



## Bewegtes Büro

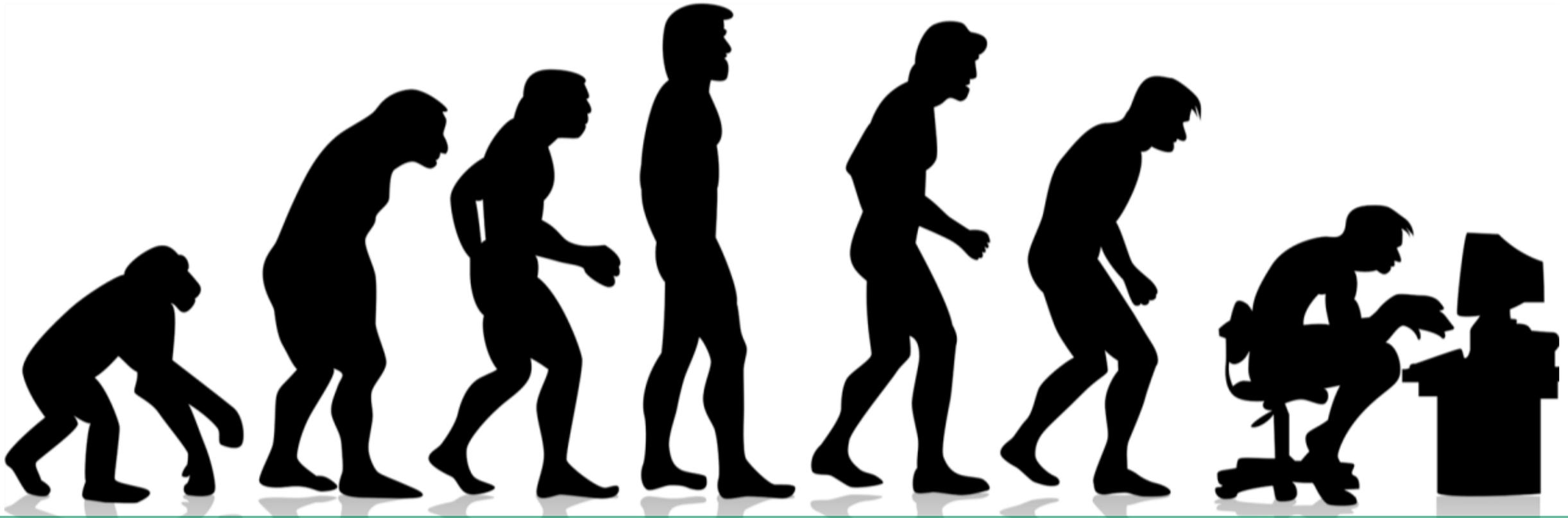
Mehr Bewegung am  
Arbeitsplatz

B·A·D Gesundheitsvorsorge und  
Sicherheitstechnik GmbH





# Einführung



*„In uns Menschen ist nichts angelegt, was uns zum Dauersitzen oder gar zum „richtigen“ Sitzen befähigt.“*

Prof. Dr. Ingo Froböse



## Rückenschmerzen

- ... haben vielfältige Ursachen. Im Bereich Wirbelsäule und Nacken handelt es sich dabei am häufigsten um Fehlbelastungen und Fehlhaltungen.
- ... sind aber in etwa 90 Prozent der Fälle ungefährlich (unspezifisch).
- ... können auch aufgrund psychischer Belastungen entstehen, gerade im Schulter- und Nackenbereich.
- ... können durch regelmäßige Bewegung verhindert oder reduziert werden.



GESUNDHEIT

## Studie: Sitzen ist das neue Rauchen - Sitzen macht uns krank

Die Deutschen treiben zu wenig Sport und sitzen zu viel herum. Doch wie gefährlich ist langes Sitzen wirklich? Eine Studie belegt nun: Es ist sehr schädlich.

## Wer lange sitzt, ist früher tot

Zu viel sitzen schadet der Gesundheit und kann sogar die Lebenserwartung verkürzen. Das fanden Forscher heraus. Büroarbeiter sollten für ausreichend Bewegung sorgen.



## Mehr Bewegung für mehr Gesundheit

- Passende Ergonomie reduziert die Belastungen am Arbeitsplatz.
- Lange Sitzphasen müssen durch regelmäßige Bewegungspausen unterbrochen werden.
- Es gibt keine per se falschen Bewegungen.
- Bewegen wir uns mehr!



## Praxisteil

## Allgemeine Hinweise

- Führen Sie die Dehnübungen langsam und vorsichtig aus.
- Gehen Sie nur soweit, bis es anfängt zu ziehen.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.
- Als Empfehlung für die Dehndauer gelten 20 – 60 Sekunden.





## Übung: Dehnung Hals seitlich

- Dehnübungen können helfen, Verspannungen zu lindern.
- Die Halsmuskulatur und die Trapezmuskulatur sind bei sitzender Tätigkeit oft überlastet.
- Diese Dehnübung hilft, Verspannungen in der genannten Muskulatur zu reduzieren oder vorzubeugen.

**Link zum Video:** <https://vimeo.com/425820226/cfb65a9e27>



## Übung: Seitneigung sitzend

- Langes Sitzen „staucht“ unseren Oberkörper.
- Das belastet unsere Bandscheiben, ist schlecht für die Durchblutung und unsere Haltung.
- Regelmäßiges Strecken nach oben entlastet unseren Oberkörper.

**Link zum Video:** <https://vimeo.com/425837989/4d050a78e8>



## Übung: Dehnung der Brustmuskulatur

- Sehr oft sitzen wir (vor dem Bildschirm) mit gekrümmten Rücken, vorgeschobenem Kopf und hochgezogenen Schultern.
- Vor allem der Bereich um die Brustmuskulatur kann sich dadurch verkürzen, Beschwerden verursachen und eine aufrechte Haltung erschweren.
- Regelmäßiges Dehnen der Brustmuskulatur entlastet den oberen Rücken und erleichtert das aufrechte Sitzen.

### Link zum Video:

<https://vimeo.com/425839374/36949fbacc>



## Übung: Oberkörper Twist

- Weitläufige Rotationsbewegungen des Oberkörpers führen wir im Alltag nur sehr selten durch.
- Dabei muss die Wirbelsäule in alle Richtungen bewegt werden, um gesund und beweglich zu bleiben.
- Konzentrieren Sie sich vor allem auf Ihren Brustkorb, da die meiste Bewegung tatsächlich in der Brustwirbelsäule stattfindet – nicht in der Lendenwirbelsäule.

**Link zum Video:** <https://vimeo.com/425843995/d52b5f02ad>



### Übung: Dehnung Gesäß im Sitzen

- Verspannungen in der Gesäßmuskulatur, vor allem des birnenförmigen Muskels (Piriformis), können den Ischiasnerv reizen.
- Die Folge sind Schmerzen mit Ausstrahlungen in das Bein.
- Diese Dehnübung zur Lockerung der Gesäßmuskulatur lässt sich leicht im Sitzen durchführen.

**Link zum Video:** <https://vimeo.com/425845706/5ada4b81f6>



## Zusammenfassung



## Was nehmen Sie heute mit?

- Wir sind nicht für langes Sitzen gemacht.
- Regelmäßige Pausen und Ausgleichsübungen helfen, Überlastungen und Beschwerden vorzubeugen.
- Nehmen Sie sich auch Zeit zum Abschalten, für gesunde Mahlzeiten und für regelmäßige Bewegung in der Freizeit.



Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit



▪ B·A·D-Gruppe · Version 1.0 – 05/2020

- B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH
- Gesundheitszentrum Wiesbaden
- [www.bad-gmbh.de](http://www.bad-gmbh.de)

**Hinweis:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf eine Differenzierung der Geschlechter. Sämtliche Bezeichnungen gelten gleichermaßen für jede Person.

SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN

