



# Gesunde Arbeitsplatzgestaltung im Büro

Im Büroalltag wird auf Ihrem Rücken einiges ausgetragen – im wahrsten Sinne des Wortes. Langes und häufiges Sitzen, Bewegungsarmut, Stress – all das kann dazu führen, dass Ihre Rückenmuskulatur ständig Haltearbeit leisten muss. Stellen Sie sich einen Gewichtheber vor, der seine Gewichte nicht nur wenige Sekunden, sondern 8 Stunden lang stemmen muss. Die Arbeitssituation komplett zu ändern ist meist nicht möglich, aber mit diesen einfachen Tipps können Sie Ihrem Rücken die Arbeit erleichtern und Rückenschmerzen vorbeugen.



## Tipps zur Gestaltung des Arbeitsplatzes:

Im Folgenden finden Sie ein paar allgemeine Tipps für gesunde Erwachsene. Hier gilt: Natürlich ist nicht jeder Mensch und jede Wirbelsäule gleich. Probieren Sie daher aus, was Ihnen guttut und lassen Sie sich ggfs. von Ihrem Betriebsarzt, Arzt oder persönlichen Coach bei CareLutions beraten. Dies gilt insbesondere, wenn Sie bereits unter Rückenschmerzen oder einer Rückenerkrankung leiden.

## Achten Sie auf eine wenig belastende Haltung. Stellen Sie die Sitzhöhe richtig ein.

Die Höhe des Tisches und des Stuhls sollten zu Ihrer Körpergröße passen. Achten Sie darauf, dass Ober- und Unterarme und Ober- und Unterschenkel ungefähr einen rechten Winkel bilden. Zu starkes Beugen der Knie kann die Durchblutung der Beine stören. Gut ist es, wenn Sie Ihre Füße vollständig auf den Boden stellen können und Sie Ihre Arme auf dem Tisch und beim Tippen auf der Tastatur entspannt auflegen können. Generell gilt jedoch: Vermeiden Sie andauernde einseitige Positionen.<sup>1</sup>

## Verändern Sie Ihre Position.



Variieren Sie auch beim Sitzen Ihre Haltung. Für das dynamische Sitzen ist ein Stuhl mit variabler Rückenlehne, die sich mitbewegt und die Wirbelsäule stützen kann, besonders geeignet. Nutzen Sie verschiedene Positionen: zurücklehnen, nach vorne beugen, aufrecht sitzen. Dieses dynamische Sitzen wirkt einseitigen Belastungen entgegen und fördert die Durchblutung der Muskulatur und der Bandscheiben.<sup>2</sup>



# Gesunde Arbeitsplatzgestaltung im Büro

## Stellen Sie Ihre Sitzfläche schräg.

Wenn die Möglichkeit besteht, stellen Sie die Sitzfläche Ihres Stuhls etwas schräg, sodass die Sitzfläche etwas nach vorne abfällt. Haben Sie diese Möglichkeit nicht, können Sie einen Sitzkeil verwenden. Der Winkel zwischen Oberschenkel und Rumpf wird so vergrößert, wodurch die Wirbelsäule ihre natürliche Krümmung beibehalten kann und sich der Druck auf die Bandscheiben gleichmäßiger verteilt. Einen ähnlichen Effekt hat das Sitzen auf einem Gymnastikball.<sup>3</sup>

## Nutzen Sie Stützen wie zum Beispiel die Fußstützen und Armlehnen.

Durch das lockere Auflegen der Arme, zum Beispiel auf der Armlehne, entlasten Sie den Schulterbereich. Auch eine Handballenauflage für die Nutzung der Tastatur entlastet die Schulter- und Nackenmuskulatur. Zum Ausgleich des Höhenunterschieds kann gerade für kleinere Menschen eine Fußstütze hilfreich sein. Aber auch generell kann eine Fußstütze bei der Entlastung der Rückenmuskulatur helfen.<sup>1</sup>

### Bleiben Sie in Bewegung

Regelmäßige Unterbrechungen des Sitzens senken nicht nur das Risiko für Rückenprobleme, sondern fördern auch Ihr Wohlbefinden. Nutzen Sie Bewegungspausen auch, um sich zu entspannen und versuchen Sie gewisse Aufgaben auch im Stehen oder Gehen auszuüben.

Hier noch ein paar Tipps:

- Stellen Sie sich nicht Wasser oder Tee für den ganzen Tag bereit, sondern stehen Sie lieber öfter auf, um sich etwas zu trinken zu holen.
- Nutzen Sie den Gang zur Toilette, um sich zwischendurch bewusst zu strecken oder zu räkeln.
- Gehen Sie – wenn möglich – ab und zu mal zu Ihrem Kollegen hinüber, statt ihm eine Mail zu schreiben.

## Quellen:

1. Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) gesetzliche Unfallversicherung; online abrufbar unter: [http://www.vbg.de/apl/arbhilf/unterw/23\\_sit.htm](http://www.vbg.de/apl/arbhilf/unterw/23_sit.htm) (zuletzt abgerufen 09/2018).
2. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (baua): Mehr Gesundheit im Büro durch Sitz – Steh – Dynamik; online abrufbar unter: [https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A52.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=5](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A52.pdf?__blob=publicationFile&v=5) (zuletzt abgerufen 09/2018).
3. Fischer, Dr. med. J.: Der Betriebsarzt informiert: Sitzen Sie richtig? Die Sechs Regeln des ergonomischen Sitzens; online abrufbar unter: <https://www.uni-kl.de/fileadmin/ha-1/Betriebsarzt/Richtigsitzen.pdf> (zuletzt abgerufen 09/2018).