

Ergonomische Körperhaltung



Überraschenderweise führt eine aufrechte Sitzhaltung nicht zwingend zu weniger Rückenbeschwerden. Auch die Empfehlung beim Heben und Tragen, den Rücken jederzeit «gerade» zu halten, gilt inzwischen als überholt. Auf was soll man also bei der Körperhaltung bei der Arbeit schauen?

Durch eine aufrechte Haltung befinden sich unsere Gelenke «im Lot», Spieler und Gegenspieler unserer Muskeln sind

im Gleichgewicht. Zudem fühlen wir uns so «aufgerichtet» auch psychisch oft besser. Gegen eine aufrechte Körperhaltung ist daher grundsätzlich nichts einzuwenden. Sie ist aber nur eingeschränkt «ergonomisch», denn sorgen wir daneben nicht für die nötige Wechselbelastung (herumgehen, Entlastungsübungen...) kann auch sie in vielen Fällen Beschwerden am Bewegungsapparat durch das lange und pausenlose Sitzen nicht verhindern. Das Problem liegt oft viel weniger in der Körperhaltung an sich, als vielmehr in der Dauer und Häufigkeit, in der wir in dieser bleiben.

Für alle gilt - möglichst viel Wechselbelastung und Ausgleich

Chronische Rückenbeschwerden können also mit einer vermeintlich «guten» Körperhaltung nicht unbedingt vermieden werden. Zu einseitig auf eine aufrechte Haltung zu achten, kann sogar zu Unwohlsein, Überlastung und Beschwerden führen. Ein gelegentlicher Rundrücken beim Sitzen führt dagegen nicht zwingend zu Schmerzen. Viel wichtiger ist es, die Körperposition möglichst oft zu variieren und dabei auch zwischen Sitzen, Stehen und Gehen zu wechseln. Zudem sollten gezielte Bewegungs- und Entlastungsübungen in den Arbeitsalltag eingebaut werden. Davon profitieren auch die Propriozeptoren, welche unser Gehirn ständig über die Stellung der Gelenke im Raum informieren. Diese «messen» auch pausenlos die Länge und Spannung von Muskeln sowie Sehnen. Aus diesem Grund sind sie essenziell für sichere, effiziente sowie gelenkschonende Bewegungsabläufe und damit auch für das Vermeiden von Unfällen (z.B. Umknicken mit dem Fuss). Sie verkümmern aber, wenn wir uns zu wenig bewegen oder immer wieder zu lange in der gleichen Haltung verweilen.

«Dynamisch» sitzen

Während kurzzeitiges Sitzen unser körperliches Wohlbefinden steigert und damit auch zum Abbau von Spannungen beitragen kann, führt das lange Sitzen ohne Pausen zu einer anhaltenden Beugung in Hüften und Knien. Das Becken und der Kopf kippt bei vielen etwas nach hinten und der

Rücken rundet sich. Verspannungen und Schmerzen können die Folge sein. Eine gewisse Entlastung ermöglicht das «dynamische Sitzen», d.h. das Sitzen mit freigeschalteter Rückenlehne und angepasstem Anpressdruck. Dabei ist es sinnvoll, sich die Funktionen des Bürostuhls von einer Fachperson erklären zu lassen, welche auch gleich die übrigen Einstellungen (Tisch, Bildschirm, Eingabegeräte...) überprüft. Aber aufgepasst: auch das «dynamische» Sitzen ersetzt keine regelmässigen Entlastungspausen (aufstehen, umhergehen, Übungen...).

Heben & Tragen - es darf auch mal etwas rund sein

Neuere Erkenntnisse legen nahe, dass zumindest das gelegentliche und körpernahe Heben & Tragen von leichteren Gewichten auch mit einem runden Rücken - bei gesunden Personen - nicht zu einer Mehrbelastung der Bandscheiben führt. Wer also etwas «Leichtes» vom Boden aufhebt, darf ruhig auch mal den Rücken etwas rund machen. Gehört allerdings das akkumulierte manuelle Tragen von (schweren) Lasten zum Berufsalltag, sollte auch künftig auf eine gute Hebetechnik geachtet werden, denn wie so oft gilt: «die Menge macht das Gift!». Neben Jobrotation und technischen Hilfsmitteln können auch regelmässig durchgeführte Entlastungsübungen helfen. Es lohnt sich daher entsprechende Mitarbeiterschulungen im Betrieb anzubieten.