AOK RADIOSERVICE

AOK Die Gesundheitskasse. | BUNDESVERBAND

13. März 2013

Im Büro: Regelmäßige Bewegung hält den Rücken gesund

Anmoderation:

Rückenschmerzen kennt fast jeder. Schätzungen zufolge haben rund zwei Drittel der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens mit Rückenbeschwerden zu kämpfen. Oft sind die Schmerzen nur vorübergehend, bei einigen werden sie aber zum Dauerzustand. Grund dafür kann neben körperlicher Über- oder Fehlbelastung, auch zu wenig Beanspruchung sein, zum Beispiel durch langes Sitzen im Büro ohne entsprechenden Bewegungsausgleich. Was Büroarbeiter für ihren Rücken im Arbeitsalltag tun können, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 1.30 Minuten

Text: Unsere Wirbelsäule ist stabil und beweglich zugleich – dafür sorgt die komplizierte Kombination aus Wirbeln, Bandscheiben und zahlreichen Muskeln. Allerdings werden die Muskeln schwächer, wenn sie nicht ausreichend bewegt werden. Zu schwache, aber auch verspannte und dauernd einseitig belastete Rückenmuskeln verursachen leicht Schmerzen. Dr. Stefanie Liedtke, Sportwissenschaftlerin im AOK-Bundesverband, hat Tipps, was man dagegen tun kann:

Dr. Stefanie Liedtke:

Einseitige körperliche Belastungen im Arbeitsalltag kann man – zum Bespiel durch ein gezieltes Krafttraining und gezielte Dehnungsübungen – versuchen auszugleichen. Wichtig ist aber auch immer, den Arbeitsplatz belastungsfrei zu gestalten. Also keine Zwangshaltungen zu provozieren.

Text: Neben Zwangshaltungen und stundenlangem Sitzen oder Stehen am Arbeitsplatz können auch zu wenig Bewegung und Stress den Rücken

belasten. Das richtige Maß an Belastung hält dabei den Rücken gesund.

Dr. Stefanie Liedtke:

Rückenbeschwerden kann man unter anderem dadurch vorbeugen, dass man so viel Bewegung wie möglich in den Arbeitsalltag integriert. Dazu gehört auch, häufig die Sitzposition zu wechseln. Also: dynamisches Sitzen. Auch ein häufiger Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Herumlaufen ist gut für den Rücken.

Text: Auch abseits des Jobs im Alltag sollte man seinem Rücken etwas Gutes tun. Dazu ist vor allem Bewegung wichtig. Stefanie Liedtke:

Dr. Stefanie Liedtke:

Welche Sportart man konkret betreibt, ist dabei erstmal zweitrangig. Das Wichtigste ist, dass man regelmäßig aktiv ist.

Text: Weitere Tipps und Infos gibt es bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung der AOK im Internet auf: www.aok-bgf.de.