise auf einen Stuhl. So müssen Sie sich nicht ständig bücken, um Wäschestücke aus dem Korb herauszunehmen.



Außerdem können Sie während des Bügelns eine **Fußbank** benutzen, auf der Sie abwechselnd jeweils einen Fuß aufsetzen. Das wirkt einer Hohlkreuzbildung entgegen, wie sie bei langem Stehen oft eintritt.

* Fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker nach dem kostenlosen Ratgeber „Rückenschule – Übungen & Grundregeln für einen entspannten Rücken“.

Weitere Infos unter www.rueckeninformation.de



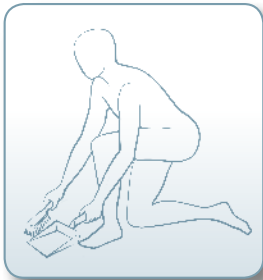
» Einkaufen ohne Rückenschmerzen

Beim **Gardinenaufhängen** benutzen Sie bitte immer eine **Trittleiter**. So brauchen Sie nicht hoch über dem Kopf zu arbeiten und vermeiden damit ein Überstrecken der Halswirbelsäule. Das Gleiche gilt natürlich auch für ähnliche Arbeiten wie Fensterputzen oder das Ein- und Ausräumen hoher Schränke.



Beim **Bodenreinigen** verwenden Sie am besten **langstielige oder ausziehbare Haushaltsgeräte**. Ausreichend lange Besen, Schrubber oder Staubsauger machen das „Rücken geradehalten“ einfacher und verhindern eine wirbelsäulenschädliche Rundrückenhaltung.

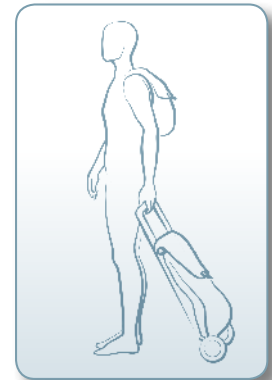
Wenn Sie Staub oder Schmutz zusammenkehren oder Putzlappen auswringen, sollten Sie dies im halben **Knie-stand** mit gerade gehaltenem Oberkörper tun. Damit



Sie beim häufigen Knien auf hartem Boden Ihre Knie- scheiben und -gelenke nicht übermäßig belasten, können Sie zusätzlich ein Kissen unter die Knie legen.

Auch Einkaufen kann für Ihre Bandscheiben und die Rumpfmuskulatur belastend sein: wenn Sie schwere Einkaufstaschen schleppen müssen und sie vielleicht auch noch einseitig tragen. Dabei ist es relativ einfach, den Rücken auf Einkaufstouren zu schonen: z. B. durch eine **Einkaufstasche auf Rädern** oder einen **Rucksack**.

Vor allem der Rucksack ist eine optimale Tragehilfe. Er fördert die aufrechte Körperhaltung und wirkt der Rundrückenbildung entgegen.



Außerdem verlagert ein korrekt umgeschnallter, beladener Rucksack den Körperschwerpunkt nach oben. Das heißt, wenn Sie sich bücken, tun Sie dies automatisch mit gebeugten Knien und geradem Rücken – und damit wirbelsäulengerecht –, denn sonst würden Sie umfallen.



Optimale Tragehilfen

Die Gurte eines Rucksacks sollten breit und gepolstert sein.

Richten Sie sie bitte so ein, dass Sie den Rucksack hoch am Rücken tragen können und er nicht in das Hohlkreuz der Lendenwirbelsäule fällt.

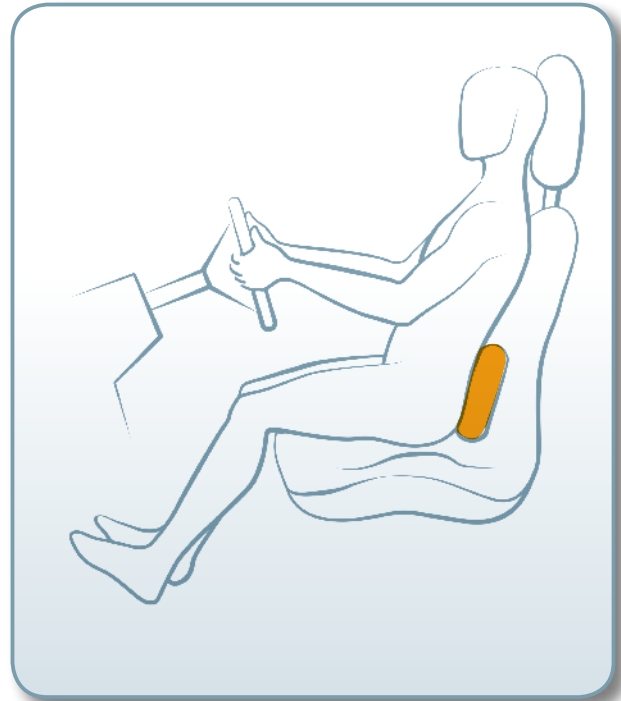
» Rückenschonendes Autofahren

Wenn Sie oft und lange mit dem Auto unterwegs sind, strapazieren Sie Ihren Rücken erheblich. Langes Sitzen in ständig gleicher Haltung beansprucht Bandscheiben und Muskulatur sehr stark. Außerdem ist Ihre Wirbelsäule während der Fahrt permanenten Vibrationen und Erschütterungen ausgesetzt.

Umso wichtiger sind rückenfreundliche **Autositze**. Dazu den Autositz leicht schräg stellen. So können Sie sich bequem zurücklehnen und damit einer ungünstigen Rundrückenhaltung vorbeugen. Gleichzeitig dämpfen Sie in dieser Haltung die Erschütterungen, die auf Ihre Wirbelsäule einwirken, ein wenig ab.

Den Sitz selbst sollten Sie so einstellen, dass Sie auch bei leicht angewinkelten Armen das Lenkrad gut erreichen. Achten Sie bitte darauf, dass die Oberschenkel weitgehend auf der Sitzfläche aufliegen und das linke Bein auch bei durchgetretenem Kupplungspedal nicht vollständig gestreckt werden muss.

Die **Rückenlehne** des Sitzes sollte hart genug sein, um Ihren Oberkörper ausreichend zu stützen und nicht zu tief einsinken zu lassen. Wenn die Lehne nicht von vornherein wirbelsäulengerecht ausgeformt ist, können Sie sich mit einem **Lendenstützkissen** behelfen. Dieses Kissen fördert eine wirbelsäulenschonende Sitzhaltung und vermeidet Muskelverspannungen. Bei der Höhe der **Kopfstütze** sollten Sie darauf achten, dass sich deren Mitte in Ohrenhöhe befindet.



Die **Sitzfläche** sollte so gepolstert sein, dass Stöße weitgehend abgefedert und gedämpft werden. Günstig sind Sitze mit seitlichen Auswölbungen, da sie Ihrem Körper auch in Kurven ausreichenden Halt bieten. Höhe und Neigung des Sitzes sowie die Tiefe der Sitzfläche sollten sich an Ihre Körpergröße anpassen lassen.

» Der ergonomische Arbeitsplatz

Ein „Schreibtischtäter“ verbringt in seinem Leben durchschnittlich 75000 Stunden sitzend.

Kein Wunder, dass drei Viertel der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens über Rückenschmerzen klagt.

Ein **ergonomischer Bürostuhl** sollte sich dem Nutzer anpassen – nicht umgekehrt. Er sollte über stützende Armlehnen sowie eine ausreichend hohe Rückenlehne verfügen und in all seinen Elementen – also Sitzhöhe, Sitzflächenneigung und Höhe der Armstützen – individuell verstellbar sein.

Die individuelle **Sitzhöhe** ist dann optimal, wenn Sie Ihre Füße flach auf dem Boden aufsetzen können, während Oberschenkel und Waden einen rechten Winkel bilden. Die Sitzfläche sollte Ihnen ausreichend Halt geben und gleichzeitig ein dynamisches Sitzen ermöglichen, d. h. einen Wechsel zwischen vorderer, mittlerer und hinterer Sitzhaltung erlauben.

Eine leicht schräg nach vorn abfallende **Sitzfläche** erleichtert zudem ein aufrechtes Sitzen. Sie sollte nach vorn abgerundet sein, um den Druck auf Nerven und Gefäße in den Beinen zu reduzieren.

Die **Rückenlehne** sollte Ihren Rücken mindestens bis zu den Schulterblättern – besser noch: vollständig – abstützen und so ausgepolstert sein, dass sie die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nachzeichnet. Die Lehne sollte nicht arretiert sein, sondern sich mit dem Rücken bewegen. So ist dynamisches, aktives Sitzen möglich.

Dreh- und fahrbare Arbeitsstühle erhöhen die Mobilität auch bei sitzender Tätigkeit und erlauben die zusätzliche Ausführung bestimmter Bewegungsvorgänge, ohne dabei den Rücken krümmen zu müssen.

Die **Armlehnen** reichen – bei optimaler Tischhöhe – knapp unter die Arbeitsplatte. Beim Aufliegen sollen Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.



Ein idealer **Arbeitstisch** sollte in Höhe und Neigungswinkel verstellbar sein. Nur dann lässt er sich problemlos an unterschiedliche Körpergrößen und Arbeitsvorgänge anpassen. Dies verhindert sowohl eine Rundrückenhaltung als auch Muskelverspannungen.

Für Schreib- und Lesearbeiten empfiehlt sich eine Neigung der Arbeitsplatte um etwa 16 Grad. Ein so gekippter Arbeitstisch verbessert den Blickwinkel auf Ihre Unterlagen, so dass Sie die Halswirbelsäule nicht überanstrengen und die aufrechte Sitzhaltung nicht verändern müssen. Außerdem werden in dieser Haltung Ihre Augen entlastet.



Ein wirbelsäulengerechter Arbeitsplatz

Für langes Arbeiten am **Computer** sollten Sie folgende rückenentlastenden Tipps beachten:

Der Abstand zwischen **Monitor** und Augen sollte idealerweise etwa 50 cm betragen. Der untere Teil des Monitors ist leicht zum Sitzenden geneigt. Der Blick sollte bei aufrechtem Sitz leicht nach unten auf das obere Drittel des Monitors gerichtet sein.

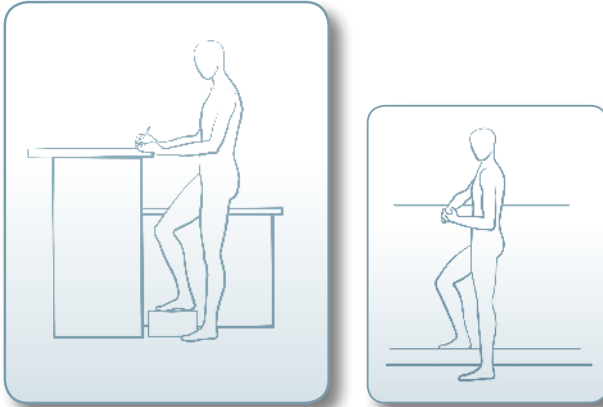


Die **Tastatur** sollte leicht geneigt und von der Tischkante mindestens 15 cm entfernt sein, damit für Handballen und Unterarme genügend Platz bleibt.

Eine **Maus** ist dann optimal, wenn sie zur Größe der Handfläche passt und das Handgelenk nicht flach auf dem Tisch aufliegt. Arbeiten Sie möglichst nah am Körper. Je größer der Abstand zwischen Hand und Wirbelsäule, desto mehr statische Haltearbeit muss der Körper leisten. Das schadet Schultern, Nacken und Rücken.

Wer viel mit der Maus arbeitet, riskiert einen „Mausarm“ (Repetitive Strain Injury, RSI). Zur Vorbeugung wechseln Sie immer wieder zwischen Maus und Tastatur und nutzen Sie Tastenkombinationen. Halten Sie die Maus locker und massieren und dehnen Sie zwischendurch die beanspruchten Muskeln.

Vielleicht ergibt sich darüber hinaus die Möglichkeit, an Ihrem Arbeitsplatz ein zusätzliches **Stehpult** aufzustellen. Das Stehpult motiviert Sie, während der Arbeit häufiger aufzustehen und schafft Abwechslung für den Rücken. Als alleiniger Arbeitsplatz ist es aber ungeeignet.



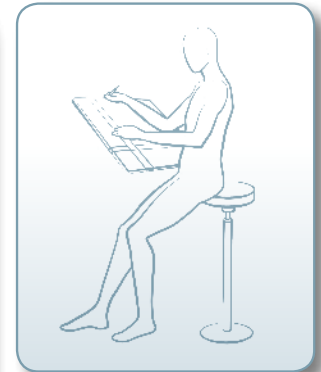
Sinnvoll ist auch eine zusätzliche Fußraste oder eine Fußbank, um die Wirbelsäule zu entlasten. Nutzen Sie jede Möglichkeit, sich anzulehnen oder aufzustützen, denn dadurch nehmen Sie das Gewicht des Oberkörpers weg und entlasten die Lendenwirbelsäule.

Mittlerweile gibt es **Sitz-Stehtische**. Sie sind so höhenverstellbar, dass Sie wahlweise als Tisch oder Stehpult dienen können.

Um Ihren Rücken beim langen Stehen zu schonen, können Sie auch eine **Stehhilfe** einsetzen. Hierbei handelt es sich um einen beweglichen Hocker mit einer gepolsterten Stützfläche für das Gesäß und einem stabilen Fuß.

Eine solche Stehhilfe erlaubt eine Tätigkeit halb im Stehen und halb im Sitzen. Ihr Vorteil ist, dass sie unwillkürlich zu einer leichten Beugung der Knie- und Hüftgelenke führt. Auf diese Weise wirkt sie der übermäßigen Beanspruchung der Wirbelgelenke insbesondere beim Stehen in Hohlkreuzhaltung entgegen und entlastet Bandscheiben und Muskulatur.

Alles, was nicht im Sitzen erledigt werden muss, sollten Sie im Stehen tun. Besser noch, Sie gehen herum, zum Beispiel, um mit Ihren Kollegen zu sprechen, anstatt zu telefonieren oder eine E-Mail zu schicken. Bewegung regt das Denken an, lockert die Muskeln und bringt den Kreislauf in Schwung.



» Ein guter Rat zum Schluss

Rückenfreundliches Mobiliar im Wohnbereich und am Arbeitsplatz kann dazu beitragen, Rückenbeschwerden zu lindern oder gar nicht erst auftreten zu lassen – vorausgesetzt, dass Sie sich im Alltag wirbelsäulengerecht verhalten.

Lassen Sie sich ausführlich beraten, bevor Sie Ihre Wohnung oder den Arbeitsplatz rückenfreundlicher gestalten. Nur so werden Sie eine für Sie geeignete Lösung finden.

Bitte bedenken Sie auch, dass ergonomische Möbel und Einrichtungsgegenstände allein nicht ausreichen, um Rückenschmerzen wirksam zu lindern oder ihnen vorzubeugen. Bitte wenden Sie sich daher bei häufig wiederkehrenden oder anhaltenden Rückenbeschwerden immer zuerst an Ihren Arzt.

Die in dieser Broschüre erwähnten Maßnahmen können Sie sehr wirksam mit einem „Rückenschulkurs“ unterstützen. Wo entsprechende Kurse angeboten werden, erfahren Sie ebenfalls von Ihrem Arzt oder Apotheker. Fragen Sie ihn! Er wird Ihnen gerne weiterhelfen.



Je mehr Bewegung und Abwechslung Sie in Ihren Alltag einbauen, desto besser für den gesamten Organismus. Häufiger Wechsel der Körperhaltungen tut dem Rücken gut, fördert die Ernährung der Bandscheiben und hält Ihren Kreislauf fit.

