



Tübingen, den 01.07.2023

„Rückengesund arbeiten und leben“

Gesundheitstipp Juli 2023

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

zwickt es mal wieder im Rücken?

In einer repräsentativen Befragung ([DOI 10.25646/7854](https://doi.org/10.25646/7854)) aus dem Jahr 2020 in Deutschland gaben 61% der Teilnehmenden an, dass sie in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal Rückenschmerzen hatten. Mehr als jeder zweite Leser müsste die Frage also mit „ja“ beantworten. Rückenschmerzen sind ein lästiges Thema und zählen gemeinsam mit Kopfschmerzen zu den häufigsten Schmerzproblemen. Die Chronifizierungsrate ist dabei sehr hoch und Rückenschmerzen können die Lebensqualität erheblich einschränken. Weiterhin sind Muskel-Skelett-Erkrankungen für eine Vielzahl an Arbeitsunfähigkeitstagen verantwortlich.

Wie kommt es bei sitzender Tätigkeit zu Rückenproblemen und welche Faktoren begünstigen Rückenerkrankungen?

Es können sowohl ungünstige Verhältnisse (z.B. Ausstattung des Arbeitsplatzes, Pausen) als auch das individuelle Verhalten zu Rückenbeschwerden führen. Insbesondere das eigene Verhalten kann von jeder Person meist selbst zu einem Großteil beeinflusst werden. Das eigene Verhalten bestimmt auch inwiefern die vorhandenen Verhältnisse genutzt werden.

Letztendlich sind es drei wesentliche Faktoren, die das Entstehen von Rückenschmerzen sowie langfristigen Haltungsveränderungen und Rückenerkrankungen bedingen: Bewegungsmangel, Fehlbeanspruchungen und einseitige, monotone Belastungen. Bei allen dreien spielen sowohl Verhältnisse als auch Verhalten eine Rolle.

Was genau spielt sich im Körper ab?

Bewegungsmangel führt dazu, dass unser Stütz- und Bewegungsapparat degeneriert. Hinzu kommen die negativen Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit, wie z.B. das Herz-Kreislauf-System. Besonders die „Stoßdämpfer der Wirbelsäule“ – unsere Bandscheiben – brauchen Bewegungsreize um ihre Funktion zu erhalten, da sie durch Bewegung mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt werden. Insgesamt führt Bewegungsmangel dazu, dass unser System weniger belastbar und damit anfälliger für Beschwerden ist, z.B. durch Fehlbeanspruchungen.

Fehlbeanspruchungen sind bei sitzender Tätigkeit vor allem ergonomisch ungünstige Sitzpositionen, die über dauerhaft angespannte Muskelstränge zu muskulären Verspannungen führen. Auf Dauer kann dies zu chronischen Veränderungen der Körperhaltung und der Körperstrukturen führen. Ähnlich wirken auch Einseitigkeit und Monotonie bei sitzender Tätigkeit auf unseren Körper.

Wie kann ich trotz sitzender Tätigkeit möglichst rückergesund arbeiten?

Bewegung

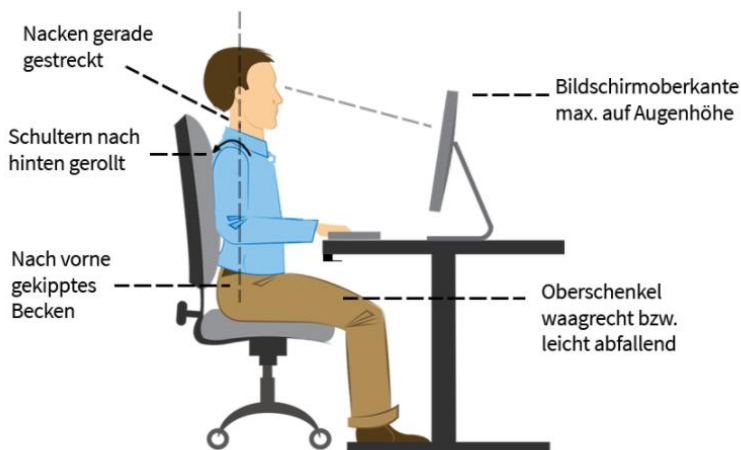
Ja, die Antwort klingt im ersten Moment wahrscheinlich ein wenig ernüchternd, aber um schmerzfrei zu bleiben, ist es von enormer Bedeutung, möglichst häufig die Position zu wechseln und auch möglichst häufig das Sitzen zu unterbrechen. (Rücken)gesundheit ohne Bewegung gibt es schlichtweg nicht.

Selbst die sitzende Tätigkeit an einem ergonomisch ideal eingerichteten Arbeitsplatz kann durch fehlende Variabilität in der Körperhaltung und damit einhergehender mangelnder Bewegung zu Beschwerden führen.

Richtige Sitzhaltung

Die Sitzhöhe sollte zwischen Ober- und Unterschenkel kleiner/gleich 90 Grad sein und bei Kontakt von Becken und Rückenlehne sind mindestens 3 Finger zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante empfehlenswert. Der Tisch sollte so hoch eingestellt sein, dass die Armlehnen auf Höhe der Tischkante sind und die Arme dabei einen Winkel von ca. 90 Grad haben. Wie bereits erwähnt, sollte diese Position jedoch nicht starr eingehalten, sondern möglichst oft gewechselt werden.

Sollten Sie hierzu Fragen oder Probleme haben, wenden Sie sich gerne an den Betriebsärztlichen Dienst.



Arbeitsmaterialien

Bildschirm, Tastatur und Schulterachse sollten optimalerweise parallel ausgerichtet sein. Die Oberkante des Bildschirms ist im besten Fall auf Augenhöhe eingestellt, sodass ein angenehmer Sehabstand von 50-80cm eingehalten werden kann. Die Arbeitsmittel sollten so angeordnet sein, dass sie flexibel verändert werden können.

Angebote nutzen

Nutzen Sie Angebote der Universität, wie beispielsweise den Pausenexpress, einmal pro Woche. Hier bekommen Sie viele Inspirationen für Übungen, die Sie täglich durchführen können. Weitere Übungen, die gegen Verspannungen und Rückenschmerzen helfen, finden Sie auf unserer Website oder in unserem Übungskatalog. Bei Interesse an einem Exemplar wenden Sie sich gerne an uns (bgm@uni-tuebingen.de).

Das Thema Rückengesundheit ist so vielfältig, dass es hier nur möglich ist, einen kleinen Ausschnitt daraus aufzugreifen. Wenn Sie mehr zum Thema wissen möchten, nehmen Sie an unserem Tag der Rückengesundheit teil. Dieser findet am Dienstag den 18.07.2023 online statt. Auf unserer Homepage www.uni-tuebingen.de/bgmbgm unter „fühle dich gUT Veranstaltungen“ können Sie aus mehreren Angeboten wie einem Vortrag, einem

Rückenworkshop, einem Arbeitsplatzcheck oder einem Online-Escape-Room wählen, worüber Sie gerne mehr erfahren möchten. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

Alle Angebote des BGM und Anmeldeoptionen entnehmen Sie bitte der BGM-Webseite:

www.uni-tuebingen.de/bgm.

Informationen bezüglich des Fort- und Weiterbildungsangebotes finden Sie unter:

<https://uni-tuebingen.de/de/21872>