

FLORIAN FRISEE

BESSER SITZEN IM BÜRO



So belasten Sie Ihren Rücken weniger!

Fast jeder Mensch, der am Computer arbeitet, klagt irgendwann über Rücken- oder Nackenschmerzen...

FLORIAN FRISEE: Das ist richtig. In Wahrheit kann man bei Rückenschmerzen von einer „Volkskrankheit“ sprechen: Nahezu 80 Prozent der österreichischen Bevölkerung leiden zumindest zeitweise unter Rückenproblemen.

Warum sind PC-Arbeiter davon besonders betroffen?

FRISEE: Weil nicht körpergerecht eingestellte Büromöbel und falsches Sitzen mit der Zeit unangenehme Rückenbeschwerden hervorrufen können. Sie müssen sich das so vorstellen: Beim Sitzen ist die Bandscheibe im Lendenwirbelsäulenbereich einer 140 prozentigen Druckbelastung im Vergleich zum Stehen ausgesetzt. Bei vorgebeugter Haltung sind es sogar 190 Prozent mehr Druckbelastung als im Stehen!

Am besten also, man steht öfter auf?

FRISEE: Ja, das ist eine sehr gute Möglichkeit. Wir empfehlen generell ein „dynamisches Sitzen“, da es sonst zu einseitigen Belastungen der Bandscheiben kommt. Wer öfter die Sitzposition wechselt, hält den Stoffwechsel und den Pumpmechanismus der Bandscheibe aufrecht. Mein Tipp: Arme, Oberkörper und Beine immer wieder so richtig durchstrecken! Dadurch lösen sich Verspannungen und die Muskulatur wird aufgelockert und besser durchblutet. Und: Nützen Sie auch die Mittagspause für Bewegung an der frischen Luft!

DR. FLORIAN FRISEE ist Unfallchirurg und Sportarzt. www.arthros.at