

# Rückenschmerzen

## Rückenfreundlicher Arbeitsplatz

Der Ratgeber



A Sandoz Brand

# Inhaltsverzeichnis

<b>04</b>	Vorwort	
<b>05</b>	Was sind Rückenschmerzen?	<b>1</b>
<b>06</b>	Wie sieht ein rückenfreundlicher Arbeitsplatz aus?	<b>2</b>
<b>09</b>	Wie bekomme ich Bewegung in den Arbeitsalltag?	<b>3</b>
<b>11</b>	Übungen für den Rücken	<b>4</b>
<b>15</b>	Wie kann ich im Homeoffice aktiv bleiben?	<b>5</b>
<b>19</b>	Weitere Services von 1 A Pharma	<b>6</b>

## **Wichtiger Hinweis für Leser**

Die inhaltlichen und wissenschaftlichen Informationen in diesem Ratgeber spiegeln den aktuellen Stand zur Zeit der Bearbeitung (siehe Rückseite) wider. Sie sollen einen ersten Eindruck über das Themengebiet geben. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Beratung. Sofern in diesem Folder Übungen erklärt sind, klären Sie bitte mit Ihrem Arzt ab, ob diese für Sie geeignet sind. Bitte achten Sie weiterhin auf eine korrekte Ausführung und brechen Sie die Übungen sofort ab, wenn Sie Beschwerden oder Schmerzen haben. Eine Gewährleistung oder Haftung für Inhalte oder Informationen aus diesem Ratgeber kann von der 1 A Pharma GmbH nicht übernommen werden.

## Was sind Rückenschmerzen?

### Liebe Leserin, lieber Leser,

61,3 Prozent der Deutschen haben innerhalb eines Jahres mindestens einmal Rückenschmerzen. Das hat das Robert Koch-Institut (RKI) herausgefunden. Dabei ist es schwer, von einem einheitlichen Krankheitsbild zu sprechen. Jeder Rückenschmerz ist anders – in Lage, Ursache, Dauer und Schmerztyp.

Die gute Nachricht: In vielen Fällen lassen sich Rückenschmerzen in den Griff kriegen. Tragen Sie als Patient selbst aktiv dazu bei – mit Bewegung und rücken schonender Haltung. In diesem Ratgeber stellen wir Ihnen Übungen vor, die Sie ganz einfach am Arbeitsplatz durchführen können.

Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Herzliche Grüße  
Ihr 1 A Pharma Team

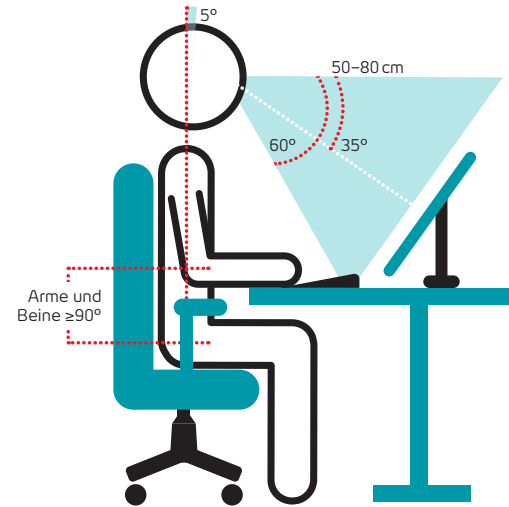
Volkskrankheit Rückenschmerzen: Laut Robert Koch-Institut sind Rückenleiden ein besonders häufiger Grund für medizinische Versorgung, Arbeitsunfähigkeit und Renten aufgrund teilweiser oder voller Erwerbsminderung. Oft verschwinden Rückenschmerzen nach einigen Tagen von selbst. Mediziner sprechen von „chronischen Rückenschmerzen“, wenn diese länger anhalten. Rückenschmerzen können in sämtlichen Bereichen der Wirbelsäule auftreten.

Bei den Ursachen unterscheiden Fachleute im Allgemeinen zwischen unspezifischen und spezifischen Rückenschmerzen. Die meisten Erkrankten leiden an unspezifischen Rückenschmerzen. Ursachen für die Verspannungen der Rückenmuskulatur sind zum Beispiel Fehlbelastungen im Alltag. Auch psychische Gründe, zum Beispiel Stress, sind als Ursache möglich. Spezifische Rückenschmerzen dagegen lassen sich einer eindeutigen Ursache, zum Beispiel einer Wirbelsäulenerkrankung, zuordnen. Bewegungen wie beispielsweise Übungen am Arbeitsplatz können helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern.

## Wie sieht ein rückenfreundlicher Arbeitsplatz aus?

Am PC-Arbeitsplatz sollten Stuhl, Schreibtisch, Bildschirm und Tastatur rückenfreundlich eingestellt sein. Ober- und Unterschenkel sollten im Sitzen einen Winkel von mindestens 90 Grad einnehmen. Die Füße stehen dabei fest auf dem Boden. Die Ellenbogen liegen bei hängenden Schultern locker auf den Armlehnen. Diese befinden sich auf Tischhöhe oder bei viel Tastaturarbeit etwas höher, damit die Hände ohne Knick im Handgelenk auf der Tastatur liegen. Ist der Tisch nicht höhenverstellbar, sollte der Stuhl so eingestellt werden, dass die Armlehnen auf Tischhöhe sind. Nutzen Sie bei Bedarf eine Fußstütze, falls Ihre Füße keinen ausreichenden Kontakt zum Boden haben.

Höhenverstellbare Schreibtische erleichtern den Wechsel der Körperhaltung. Bei stehender Tätigkeit sollten Sie sich möglichst anlehnen. Platzieren Sie auch Ihren Bildschirm ergonomisch. Dieser sollte im Blickfeld stehen und die Tastatur davor. Wichtig ist



hierbei, dass sich die oberste Zeile auf Ihrem Bildschirm unterhalb Ihrer Augenhöhe befindet.

### Dynamisches Sitzen

Arbeiten im Büro bedeutet oft eine überwiegend sitzende Tätigkeit. Durch die Methode des „dynamischen Sitzens“ entlasten Sie Ihren Rücken. Verändern Sie häufig Ihre Sitzposition. Dabei sollten Sie zwischen einer nach vorn geneigten, einer aufrechten und einer zurückgelehnten Sitzhaltung wechseln.

## Richtig heben und tragen

Um Rückenschmerzen zu vermeiden, ist es sehr wichtig, Lasten korrekt zu heben und zu tragen. Beim Heben sollte der Rücken möglichst gerade, die Knie sollten gebeugt sein. Für rückengerechtes Tragen sollten Sie die Last möglichst nah am Körper halten.

## Hilfsmittel

Um den Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten, gibt es verschiedene Hilfsmittel. Dazu gehören:

- Stehschreibtische
- Gymnastikball – Alternative zum Bürostuhl
- Ballsitzkissen
- Ergonomische Maus
- Mousepad mit Handauflage
- Handauflage für die Tastatur
- Kopf- und Fußstützen

### Tipp

In bestimmten Fällen werden die Kosten für Hilfsmittel am Arbeitsplatz ganz oder teilweise übernommen. Erste Anlaufstelle sollte die Personalabteilung Ihres Arbeitgebers sein.

# Wie bekomme ich Bewegung in den Arbeitsalltag?

Es gibt zahlreiche Maßnahmen, die Sie berücksichtigen können, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder sie zu lindern. Hier finden Sie einige Tipps, um mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag zu bekommen.

## Zu Fuß gehen

Können Sie Ihren Arbeitsplatz zu Fuß oder mit dem Rad erreichen? Wenn die Strecke dafür zu weit ist und Sie das Auto nutzen, versuchen Sie, etwas weiter entfernt zu parken. Wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel nutzen, könnten Sie eine Station früher aussteigen, um eine kurze Strecke zu Fuß zurückzulegen.

## Treppen nehmen

Verzichten Sie bewusst auf den Fahrstuhl oder auf Rolltreppen. Nehmen Sie stattdessen die Treppen.

### Kollegen persönlich aufsuchen

Wenn Sie einen Kollegen auf der Arbeit kontaktieren müssen, suchen Sie ihn, wenn möglich, persönlich auf. Verzichten Sie in solchen Fällen auf E-Mails und Telefonate. So bekommen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag.

### Spaziergänge machen

Versuchen Sie, in der Mittagspause öfter einen kleinen Spaziergang zu machen.

## Übungen für den Rücken

### Rückenübung I



**Ausgangsstellung:** Setzen Sie sich auf die Kante eines Stuhls. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Strecken Sie die Arme über Ihren Kopf senkrecht zur Decke. Der Rücken ist gerade.

**Übungsausführung:** Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorn. Der Rücken muss dabei gerade, die Arme müssen ausgestreckt bleiben. Heben Sie anschließend den Oberkörper wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Wir empfehlen pro Übung zwei bis drei Durchgänge mit jeweils acht bis zehn Wiederholungen.

## Rückenübung II

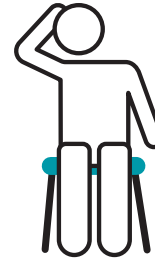


**Ausgangsstellung:** Setzen Sie sich auf die Kante eines Stuhls. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Beugen Sie Ihren Oberkörper zu den Oberschenkeln nach vorn. Lassen Sie Ihre Arme locker herunterhängen.

**Übungsausführung:** Bleiben Sie in dieser Position. Atmen Sie ruhig ein und aus. Heben Sie anschließend den Oberkörper wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Wir empfehlen pro Übung zwei bis drei Durchgänge.

## Rückenübung III



**Ausgangsstellung:** Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Senken Sie die Schultern. Ihr Kinn ist leicht angehoben, der Blick geradeaus gerichtet. Die Arme liegen auf den Oberschenkeln.

**Übungsausführung:** Neigen Sie Ihren Kopf langsam zur rechten Seite. Fassen Sie sich mit der rechten Hand an den Kopf und ziehen Sie ihn leicht Richtung Schulter. Der diagonale linke Arm zieht zum Boden und senkt dadurch die linke Schulter. Halten Sie diese Position zehn Sekunden lang. Bringen Sie dann den Kopf und die Arme zur Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Wir empfehlen pro Übung zwei bis drei Durchgänge mit jeweils acht bis zehn Wiederholungen.

## Rückenübung IV



**Ausgangsstellung:** Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Ihr Kinn ist leicht angehoben, der Blick geradeaus gerichtet. Die Arme sind angewinkelt und befinden sich an der Hüfte.

**Übungsausführung:** Kreisen Sie Ihre Schultern nach vorn und nach hinten. Die Arme bleiben an der Hüfte und bewegen sich bei der Rotation leicht mit.

Wir empfehlen pro Übung zwei bis drei Durchgänge mit jeweils acht bis zehn Wiederholungen.

## Wie kann ich im Homeoffice aktiv bleiben?

Nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie ist das Homeoffice für viele zum festen Arbeitsplatz geworden. Auch hier ist es wichtig, auf ausreichend Bewegung zu achten, bewusst Pausen einzubauen und die Ergonomie des Arbeitsplatzes nicht zu vernachlässigen. Denn all diese Punkte tragen aktiv zu einem rückenfreundlichen Arbeitsalltag bei.

### Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Der Arbeitsweg entfällt und der Gang vom Bett an den Schreibtisch ist mit wenigen Schritten erledigt. Daher ist es besonders wichtig, im Büroalltag zuhause einige Extrarunden einzubauen. Simulieren Sie den Arbeitsweg mit einem Spaziergang und bauen Sie auch tagsüber bewusst Bewegungseinheiten ein. Beispielsweise können Sie beim Telefonieren durch den Raum gehen oder sich hinstellen. Die veränderte Position wirkt sich positiv auf den Rücken aus. Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang oder erledigen Sie kleine Besorgungen zu Fuß. Bei schlechtem Wetter ist eine kurze Yoga-Session eine gute Alternative.

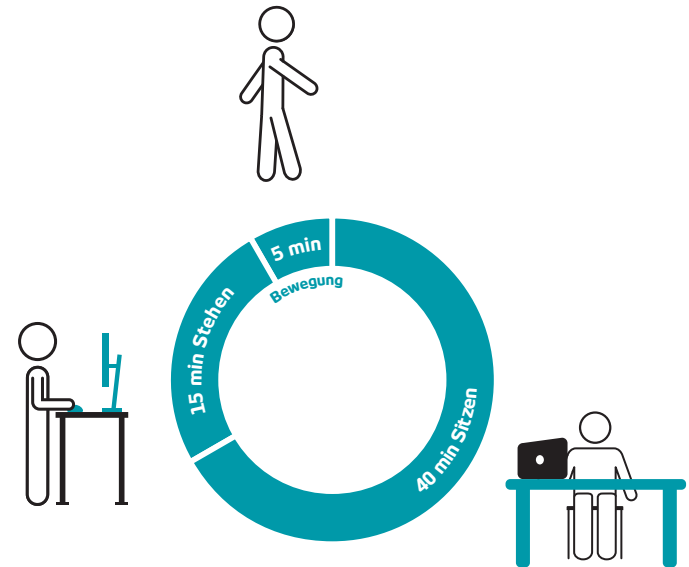


## Ergonomie ist im Homeoffice ebenso wichtig wie im Unternehmen

Arbeiten am Küchentisch ist für Ihren Rücken auf Dauer ebenso schädlich wie für Ihre Kreativität und Konzentration. Schaffen Sie sich nach Möglichkeit einen Ort, der nur für den Job genutzt wird und richten Sie dort einen ergonomischen Arbeitsplatz ein.

## Flexibilität zahlt sich aus

Optimal ist es, bei der Arbeit am PC oder Laptop flexibel zwischen stehenden und sitzenden Positionen zu wechseln. Denn die Monotonie des starren Sitzens kann zu einer rückenschädlichen Haltung und so auch zu dauerhafter Fehlbelastung führen. Vom Wechsel profitiert die Wirbelsäule und auch Verspannungen können sich dadurch lösen. Optimal ist es hierbei, 2 bis 4 Mal pro Stunde die Position zu verändern. Teilen Sie sich Ihre Arbeitsstunden in Sitz-, Steh- und Bewegungseinheiten ein. 40 Minuten Sitzen, 15 Minuten Stehen und 5 Minuten Bewegung – so haben Sie einen Anhaltspunkt und können sich daran orientieren.



Besonders komfortabel lässt sich das mit einem Schreibtisch einrichten, der auch als Stehpult nutzbar ist. Alternativ gibt es höhenverstellbare Aufsätze für den vorhandenen Schreibtisch. Auch der Stuhl kann maßgeblich dazu beitragen, die Position am Arbeitsplatz flexibel zu gestalten. Dynamische Stühle, die ein aktives und bewegungsreiches Sitzen ermöglichen, stärken die Muskulatur und halten die Bandscheiben fit.

## So arbeiten Sie flexibel:

- Bauen Sie morgens Extrarunden ein
- Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang oder eine Yoga-Session
- Gehen Sie beim Telefonieren umher
- Wechseln Sie beim Arbeiten zwischen Sitzen, Stehen und Gehen
- Richten Sie sich einen ergonomischen Arbeitsbereich ein
- Nutzen Sie dynamische Büromöbel



## Weitere Services von 1 A Pharma

Bestellen Sie Ihren kostenlosen Rückenschmerzen-Ratgeber solange der Vorrat reicht. Der Ratgeber ist zusätzlich zu Deutsch auch auf Arabisch, Französisch, Englisch, Russisch und Türkisch verfügbar.

Bestellen Sie Ihr kostenloses Exemplar per Fax unter 089 613882525 oder im Internet unter

[www.1apharma.de/service](http://www.1apharma.de/service)





Druckprodukt

ClimatePartner.com/53093-2202-1007



1 A Pharma GmbH  
Industriestraße 18  
83607 Holzkirchen

Tel.: 08024 / 908-3030  
Fax: 08024 / 908-3031  
www.1apharma.de

Stand: August 2022

**Einfach verstehen.**

36556/2 MLR-XXXXXXXX-XX/2022