



Gesunde Pause: Wie sich Rückengesundheit am Arbeitsplatz fördern lässt

Herz- und Diabeteszentrum NRW,
Bad Oeynhausen

Impressum:
Herz- und Diabeteszentrum NRW, Bad Oeynhausen
Unternehmenskommunikation (Ltg. Anna Reiss)
Universitätsklinik der
Ruhr-Universität Bochum
Medizinische Fakultät OWL
(Universität Bielefeld)
Fotos:
Finn Lehrke
Layout:
Julia Christin Pielorz

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

„Es lebe der Sport – Er ist gesund...“

So beginnt Rainhard Fendrich den Refrain seines gleichnamigen Liedes aus dem Jahr 1982. Auch damals ist es bereits keine neue Erkenntnis, dass regelmäßige Bewegung dem Körper und dem Geist guttun. Doch von der Erkenntnis bis zur Umsetzung ist es für viele Menschen ein weiter Weg – manchmal sogar ein zu weiter.

Laut der Deutschen Herzstiftung senkt bereits ein täglicher, zügiger Spaziergang von zehn Minuten das persönliche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent. Auch Beschwerden wie Rücken- oder Nackenschmerzen lassen sich mit kleinen täglichen Übungen bestens behandeln.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen gemeinsam mit verschiedenen Expertinnen der Physiotherapie zeigen, wie Sie es schaffen, im Alltag kleine „gesunde Pausen“ einzulegen und so täglich für mehr Bewegung zu sorgen.

Gestalten Sie mit uns Ihr Leben aktiv und verbessern Sie Ihre Gesundheit.

Viel Vergnügen bei der Lektüre wünscht Ihnen
Ihr Team der Physiotherapie
Frederike Saaksmeier (Leitung)



Wieso ist ein gesunder Rücken wichtig?

Ein Einschätzung von Frederike Saaksmeier,
Leitung der Physiotherapie am HDZ NRW.

Rückengesundheit ist von zentraler Bedeutung für unser allgemeines Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Der Rücken spielt eine zentrale Rolle für die Beweglichkeit und Stabilität des gesamten Körpers. Ein gesunder Rücken ermöglicht es, alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Sitzen, Heben und Bücken ohne Schmerzen oder Einschränkungen auszuführen. Im Jahr 2021 war fast ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland aufgrund von Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung (laut Gesundheitsatlas des Wissenschaftlichen Instituts (WIdO) der AOK).



Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden, die sowohl durch Überlastung, Fehlhaltung als auch durch Bewegungsmangel verursacht werden können. Eine präventive Pflege des Rückens hilft dabei, diese Schmerzen zu vermeiden und bestehende Beschwerden zu lindern.

Nachhaltige Probleme

Nachhaltige Probleme im Zusammenhang mit der Rückengesundheit entstehen oft durch jahrelange Fehlhaltungen, Bewegungsmangel oder falsche Belastung des Rückens. Diese Probleme können sich im Laufe der Zeit verstärken und zu chronischen Erkrankungen führen.

Wichtige nachhaltige Probleme der Rückengesundheit sind:

- **Chronische Rückenschmerzen:** Langfristige Fehlhaltungen oder wiederholte körperliche Überlastung führen zu chronischen Schmerzen im Rückenbereich. Besonders im unteren Rücken (Lendenwirbelsäule) sind diese Beschwerden häufig.
- **Bandscheibenprobleme:** Übermäßige oder falsche Belastung der Wirbelsäule kann zu einer Schädigung der Bandscheibe führen.
- **Fehlhaltungen und Wirbelsäulenverkrümmungen:** Langfristig falsche Körperhaltungen (z.B. Rundrücken, Hohlkreuz) können die natürliche

Ausrichtung der Wirbelsäule verändern. Dies führt zu muskulären Dysbalancen und kann die Wirbelsäule belasten, was langfristig zu Schmerzen oder Schäden führen kann.

- **Schwache Rumpfmuskulatur:** Eine unzureichende Kräftigung der Rumpfmuskulatur begünstigt eine schlechte Körperhaltung und schwächt die Rückenmuskulatur, was den Rücken anfälliger für Verletzungen und Schmerzen macht.
- **Arthrose der Wirbelgelenke:** Bei kontinuierlicher Belastung und Abnutzung der Wirbelgelenke können sich degenerative Veränderungen (Arthrose) entwickeln. Diese führen zu Gelenkschmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Prävention

Die Prävention ist wichtig, um langfristige gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Mögliche Maßnahmen:

1. Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

- Der Schreibtischstuhl sollte eine gute Lendenstütze bieten
- Der Bildschirm sollte auf Augenhöhe positioniert sein, um den Nacken zu entlasten
- Regelmäßige Pausen einplanen, um sich zu dehnen, kleine Bewegungen zu machen und den Körper zu aktivieren

2. Kraft- und Flexibilitätstraining

Ein ausgeglichenes Training, welches sowohl die Muskulatur stärkt als auch die Flexibilität fördert, hilft, die Wirbelsäule zu stabilisieren und Schmerzen vorzubeugen, besonders Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur sollten gestärkt werden. Dabei können beispielweise Yoga und/oder Pilates zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperhaltung beitragen.

3. Korrekte Körperhaltung

Es ist wichtig, beim Sitzen, Stehen, Heben und auch Tragen eine möglichst gute Körperhaltung einzunehmen. Dabei kann auch eine Rückenschule helfen.

4. Vermeidung von langem Sitzen, Stehen und einseitiger Belastung

Besonders bei einseitigen Berufen, wo entweder sehr viel ohne Pause gegessen oder gestanden wird, ist es wichtig, den Körper regelmäßig zu aktivieren. Dabei helfen

regelmäßige Pausen, die dazu genutzt werden, sich zu dehnen, zu bewegen oder aber Ruhe zu finden.

5. Bewegung und Sport

Um einen Ausgleich zum Berufsleben zu schaffen, sollte eine zu den eigenen Bedürfnissen passende Sportart ausgewählt werden, um den Körper gesund zu halten.

Richtig Heben und Tragen

Rückengerechtes Heben und Tragen sind wichtig, um Verletzungen und Belastungen der Wirbelsäule zu vermeiden. Indem Sie folgende Prinzipien beachten, können Sie Ihren Rücken schonen und langfristig Rückenschmerzen und Verletzungen vorbeugen:

1. Standposition

Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auseinander. Ein fester Stand sorgt für eine bessere Balance.

2. Beugen Sie die Knie

Beugen Sie die Knie und halten Sie den Rücken gerade, anstatt sich aus dem Oberkörper heraus zu bücken. Der Rücken sollte immer in einer neutralen Position bleiben, um die Belastung der Wirbelsäule zu verringern.

3. Last nahe am Körper halten

Heben Sie die Last möglichst nah an Ihrem Körper an und vermeiden Sie es, die Arme dabei weit auszustrecken. Dies reduziert die Hebelwirkung auf den Rücken.

4. Kraft aus den Beinen nutzen

Wenn Sie heben, benutzen Sie die Muskeln in Ihren Beinen und Hüften, nicht den Rücken. Strecken Sie die Beine aus, während Sie die Last anheben, und halten Sie den Rücken stabil.

5. Drehbewegungen vermeiden

Wenn Sie sich drehen müssen, machen Sie es mit den Füßen, nicht mit dem Oberkörper. Dies verhindert unnötige Belastungen der Wirbelsäule.

6. Rücken und Bauchmuskeln anspannen

Spannen Sie die Bauchmuskeln an, um die Wirbelsäule zu stabilisieren, während Sie heben oder tragen.

Möglichkeiten zur höheren Mobilität

Um sich mehr zu bewegen, gibt es natürlich vielfältige Möglichkeiten und Angebote. So lässt sich für alle Alters- und Bewegungsgruppen etwas Passendes finden.

Es gibt – ganz klassisch – die Möglichkeit einer Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio. Dort können Sie gezielt entweder Ihre Kondition oder Ihre Muskulatur trainieren. Diese Möglichkeit eignet sich gut für Menschen, die gerne alleine Sport treiben möchten.

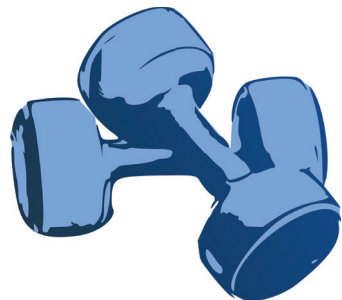
Viele Fitnessstudios bieten außerdem Sportkurse in Gruppen an. Solche Sportkurse lassen sich aber auch immer abseits eines Fitnessstudios finden. Ein Blick ins Internet zeigt meist schnell, dass beispielsweise Yogastudios, gemeinschaftliche Sportvereine für viele verschiedenen Sportarten oder auch Angebote über eine Volkshochschule häufig nicht weit entfernt sind.

Bei bereits vorangeschrittenen Problemen kann ein Besuch der Physiotherapie hilfreich sein, um individuelle Hilfe zu erhalten. Sprechen Sie dazu am besten direkt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Um sich Zuhause mehr als bisher sportlich zu betätigen, nutzen immer mehr Leute die Möglichkeit, über Online-Plattformen Sporteinheiten zu betreiben. Fitness-Influencer geben in Videos Tipps oder aber stellen ganze Trainings-Routinen zusammen. Hierbei sollte jedoch immer darauf geachtet werden, dass sich dort niemand um die richtige Ausführung Ihrer Übungen kümmert.

Um Verletzungen zu vermeiden, sollte deshalb ein solches Sportprogramm erst von etwas erfahrenen Sportlerinnen und Sportler genutzt werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Übungen, die Sie sowohl als Anfängerinnen und Anfänger als auch als Fortgeschrittene gut eigenständig ausführen können, wollen wir Ihnen in unserem nächsten Kapitel vorstellen.



Mobilisationsübungen

Seitneigung mit gestreckten Armen

- Handflächen zeigen nach oben
- Rumpf bleibt nach vorn gerichtet
- Halswirbelsäule nicht seitlich abknicken



Kopfseitneigung

- Schultern tief halten
- Nacken ist gestreckt
- Kopf nicht verdrehen



Schultern öffnen und schließen

- Körpermitte ist aktiv
- Aufrichtung
- Schulterblätter zusammenziehen
- Kinn zieht zur Brust
- Arme sind geschlossen



Schultern- und Ellenbogenkreisen

- Finger auf die Schultern legen
- Nacken ist gestreckt
- Kreisen in die gleiche Richtung oder versetzt



Butterflies

- Schultern tief halten
- Nacken ist gestreckt
- Oberarme auf Schulterhöhe
- Arme öffnen und schließen



Zehen- und Fersenstand

- Körpermitte ist aktiv
- Rücken ist gestreckt
- abwechselnd Fersen und Vorderfuß nach oben ziehen



Theraband-Übungen

Übungen zur Mobilisation sind wichtig, um den Körper zu dehnen und eine bessere Körperhaltung zu erreichen. Neben diesen Übungen gibt es allerdings auch noch Übungen, die sich mit Hilfe eines Therabandes ausführen lassen. Diese dienen zur Kräftigung der Muskulatur. Bestenfalls werden hier jeweils drei Serien mit je zehn Wiederholungen ausgeführt. Ein solches Band gibt es bereits für wenige Euro zu kaufen. Es lässt sich bestens in der Schreibtischschublade, einem Spind oder Zuhause aufbewahren.

Schulter-Außenrotation

- Oberarme am Rumpf lassen
- Handflächen zeigen nach oben
- Unterarme drehen nach außen
- Ellenbogen körpernah halten



Seitheben

- Füße stehen mittig auf dem Theraband
- Handgelenke sind gerade
- Schultern tief halten
- Rücken strecken
- Arme bis auf Schulterhöhe anheben



Rudern

- Theraband an Türgriff befestigen
- Schultern tief halten
- Arme zum Brustkorb ziehen (seitlich)



Trizeps spannen

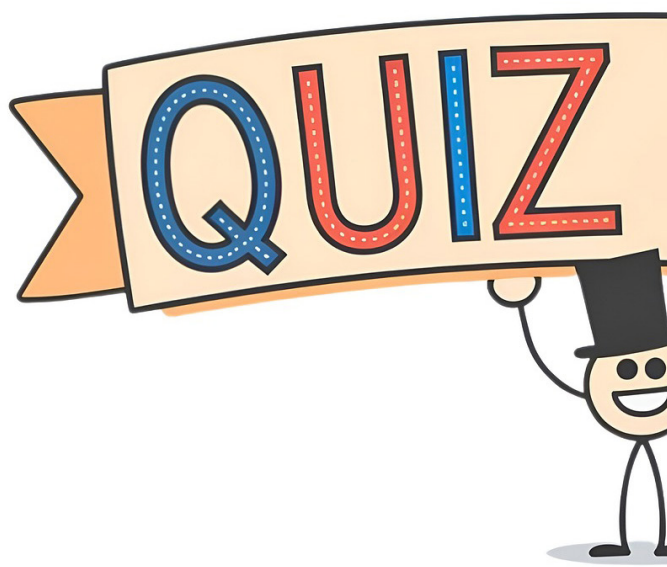
- Schultern tief halten
- Rücken strecken
- Handgelenke sind gerade
- Ellenbogen auf Schulterhöhe und leicht gebeugt
- Kopf bleibt gerade



Rumpfdrehung mit Armstrecken

- Körpermitte ist aktiv
- Hüften bleiben parallel
- Arm ist gestreckt
- Blick folgt der Hand





Dieser Selbsttest hilft Ihnen festzustellen, ob Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren sollten.

1. Fällt es Ihnen schwer, morgens aus dem Bett aufzustehen? (Ja/Nein)
2. Haben Sie Schwierigkeiten, sich nach vorne zu bücken, um etwas vom Boden aufzuheben? (Ja/Nein)
3. Fühlen Sie sich oft steif oder unbeweglich, wenn Sie sich hinsetzen oder aufstehen? (Ja/Nein)
4. Haben Sie beim Treppensteigen Schmerzen oder sind schnell außer Atem? (Ja/Nein)
5. Können Sie Ihre Arme problemlos über den Kopf heben? (Ja/Nein)
6. Fällt es Ihnen schwer, längere Strecken zu gehen oder zu laufen? (Ja/Nein)
7. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Gleichgewicht schlecht ist oder Sie oft das Gefühl haben zu stolpern? (Ja/Nein)
8. Müssen Sie häufig Pausen machen, um sich nach kurzer Bewegung auszuruhen? (Ja/Nein)
9. Haben Sie Schwierigkeiten, längere Zeit in einer Position zu sitzen oder zu stehen, ohne Unbehagen zu verspüren? (Ja/Nein)
10. Fühlen Sie sich nach körperlicher Aktivität oft übermäßig erschöpft oder haben Schmerzen? (Ja/Nein)



Auswertung

0-3 Ja-Antworten:

Sie sind relativ beweglich und können in der Regel Ihre alltäglichen Aktivitäten ohne große Einschränkungen ausführen. Es ist jedoch immer gut, regelmäßig leichte Bewegung zu integrieren, um die Flexibilität und Ausdauer aufrechtzuerhalten.

4-6 Ja-Antworten:

Ihre Beweglichkeit und Fitness könnten verbessert werden. Es wäre empfehlenswert, regelmäßig Bewegung in Ihren Alltag einzubauen, um sowohl die Gelenkigkeit als auch die allgemeine Ausdauer zu fördern. Vielleicht möchten Sie mit gezielten Übungen zur Verbesserung der Flexibilität und Stärke beginnen.

7-10 Ja-Antworten:

Es scheint, dass Ihre Beweglichkeit und Fitness derzeit stark eingeschränkt sind. Sie sollten dringend beginnen, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Ein gezieltes Trainingsprogramm, möglicherweise unter Anleitung eines Fachmanns (z.B. Physiotherapeut oder Personal Trainer), könnte helfen, Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Lebensqualität zu verbessern.

Hinweis: Dies ist ein einfacher Test, der eine grobe Einschätzung bietet. Für eine genauere Analyse und individuelle Empfehlungen ist es ratsam, sich fachlichen Rat einzuholen.

HDZ NRW: Medizinische Kompetenz und menschliche Nähe

Das Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, ist ein international anerkanntes Zentrum zur Behandlung von Herz-, Kreislauf und Diabeteserkrankungen. Mit 40.500 Patienten pro Jahr, davon 14.300 in stationärer Behandlung, ist das HDZ NRW ein führendes Spezialklinikum in Europa.

Unter einem Dach arbeiten fünf Universitätskliniken und Institute seit mehr als 40 Jahren interdisziplinär zusammen. Das HDZ NRW ist seit 1989 Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. Die Professorenschaft des HDZ NRW ist zusätzlich seit 2023 Mitglied der Medizinischen Fakultät OWL der Universität Bielefeld.



HDZ NRW

Herz- und Diabeteszentrum NRW
Universitätsklinik
(Ruhr-Universität Bochum)
Med. Fakultät OWL
(Universität Bielefeld)

Georgstraße 11
32545 Bad Oeynhausen
Tel. +49 (0)5731 97-0
Fax +49 (0)5731 97-23 00
info@hdz-nrw.de
www.hdz-nrw.de