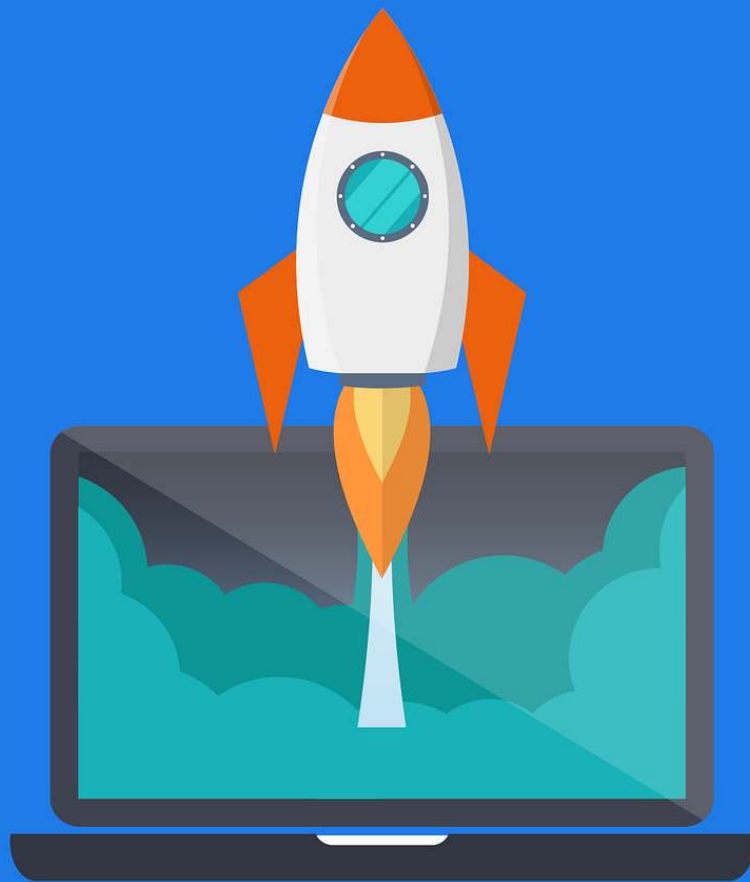


7 TIPPS

gegen Rückenschmerzen
im Home-Office



Checkliste von **BÜRONINJA**

Willkommen bei meiner Checkliste!

Schön, dass du da bist und dich für diese Checkliste interessierst. Daher legen wir auch gleich los!

Worum gehts?

Aufgrund der immer noch aktuellen Corona-Krise arbeiten viele Arbeitnehmer daheim im Home-Office. Unternehmen stellen sich um und ermöglichen immer mehr die Remote-Arbeit. Das ist gut, denn in punkto Digitalisierung in Deutschland hat sich bei vielen Unternehmen nun gehörig etwas getan. Manchmal braucht es eben etwas Druck von außen.

Das Arbeiten im Home-Office ist sozusagen salonfähig geworden. Aber es handelt sich oft um eine reine Not- oder Übergangslösung, da nicht jeder eine perfekte Büroausstattung nach ergonomischen Gesichtspunkten besitzt.

Geht es dir auch so? In vielen Fällen sitzen die Menschen am Esszimmertisch oder in der Küchenecke. Und selbst wenn ein Büro oder Arbeitszimmer vorhanden sein sollte, dann mangelt es dort oft an der richtigen Ausstattung. Angefangen beim Schreibtisch und nicht zuletzt der fehlende ergonomische und rüchenschonende Bürostuhl, wie du ihn aus deinem Unternehmen oder von deiner Arbeitsstelle kennst.

Die Folge ist fatal: Bereits 64 Prozent der deutschen Arbeitnehmer im Home-Office klagen bereits über gesundheitliche Probleme. Denn bei zu wenig Bewegung und falschem Sitzen kann es schnell zu Rückenschmerzen kommen.

Doch du kannst etwas tun! Rede mit deinem Arbeitgeber über die richtige Arbeitsplatzausstattung und befolge die folgenden, einfachen Tipps.

Viele Spaß beim Ausprobieren der Übungen wünsche ich dir nun!

A handwritten signature in black ink that reads "Patrick Fänger". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

– Tipp 1 –

Die richtige Sitzhaltung

Am besten arbeitest du an einem richtigen Schreibtisch mit Schreibtischstuhl. Wenn du längere Zeit im Homeoffice arbeitest, kann sich die Anschaffung lohnen. Vielleicht besitzt du ja schon ein Arbeitszimmer oder hast in einer Zimmerecke einen solchen Arbeitsplatz eingerichtet. Ideal wäre natürlich ein verstellbarer Schreibtischstuhl, der auch den Rückenbereich optimal unterstützt.

Setze dich so auf den Stuhl, dass die Beine einen 90-Grad-Winkel bilden. Du solltest vom Bildschirm einen Abstand von 50 bis 70 cm einhalten und leicht von oben auf den Monitor blicken. Platziere Tastatur und Maus so, dass die Ellenbogen auf gleicher Höhe liegen. Auf diese Weise verkrampfst du nicht und Rücken- und Schultermuskulatur werden entspannt.

Vorteilhaft wäre es, wenn dein Arbeitgeber dir die benötigte Büroausstattung zur Verfügung stellen könnte. In diesem Fall bekommst du automatisch ergonomische Sitzmöbel und einen verstellbaren Schreibtisch.

– Tipp 2 –

Vermeide zu wenig Bewegung

Leider neigt jeder im Home-Office dazu, sich zu wenig zu bewegen. Zunächst musst du bedenken, dass der Arbeitsweg generell entfällt.

Wenn du zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fährst, hast du schon grundsätzlich etwas Sport betrieben. Darüber hinaus kannst du auch nicht nach der Arbeit ins Fitness-Studio gehen, da diese momentan geschlossen haben.

Aus diesem Grund solltest du nicht übermäßig lange in derselben Sitzposition verweilen. Mache zwischendurch eine Pause und stehe auf. Aber auch durch regelmäßiges Verändern der Sitzposition kannst du möglichen Verspannungen und Schmerzen im Rücken vorbeugen. Gehe einfach mal in die Küche und koche dir einen Kaffee.

– Tipp 3 –

Bleibe auch beim Sitzen in Bewegung

Wenn du längere Zeit am Schreibtisch sitzen musst, dann dehne und strecke zwischendurch die Beine. Durch diese leichten Bewegungen kannst du ebenfalls möglichen Nacken- und Rücken-Schmerzen entgegenwirken.

Recht einfach ist es, wenn du den Kopf zwischendurch nach links und rechts neigst. Diese Lockerungsübungen solltest du häufiger wiederholen.

– Tipp 4 –

In den Pausen ein wenig Sport treiben

Wenn du eine etwas längere Pause einlegen kannst, solltest du vielleicht einige Yogaübungen vollziehen. Auch bei diesen Entspannungsübungen kannst du die Rückenmuskulatur stärken.

Ebenfalls lohnt es sich, einige Minuten auf dem Trimmrad zu drehen oder vielleicht auch auf dem Laufband zu laufen. Danach wirst du dich wesentlich wohler fühlen.

– Tipp 5 –

Häufiger im Stehen arbeiten

Für ein gesundes Arbeiten empfehlen Experten die 60/30/10-Regel, nämlich dass du 60 Prozent sitzen, 30 Prozent stehen und 10 Prozent in Bewegung bleiben solltest.

In einigen Büros stehen zum Beispiel höhenverstellbare Schreibtische zur Verfügung, sodass ein Arbeiten am Schreibtisch auch im Stehen erfolgen kann. Daheim im Home-Office wirst du wahrscheinlich nicht diesen Luxus haben.

Dennoch kannst du ruhig zwischendurch aufstehen. Wenn du zum Beispiel ein Telefon-Meeting abhalten musst, kannst du dieses durchaus auch im Stehen durchführen. Hierbei trainierst du zugleich die Rückenmuskulatur und beugst einer einseitigen Belastung vor.

– Tipp 6 –

Einfache Übungen für daheim

Kurze Pausen eignen sich hervorragend für einfache Übungen. Lasse im Stehen oder auch im Sitzen die Schultern zehnmal kreisen. Anschließend dehnt du die Lendenwirbelsäule, in dem du im Stehen mit den Fingern den Boden berührst.

Im Einbeinstand kannst du auch die Hüfte zur Seite beugen. Führe die gestreckten Arme nach hinten und presse dabei die Schulterblätter nach hinten zusammen. Auf diese Weise erreichst du auch bei wenig Zeit viele wichtige Lockerungsübungen.

– Tipp 7 –

Mit dem Hund rausgehen

Hundebesitzer haben es einfacher, auch in der Corona-Zeit häufiger das Home-Office zu verlassen. Lege hierzu am besten feste Zeiten fest. Plane diese Zeiten als sinnvolle Pause ein. Natürlich ist dies auch für deinen Vierbeiner von Interesse.

Mit der Zeit wird sich dein Hund hierauf einstellen und freut sich schon, wenn du dem Arbeitsplatz verlässt. Schon eine Runde von 15 bis 30 Minuten kann für eine ausreichende sportliche Betätigung sorgen.

Noch ein Wort ...

Mit den genannten 7 Tipps gegen Rückenschmerzen kannst du deinen Home-Office-Alltag hoffentlich wesentlich entspannter bewältigen. Durch die Übungen lassen sich eigentlich unnötige Schmerzen im Rückenbereich extrem vermeiden.

Immerhin spielt auch die Gesundheit am Arbeitsplatz bzw. im Home-Office eine wichtige Rolle für dein Gesamtbefinden, deine Work-Life-Balance und eben auch für die Performance im Job!



Vielen Dank für dein Interesse!

Viele weitere Informationen findest du übrigens auf im **BüroNinja Blog** auf www.büroninja.de/blog und natürlich im Buch **Überleben im Home-Office**.

