Haltung bewahren

Erschienen am 09.12.2016

Beschwerden am Arbeitsplatz effektiv vorbeugen
Fast alle Arbeitskräfte, die überwiegend sitzend tätig sind, kennen das Problem: Man sitzt wie gebannt vor dem Computer und bemerkt gar nicht, dass man sich seit Stunden in ein und derselben Haltung befindet. Die Konsequenzen sind erst abends zu spüren, wenn der Rücken schmerzt oder der Arm schwer wird. 80 Prozent der Probleme am Muskel-Skelett-System werden durch Bewegungslosigkeit am Arbeitsplatz verursacht. Eine Zahl, die alarmierend ist und zum Handeln auffordert.

Jeder Zweite leidet unter Beschwerden

Eine Erwerbstätigenumfrage der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hat ergeben, dass knapp die Hälfte der Arbeitnehmer an Nacken- und Schulterschmerzen leiden und deshalb bereits häufig in ärztlicher Behandlung sind. Dicht gefolgt werden diese Beschwerden von Rückenschmerzen sowie Ellenbogen- und Unterarmproblemen. Besonders stundenlanges Sitzen vor dem Bildschirm in Kombination mit einer falschen Bedienung der Maus und Tastatur begünstigen die Probleme.

Insbesondere Bürokräfte, die viel und schnell tippen müssen und teilweise stundenlang verkrampft auf der Maus verharren, sind häufig vom sogenannten Mausarm betroffen. Typische Symptome sind Kraftverlust, Bewegungseinschränkung im Arm und Kribbeln in der Hand oder in den Fingern. Im schlimmsten Fall kann der Mausarm sogar dazu führen, dass der Betroffene nicht einmal mehr die Kaffeetasse anheben kann.

Ute Repschläger, Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK) e. V., rät den Arbeitnehmern: „Der Arbeitsplatz sollte möglichst ergonomisch ausgerichtet sein, um verkrampften Sitzpositionen vorzubeugen. Ein weiterer wichtiger Punkt sind regelmäßige Bildschirmpausen, damit sich die Augen erholen und Sie immer wieder eine andere Haltung einnehmen können.“

Viele Unternehmen bieten ihren Arbeitnehmern bereits die Möglichkeit, sich im Rahmen von betrieblicher Gesundheitsförderung von einem Physiotherapeuten beraten zu lassen, um den Arbeitsplatz z. B. hinsichtlich Sitzhöhe, Bildschirmabstand oder Maus- und Tastaturbedienung, nach möglichst optimalen ergonomischen Standards auszurichten.

Neue Medien bringen neue Krankheiten

In der heutigen Zeit verbringen wir jedoch auch außerhalb des Büros viel Zeit vor dem Bildschirm. Nach Feierabend werden auf dem Smartphone noch schnell die E-Mails überprüft oder man bereitet abends auf dem Tablet noch eine Präsentation für den nächsten Tag vor. Die Folgen der Mentalität der ständigen Erreichbarkeit sind neue Erkrankungen, wie der SMS-Daumen und der Smartphone-Nacken, denn unser Körper ist für solche Bewegungen nicht ausgelegt. Vielschreiberei am Handy kann sogar zu einer Sehnenscheidenentzündung mit langwierigem Heilungsprozess führen.

„Damit es nicht soweit kommt, sollte man immer wieder kurze Lockerungs- und Dehnübungen machen. Einfache Übungen, die sich überall durchführen lassen, sind z. B. Daumenkreisen oder ein mehrmaliges langsames Schließen und Öffnen der Hand. Bei länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie sich jedoch in fachmännische Behandlung begeben“, empfiehlt Fachfrau Ute Repschläger.