

Hintergrundinformationen

Luzern/Nottwil, 28. Oktober 2008

Schweizer Wirbelsäulen- und Rückenmarkzentrum SWRZ

Tipps für einen gesunden Rücken

Wer die folgenden Ratschläge des Schweizer Wirbelsäulen- und Rückenmarkzentrums SWRZ beherzigt, leistet viel für einen gesunden Rücken:

- Ein ergonomischer Arbeitsplatz hilft, Fehlhaltungen und Überbelastungen zu vermeiden. Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass Sie beim Sitzen eine gebückte oder nach vorne gekrümmte Haltung vermeiden. Bei der Stuhlhöhe ist ein guter Bodenkontakt mit den Füßen wichtig. Die Höhe ist so zu wählen, dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von mindestens 90° bilden. Die Rückenlehne so einstellen, dass sie beim Zurücklehnen nachgibt und eine Entlastung ermöglicht.
- Falls Sie beim Arbeiten stehen, ist die Tischhöhe so einzustellen, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterarmen bei aufgelegten Unterarmen mind. 90° beträgt. Der Nacken und der Schulterbereich sollten locker sein.
- Der Bildschirm muss gerade vor Ihnen stehen. Die Distanz von den Augen zum Bildschirm beträgt etwa eine Armlänge, und die Oberkante des Bildschirms bewegt sich auf Augenhöhe. Die Maus ist so weit entfernt, dass die Vorderarme auf dem Tisch abgestützt werden können. Die Maus wird nahe der Tastatur geführt, damit Arme und Schultern so gut wie möglich entspannt sind.
- Die Arbeit am Schreibtisch kann zwischendurch mit kleinen Übungen unterbrochen werden. Stehen oder sitzen Sie generell nicht zu lange und wechseln Sie häufig Ihre Körperhaltung. Achten Sie auch auf Bewegungsgelegenheiten während der Arbeit: Benutzen Sie beispielsweise die Treppe anstelle des Lifts, überbringen Sie Mitteilungen persönlich statt per E-Mail oder Telefon.
- Hebetekniken: Keine Lasten über 25 kg heben. Beim Anheben in die Knie gehen und die Wirbelsäule gerade halten. Die Last sollte zudem möglichst nahe am Körper getragen werden. Vermeiden Sie beim Heben gleichzeitige Drehbewegungen der Wirbelsäule. Versuchen Sie schwere Lasten so zu verteilen, dass Sie sie beidseitig tragen können oder benützen Sie einen Rucksack.
- Versuchen Sie sich fit zu halten, beispielsweise durch Schwimmen oder Gehen. Sitzen Sie beim Fernsehen oder Lesen auf einem Polsterstuhl oder Sofa, so können Sie die Wirbelsäule entlasten, indem Sie mit einem Kissen die Lendenwirbelsäule unterstützen.