

AGR RÜCKENTIPP

September

Sitzen und stehen in Bewegung: So bleibt der Rücken gesund

Wer im Büro arbeitet, verbringt den Großteil des Tages im Sitzen. Der Arbeitsalltag von Friseuren, Bäckern oder Arbeitern in der Industrie ist hingegen durch stundenlanges Stehen geprägt. Beides ist auf Dauer nicht gerade rückenfreundlich. Einige Maßnahmen gibt es dennoch, um monotone Arbeitshaltungen so gut wie möglich zu kompensieren. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. verrät, wie es geht.



Egal, ob sitzen oder stehen: Eine andauernde eintönige Haltung ist Gift für unseren Bewegungsapparat, vor allem für unseren Rücken. Wenn aufgrund von täglichen Sitz- oder Stehmarathons Bewegungsanreize fehlen, verkümmert langfristig die tief liegende Rückenmuskulatur, die unsere Wirbelsäule stabilisiert und stützt. Um dies zu verhindern, gilt es, mehr Dynamik und Bewegung in das Umfeld zu integrieren.

„**Bewegtes Sitzen**“ lautet das Konzept, das am Sitzarbeitsplatz Rückenschmerzen vorbeugen kann. Stühle mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken geben ständige Bewegungsimpulse, was nicht nur

die Rückenmuskulatur trainiert, sondern auch förderlich für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ist. Mehr Infos dazu gibt es unter www.agr-ev.de/sitzen-buero.

Wer im Stehen arbeitet, kann durch „**Gehen im Stehen**“ ebenfalls neue Bewegungsanreize setzen, um die Monotonie am Arbeitsplatz zu durchbrechen. Hier eignen sich zum Beispiel spezielle Bodenmatten oder instabile Untergründe wie ein Aktivierungsboard: Sie regen zu permanenten Ausgleichsbewegungen an und sorgen so für mehr Dynamik beim Stehen. Es werden die gleichen Muskelgruppen angesprochen wie beim herkömmlichen Gehen, wodurch die Rückenmuskulatur auch von den gleichen positiven Effekten profitiert. Mehr Infos gibt es unter www.agr-ev.de/bewegtes-gehen.

Der Abwechslung halber sollten Büroangestellte häufiger aufstehen und wenn möglich zeitweise im Stehen arbeiten – anders herum sollten Menschen am Steh-arbeitsplatz sich zwischendurch auch einmal setzen. Beiden Gruppen empfiehlt sich zudem, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.