



Denk
an mich
Dein Rücken

Rückenfit im Job – Taschenratgeber



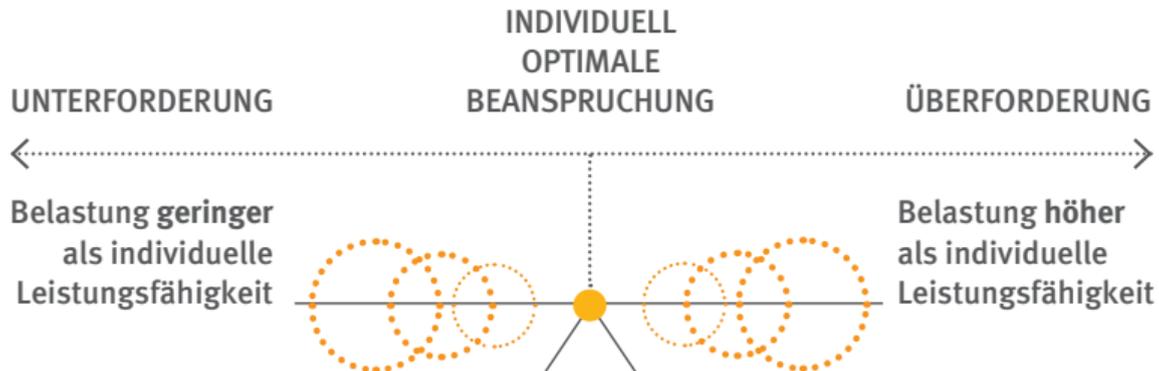
Wie lässt sich Ihr Arbeitsalltag „rückengerecht“ gestalten?

Welche Ausgleichsübungen helfen Ihnen, einseitigen Belastungen entgegenzuwirken?

Und wer sind Ihre Ansprechpartner zum Thema „Rückengesundheit im Arbeitsalltag“?

All diese Informationen finden Sie auf den folgenden Karten im praktischen „Pocketformat“ für Jacken-, Hemd- oder Handtasche.

www.deinruecken.de



Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund.



Wer Rückenschmerzen verhindern will, muss wissen: Die Rückenmuskulatur darf weder über- noch unterfordert werden. Zu hohe Belastungen können den Rücken überstrapazieren, langes Sitzen und passiver Lebensstil schwächen die Muskeln. Daher gilt:

- **Vermeiden** Sie einerseits zu **hohe Belastungen** bei der Arbeit.
- Halten Sie zum anderen Ihren Rücken **kräftig und beweglich**.



Sitzen? Ja, aber wie?



„**Richtiges Sitzen**“ bedeutet vor allem „**dynamisches Sitzen**“. Um eine einseitige Belastung und eine damit verbundene schnelle Ermüdung der Muskulatur zu vermeiden, sollte die Sitzhaltung **so oft wie möglich verändert** werden. Stehen Sie zudem zwischendurch öfter einmal auf (z. B. beim Telefonieren) oder gehen Sie ein paar Schritte.

Die eingestellte **Höhe Ihres Arbeitsstuhls** erlaubt es, die Füße flach auf den Boden zu stellen. Der **Winkel** zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt 90 Grad oder mehr (bis maximal 110 Grad). Die Vorderkante der Sitzfläche drückt nicht auf die Rückseite des Unterschenkels.



Sitzen? Ja, aber wie?



Der **Rücken** kann zeitweilig auf der leicht nach hinten geneigten Rückenlehne **abgelegt** werden. Er wird vom **Lendenbausch/von der Lordosestütze** in der Höhe des Hohlkreuzes unterstützt.

Ihre **Oberarme** hängen locker herab, ohne sie in den Schultern hochzuziehen.



Stehen? Ja, aber wie?



Der „optimale“ Stand

- Das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße und die ganze Sohle verteilen
- Kniegelenke nicht überstrecken und nicht nach innen (X-Beine) oder außen (O-Beine) knicken, sondern minimal beugen und lotrecht über den Füßen positionieren
- Becken und Brustkorb befinden sich senkrecht übereinander.
- Schultern nach hinten unten ziehen. Ausgewogenes Stehen erzeugt das Gefühl, ein wenig nach vorne zu kippen.



Stehen? Ja, aber wie?



- Das Kinn geht in Richtung Kehlkopf und der Nacken streckt sich.
- Zusätzlich so oft wie möglich das Gesäß anspannen und den Bauch nach innen ziehen; dabei auf normale Atmung achten
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit statische Körperhaltungen. Ändern Sie so oft wie möglich Ihre Standposition und bewegen Sie sich zwischendurch.

Diese „optimale“ Haltung ist anstrengend und kann anfangs nicht über längere Zeit eingenommen werden. Regelmäßiges Üben trainiert die Muskeln, erleichtert die Umsetzung im Alltag und entlastet Ihre Wirbelsäule!



Heben? Ja, aber wie?



Die wichtigsten Regeln beim Heben schwerer Lasten

- Mit geradem Rücken von vorn möglichst dicht an die Last herantreten
- Beim Bücken das Gesäß nach hinten schieben und die Knie nicht weiter als 90 Grad beugen
- Wenn möglich die Last zwischen den Füßen positionieren, sodass die Hände über ihnen hängen.
- Ein unbekanntes Lastgewicht prüfen, ob es allein gehoben werden kann.



Heben? Ja, aber wie?



- Die Last nicht ruckartig, sondern mit gleichem Tempo durch Streckung der Hüft- und Kniegelenke körpernah anheben – körperfernes Halten erhöht die Rückenbelastung.
- Beim Anheben, Umsetzen und Absetzen von Lasten die Wirbelsäule nicht verdrehen! Richtungsänderung durch Umsetzen der Füße mit dem ganzen Körper vornehmen.
- Das Absetzen der Last erfolgt nach den gleichen Regeln wie das Anheben.



Tragen? Ja, aber wie?



Die wichtigsten Regeln beim Tragen schwerer Lasten

- Beim Tragen eine aufrechte Körperhaltung einnehmen – nicht nach hinten (ins Hohlkreuz) fallen
- Lasten so dicht wie möglich am Körper tragen
- Mehrere Lasten wenn möglich symmetrisch auf beide Arme verteilen



Tragen? Ja, aber wie?



- Nach Möglichkeit Hilfsmittel verwenden (z. B. Sack- oder Schubkarre, Treppensteiger, Tragegurte)
- Beim Tragen über längere Strecken Pausen einlegen und die Last absetzen. Die Last rechtzeitig kontrolliert abzusetzen ist besser, als sie plötzlich fallen zu lassen!



Atmen Sie durch!



Neben körperlichen Anstrengungen können auch **psychische und psychosoziale Faktoren** den Rücken belasten. Dazu zählen Zeitdruck und Hektik, hohe Arbeitsanforderungen, aber auch die Sorge um den Arbeitsplatz. Entspannungsübungen können Erleichterung verschaffen.



Atmen Sie durch!

Diese Entspannungsübung lässt sich zwischendurch im Sitzen oder Stehen durchführen. Wenn Sie die Möglichkeit finden, diese im Liegen durchzuführen, umso besser.

- Atmen Sie einige Male bewusst **sehr tief ein und aus**.
- **Spannen** Sie dann **schrittweise Ihren Körper an**. Beginnen Sie mit Schultern und Armen, beziehen Sie den Rücken ein und schließlich die Ober- und Unterschenkel!
- Steigern Sie diese Spannung so weit wie möglich und halten Sie diese etwa eine **halbe Minute**.
- Dann **entspannen** Sie Ihren Körper und wiederholen die gleiche Abfolge ein weiteres Mal.
- Abschließend wieder mehrmals **tief ein- und ausatmen**



Fit in 5 Minuten – Ausgleichsübungen

- Die folgenden Übungen können **sowohl im Sitzen als auch im Stehen** ausgeführt werden.
- Achten Sie darauf, die Übungen nicht ruckartig, sondern **sehr langsam und vorsichtig** auszuführen, um Verletzungen zu vermeiden.



Fit in 5 Minuten



Dehnung der seitlichen Hals-/Nackelmuskulatur

- **Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.
- **Ausführung:** Der Kopf wird zur Seite geneigt, der Arm der Gegenseite Richtung Boden gestreckt; Dehnung ca. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.



Fit in 5 Minuten



Dehnung der Schultermuskulatur

- **Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.
- **Ausführung:** Abgewinkelten Arm hinter dem Rücken oberhalb des Handgelenks fassen und zur gegenüberliegenden Seite ziehen. Dabei den Kopf in Zugrichtung drehen, Dehnung ca. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.



Fit in 5 Minuten



Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

- **Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.
- **Ausführung:** Beide Arme in Hochhalteposition im Wechsel kraftvoll nach oben strecken



Fit in 5 Minuten



Dehnung der oberen Rückenmuskulatur

- **Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.
- **Ausführung:** Arme vor dem Körper gekreuzt ausstrecken, die Finger greifen ineinander. In gestreckter Position die Arme nach vorne schieben, dabei den oberen Rücken kräftig nach hinten strecken, Dehnung ca. 20 Sekunden halten.

Fit in 5 Minuten



Dehnung der Brustmuskulatur

- **Ausgangsposition:** Oberkörper aufrichten
- **Ausführung:** Arme auf Schulterhöhe, im Ellenbogengelenk leicht gebeugt nach hinten ziehen, die Schulterblätter nähern sich an; Hände/Daumen nach hinten drehen, Dehnung ca. 20 Sekunden halten.
- **Anmerkung:** Schultern unten lassen, nicht nach oben ziehen. Becken nach vorn kippen.



Fit in 5 Minuten



Kräftigung der Brustmuskulatur

- **Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.
- **Ausführung:** Die Hände vor der Brust falten. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Die Handflächen kräftig gegeneinanderdrücken; Position ca. 20 Sekunden halten.



Fit in 5 Minuten



Kräftigung der Schultermuskulatur

- **Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.
- **Ausführung:** Die Hände greifen mit gekrümmten Fingern vor der Brust ineinander. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Langsam einen Zug nach außen aufbauen und halten; Position ca. 20 Sekunden halten.



Fit in 5 Minuten



Mobilisation der Brustwirbelsäule

- **Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.
- **Ausführung:** Die Hände auf die Schultern legen, bei geradem Rücken den Oberkörper langsam nach rechts, dann nach links drehen, die Übung mehrmals wiederholen.
- **Anmerkung:** Die vorderen Beckenknochen bleiben gerade nach vorne gerichtet und drehen nicht mit.



Fit in 5 Minuten



Mobilisation der Schulter-/Nackelmuskulatur

- **Ausgangsposition:** Oberkörper aufrichten
- **Ausführung:** Die Schultern kreisen abwechselnd bei locker nach unten hängenden Armen nach hinten, dabei geht die Schulter so weit wie möglich nach oben, nach hinten, nach unten und nach vorne (Kreise so groß wie möglich). Die Übung mehrmals durchführen, zum Abschluss beide Schultern mehrmals parallel nach hinten kreisen lassen.
- **Anmerkung:** Arme locker hängen lassen, die Bewegung erfolgt im Schultergelenk.



Wer kann mir bei Fragen weiterhelfen?



Ihre Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse berät Ihr Unternehmen bei der Durchführung der Gefährdungsbeurteilung und hilft mit Vorschlägen zu möglichen Präventionsmaßnahmen im Betrieb.

Ihre Betriebsärztin oder Ihr Betriebsarzt sowie Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit sind wichtige Ansprechpartner für Sie, wenn Sie bereits unter Rückenschmerzen leiden oder Belastungen vermeiden wollen. Diese Experten kennen die notwendigen Präventionsmaßnahmen.

In den Bereichen Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung bietet auch Ihre Krankenkasse Maßnahmen zur Vorbeugung und Reduzierung von Rückenschmerzen an. Durch Vermittlung von Wissen und Handlungsstrategien können Sie den Umgang mit körperlichen Belastungen sowie Stress erlernen. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse an.