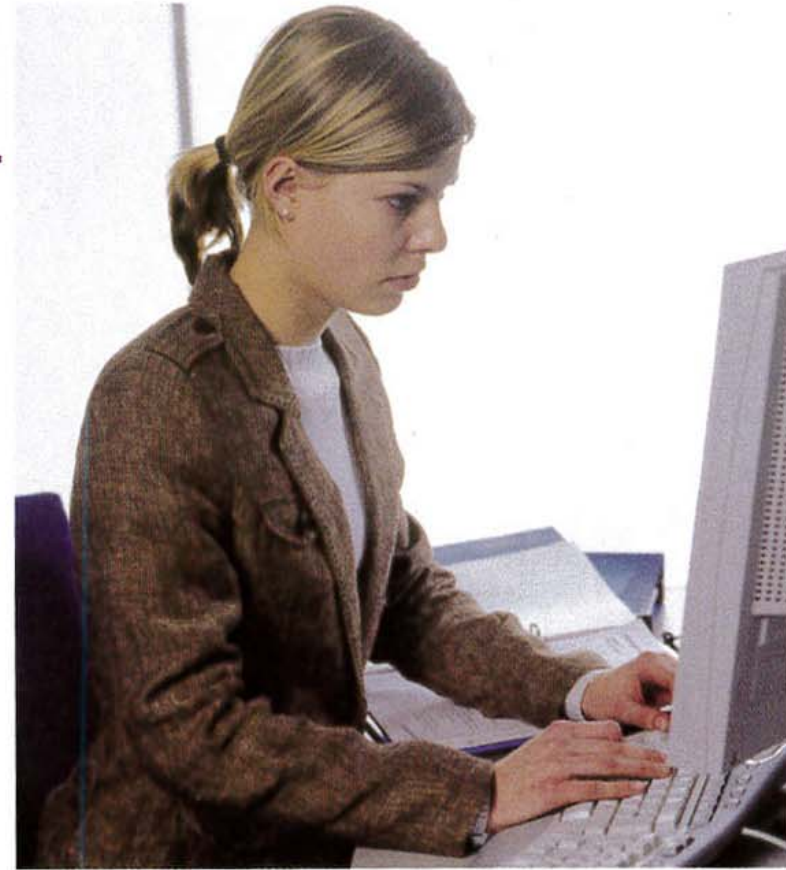


# Rückengesund durch den Büroalltag

**B**ürojobs gelten als besonders tückisch für das körperliche Wohlbefinden, da sie viel Schreibtischarbeit verlangen und wenig Bewegung mit sich bringen. Tägliches Arbeiten am Computer und langes, unbewegliches Sitzen führen nicht nur zu Konzentrationsschwäche, sondern auch zu Verspannungen im Nacken, Rücken und in den Armen. Neurochirurg Dr. Munther Sabarini empfiehlt daher, die folgenden fünf Tipps und Übungen zu berücksichtigen, um sich und seinen Rücken auch im Büro fit zu halten.

1. Das typische Einklemmen des Telefonhörers zwischen Kopf und Schulter führt häufig zu Verspannungen. Um diese zu vermeiden, bieten Headsets eine geeignete Alternative zum langen Halten des Hörers. Dabei werden Hand und Arm entlastet und beide Hände bleiben frei zum Schreiben, Klicken mit der Maus oder Halten des Kaffeebechers.
2. Egal ob telefonieren, kopieren oder scannen: Achten Sie darauf, viele Aufgaben wenn möglich im Stehen zu erledigen. Innerhalb des Büros sollten die Kollegen öfter persönlich aufgesucht werden, statt sie wegen Kleinigkeiten anzurufen. Auch, wenn es ein paar Meter Fußweg sind – sie entlasten den Rücken.
3. Während der Arbeit am Computer leidet neben dem Rücken vor allem der Nacken. Um Schmerzen vorzubeugen, aufrecht auf einen Stuhl setzen. Den Kopf leicht zur Seite neigen und ihn mit der Handfläche stützen. Nun mit der Hand



leichten Druck ausüben und mit dem Kopf gehalten. Die Schulter dabei so wenig wie möglich bewegen. Die Dehnung zehn Sekunden lang halten. Nach drei Wiederholungen die Seite wechseln.

4. Auch die Stärkung des Schultergürtels erweist sich als vorteilhaft, um Schmerzen vorzubeugen. Dafür die Hände übereinander auf das Brustbein legen. Nun den Schultergürtel abwechselnd nach rechts und links drehen. Wichtig hierbei: Kopf und Becken zeigen immer nach vorne und bewegen sich so wenig wie möglich. Auf eine gleichmäßige Atmung achten. Die Übung dreimal wiederholen.
5. Um die Wirbelsäule zu strecken und den Rücken zu stärken, gerade stehen und den Blick nach oben richten. Danach die Hände abwechselnd nach oben strecken, als ob man etwas greifen möchte. Den Rücken dabei gerade lassen. Anschließend die Schultern und Arme hängen lassen, der Kopf zeigt nach unten. Diese Übung dreimal wiederholen.