



Zentrum für orthopädische Chirurgie
Unfallchirurgie, Kinderorthopädie
Rücken- und Schmerztherapie

TellKlinik

Tell-Klinik AG

Gotthardstrasse 62
CH-6438 Ibach

Telefon 041 818 68 68

Telefax 041 818 68 69

tellklinik@hin.ch

www.tellklinik.ch

Der rückenfreundliche Arbeitsplatz – so lassen sich typische „Büro-Beschwerden“ vermeiden

Viele Büroangestellte leiden unter Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen oder Augenproblemen. Verursacht werden diese meist durch zu langes und falsches Sitzen sowie durch Bewegungsmangel: Wichtige Muskelgruppen in Rücken, Bauch und Rumpf werden geschwächt und können die Wirbelsäule nicht mehr ausreichend stützen. Es gibt jedoch einige Möglichkeiten, mit deren Hilfe Sie typische „Büro-Beschwerden“ vermeiden können.

Tipps zur Vorbeugung von Beschwerden

Rücken- und Nackenschmerzen werden oft durch eine stundenlange gerade und starre Sitzposition hervorgerufen, die zu schmerzhaften Verspannungen führt. Dazu kommen bei vielen Büroangestellten Beschwerden wie das RSI-Syndrom (Repetitive Strain Injury-Syndrom, zu Deutsch „Verletzung durch wiederholte Beanspruchung“): Durch die ständige Arbeit mit Maus und Tastatur werden bestimmte Muskeln in Händen und Armen überstrapaziert. Die Folge sind winzige, harmlose Verletzungen, die bei wiederholter Belastung jedoch zu dauerhaften Schmerzen führen können. Rücken- und Nackenschmerzen und dem RSI-Syndrom können Sie laut Expertenmeinung am besten durch Bewegung vorbeugen. Damit beginnen Sie schon, wenn Sie Ihre Sitzhaltung immer wieder ändern und

zwischen durch auch im Stehen arbeiten. Es gibt verschiedene Übungen, z. B. aus dem Yoga, mit denen Sie am Arbeitsplatz Ihre Muskeln lockern und Verspannungen lösen können. In der Mittagspause sind Spaziergänge empfehlenswert, im Bürogebäude sollten Mitarbeiter lieber die Treppen benutzen als den Fahrstuhl. Ein gesundes Maß an Bewegung während der Arbeitszeit lockert nicht nur verspannte Muskeln in Rücken und Nacken, es entspannt auch stark belastete Muskeln in den Händen und bringt den Stoffwechsel in Schwung.

Der ideale Arbeitsplatz

Eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Rückenschmerzen spielt auch der Arbeitsplatz. Von Experten wird ein ergonomischer Arbeitsplatz empfohlen, der voll auf die körperlichen Bedürfnisse des Mitarbeiters eingestellt ist. So ist ein



Zentrum für orthopädische Chirurgie
Unfallchirurgie, Kinderorthopädie
Rücken- und Schmerztherapie

TellKlinik

Tell-Klinik AG

Gotthardstrasse 62
CH-6438 Ibach

Telefon 041 818 68 68

Telefax 041 818 68 69

tellklinik@hin.ch

www.tellklinik.ch

ergonomischer Bürostuhl, so wie z.B. dieser von Otto Office, mit Armlehnen zur Entlastung der Nackenmuskulatur ausgestattet. Weiterhin enthält er eine verstellbare Rückenlehne. Auch die Sitzhöhe kann auf die individuellen Bedürfnisse eingestellt werden. Demnach sollten Ober- und Unterschenkel etwa einen 90-Grad-Winkel bilden. Der optimale Schreibtisch ist ebenfalls verstellbar und groß genug, um ein bequemes Arbeiten zu ermöglichen. Auch Maus und Tastatur sind den Ansprüchen des Angestellten angepasst. Der Bildschirm sollte mindestens einen halben Meter von den Augen des Mitarbeiters entfernt und nicht zu hoch stehen. Viele Büroangestellte klagen oft über trockene, schmerzende Augen, die durch zu helles oder zu dunkles Licht, den falschen Abstand zum Bildschirm und zu niedrige Luftfeuchtigkeit hervorgerufen werden. Ein ergonomischer Arbeitsplatz ist deshalb weder zu hell noch zu dunkel, der Bildschirm darf nicht blenden, spiegeln oder flimmern. Eine höhere Luftfeuchtigkeit im Büro erreichen Sie durch Wasserbehälter, Luftbefeuchter oder Pflanzen mit großen Blättern.

Optimales Arbeiten ohne Beschwerden

Typische „Büro-Beschwerden“ sind meist das Resultat von Bewegungsmangel, falscher Sitzhaltung und einem unpassend ausgestatteten Arbeitsplatz. Vorbeugen können Sie einerseits mit Bewegung, die Sie gleichmäßig über

den Tag verteilen, sowie mit häufigem Wechsel der Sitzposition. Andererseits hilft ein ergonomischer Arbeitsplatz dabei, Beschwerden zu vermeiden.