

Presseinformation

Gegen Rückenleiden empfiehlt DEKRA mehr Bewegung am Arbeitsplatz

Aktive Pausen – fit im Job

- DEKRA: Bewegungspause in den Arbeitsalltag einbauen
- Hauptproblem ist der „Innere Schweinehund“
- Betriebe können einiges für die Mitarbeiter tun

Rückenleiden sind eine Volkskrankheit. Zu viele sitzende Tätigkeiten und falsche Sitzhaltung sind oft der Grund, weshalb zwei von drei Deutschen immer wieder von Rückenschmerzen geplagt werden. Die Arbeitsmediziner und Spezialisten für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) von DEKRA empfehlen als Gegenmittel mehr Action: die „Bewegte Pause“.

„Neben organischen Ursachen tragen Stress und Bewegungsmangel zu Rückenproblemen bei, die zu Verspannungen und Verhärtung der Muskulatur führen können“, erklärt Dr. Karin Müller, Leiterin des Bereiches Mensch und Gesundheit bei DEKRA. „Ein ganz wichtiger Punkt sind die langen Tätigkeiten im Sitzen und die damit verbundenen Fehlhaltungen.“ Am Schreibtisch wird die Muskulatur zu viele Stunden am Tag nicht gefordert, sie verkümmert und kann die Wirbelsäule nicht mehr stützen. Darüber hinaus werden die Bandscheiben durch ständiges Sitzen unzureichend mit Nährstoffen versorgt. Dann sind Rückenschmerzen programmiert.

Damit es nicht so weit kommt, empfiehlt die DEKRA Expertin: „Bewegung, Bewegung, Bewegung.“ Sofern der Arzt keine Einwände erhebt, etwa wegen eines akuten Bandscheibenvorfalles oder einer Entzündung, sind regelmäßige Bewegungspausen bestens geeignet, um Rückenproblemen vorzubeugen, die Muskulatur zu kräftigen und Verspannungen entgegenzuwirken.

Dafür bieten sich am Arbeitsplatz viele Möglichkeiten: Jede Stunde mindestens einmal aufstehen, zum Drucker gehen, im Stehen telefonieren, die Treppe und nicht den Aufzug nehmen, Pulte fürs Arbeiten im Stehen einrichten oder dem Rücken eine kurze Übungsfolge spendieren. „Das Hauptproblem ist häufig, den inneren Schweinehund zu überwinden und diese Dinge wirklich dauerhaft in den Arbeitstag einzubauen“, meint die Expertin.

Die Betriebe können ihrerseits viel tun: ergonomische Bürostühle, Stehpulte oder höhenverstellbare Arbeitstische beschaffen oder gar Gymnastikräume für ihre Mitarbeiter einrichten. Und vor allem sich mit dem Gedanken vertraut machen, dass kurze Bewegungspausen kein Verlust an Produktivität bedeuten, sondern den Mitarbeiter erfrischen, ihn aktiver und fitter machen. „Mustergültig ist es“, so

DEKRA e.V.
Konzernkommunikation
Handwerkstraße 15
D-70565 Stuttgart

www.dekra.de/presse

Datum Stuttgart, 07.03.2017 / Nr. 025
Kontakt Tilman Vögele-Ebering
Telefon direkt +49.711.7861-2122
Telefax direkt +49.711.7861-742122
E-Mail tilman.voegel-ebering@dekra.com

Müller weiter, „geeignete Übungen im Intranet zu veröffentlichen und eine Erinnerungsfunktion für die bewegte Pause aufzuschalten.“

DEKRA Tipps für mehr Bewegung am Arbeitsplatz

- Einmal pro Stunde eine kurze Bewegungspause einlegen. (Anleitungen im Internet oder über Bildschirmschoner).
- Die Treppe benutzen und nicht den Aufzug nehmen.
- Abwechselnd sitzend und stehend arbeiten.
- Rückengerechte Bürostühle und Stehpulte anschaffen.
- Zum Telefonieren aufstehen.
- Zum Nachdenken ein paar Schritte gehen.
- Besprechungen im Gehen durchführen (Walk and Talk).
- Nach dem Mittagessen einen Spaziergang machen.
- Den Arbeitsweg zu Fuß oder per Fahrrad zurücklegen.
- Eine Station vorher aussteigen und zehn Minuten zu Fuß gehen.

Bildunterschrift:

Mehr Bewegung am Arbeitsplatz beugt Beschwerden vor: Einfache Trainingsübungen sind auch am Arbeitsplatz möglich (Bild: DEKRA)

Download: www.dekra.de/pressemitteilungen

Über DEKRA

Seit mehr als 90 Jahren arbeitet DEKRA für die Sicherheit: Aus dem 1925 in Berlin gegründeten Deutschen Kraftfahrzeug-Überwachungs-Verein e.V. ist eine der weltweit führenden Expertenorganisationen geworden. Die DEKRA SE ist eine hundertprozentige Tochtergesellschaft des DEKRA e.V. und steuert das operative Geschäft des Konzerns. Im Jahr 2016 hat DEKRA einen Umsatz von voraussichtlich rund 2,9 Milliarden Euro erzielt. Mehr als 38.000 Mitarbeiter sind in über 50 Ländern auf allen fünf Kontinenten im Einsatz. Mit qualifizierten und unabhängigen Expertendienstleistungen arbeiten sie für die Sicherheit im Verkehr, bei der Arbeit und zu Hause. Das Portfolio reicht von Fahrzeugprüfungen und Gutachten über Schadenregulierung, Industrie- und Bauprüfung, Sicherheitsberatung sowie die Prüfung und Zertifizierung von Produkten und Systemen bis zu Schulungsangeboten und Zeitarbeit. Die Vision bis zum 100. Geburtstag im Jahr 2025 lautet: DEKRA wird der globale Partner für eine sichere Welt.