

10 Tipps zum gesunden Rücken für Beschäftigte

TIPP 1: Vorbeugen, bevor der Rücken schmerzt

Leben Sie aktiv und trainieren Sie Ihren Rücken. Rückenschmerzen sind in der Regel Ausdruck einer Störung im Zusammenspiel der Muskeln, Sehnen, Gelenke, Wirbelknochen und Bandscheiben. Auslöser können körperliche Veränderungen und Belastungen oder seelische Anspannung sein. Je besser der Rücken trainiert ist, umso besser reagiert er auf die Belastungen. Also tun Sie etwas, bevor es anfängt zu zwicken. Hier finden Sie viele Anregungen.



TIPP 2: Der Königsweg – Bewegung

Ihr Bewegungsapparat ist nicht für langes Sitzen oder für einseitige Belastungen gemacht. Der Rücken bleibt vor allem durch regelmäßige Bewegung gesund. Bewegung bedeutet nicht gleich, Leistungssport zu betreiben. Nutzen Sie im Alltag jede Möglichkeit zur Bewegung: Treppen steigen, regelmäßiges Aufstehen bei sitzender Tätigkeit, täglich spazieren gehen und ab und zu mal Joggen, Schwimmen oder Fahrrad fahren.



TIPP 3: Gymnastik bei der Arbeit

Treiben Sie aktiv Gymnastik – nutzen Sie dazu die Hilfen der VBG. Gönnen Sie Ihrem Rücken einen Ausgleich, wenn Sie bei der Arbeit lange sitzen oder immer wieder die gleichen Bewegungen ausführen.



TIPP 4: Richtig heben und tragen

Heben und Tragen schwerer Lasten kann Ihren gesamten Halteapparat strapazieren. Das kann vor allem dann schmerzhaft werden, wenn die Rumpfmuskulatur zu schwach ist, um die Bewegung zu unterstützen. Mit der richtigen Technik können Sie die Belastung beim Heben und Tragen vermindern und Schmerzen vorbeugen – nutzen Sie dazu die Hilfen der VBG.



TIPP 5: Dynamisch sitzen

Statisches Sitzen strapaziert Ihren Rücken und trägt zum Abbau der Rumpfmuskulatur bei. Sitzen Sie möglichst „dynamisch“, das heißt, verändern Sie häufig Ihre Sitzposition, verlagern Sie Ihr Gewicht, lehnen Sie sich entspannt nach hinten, lösen Sie sich von der Lehne und rücken Sie auf dem Stuhl nach vorn, strecken und recken Sie sich. Stehen Sie zwischendurch immer wieder auf.



TIPP 6: Dynamisch stehen

Im optimalen Stand stehen Sie ohne große Anstrengung stabil und aufrecht. Auch im Stehen wirken sich Haltungswechsel positiv aus.

- Stellen Sie beide Füße parallel – am besten etwa hüftbreit – auf oder nehmen Sie stattdessen eine angelegte Schrittstellung ein.
- Variieren Sie Ihre Haltung und Fußposition öfter und wechseln Sie Stand- und Spielbein ab, denn die nächste Haltung ist immer die beste.
- Lehnen Sie den Oberkörper an, sofern möglich.
- Stellen Sie sich zwischendurch auf die Zehenspitzen oder gehen Sie ein paar Schritte.



TIPP 7: Sich aktive Pausen gönnen

Pausen im Arbeitsalltag bieten Ihnen die Chance, Kraft zu schöpfen und wieder neue Energie zu laden. Vorausgesetzt, Sie verbringen diese Pausen aktiv und nicht passiv. Deshalb: Planen Sie Ihre Pausen. Nehmen Sie sich eine Aktivität vor, die Ihnen und Ihrem Rücken guttut. Zum Beispiel am besten aktive Dehn-, Lockerungs-, leichte Entspannungsübungen oder kleine Spaziergänge.



TIPP 8: Der Arbeit ein Maß geben – ansonsten mit der Chefin oder dem Chef sprechen

Über- und Unterforderung bei der Arbeit beinhalten das Risiko von Erschöpfungszuständen und körperlichen Beschwerden – oft im Rücken. Ihre Leistungsfähigkeit sollte immer mit den Anforderungen aus Ihren Arbeitsaufgaben und den Arbeitsbedingungen in der Waage stehen, sodass Sie optimal arbeiten können und gefordert sind. Wenn das nicht der Fall ist, haben Sie den Mut, mit der Chefin oder dem Chef zu sprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.



TIPP 9: Auf gute Ernährung achten und Übergewicht vermeiden

Übergewicht begünstigt Rückenschmerzen und weitere Erkrankungen. Es bedeutet für Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen eine zusätzliche Belastung. Eine ausgewogene und fettarme Ernährung, mit der Sie Ihr Normalgewicht halten können, ist grundsätzlich gesund für den Körper. Das bedeutet zum Beispiel viel frisches Gemüse und Obst, wenig und mageres Fleisch, Fisch, Teigwaren ohne Eier, fettarme Milchprodukte, hochwertige Pflanzenöle. Gesundes Essen und Trinken bedeuten nicht Verzicht, sondern sind ein Genuss.



TIPP 10: Bei Rückenschmerzen bewegen

Lange glaubte man, sich bei Rückenschmerzen grundsätzlich schonen zu müssen. Schonung verstärkt jedoch häufig vorhandene Verspannungen und Schmerzzustände. Sanfte Bewegung dagegen hilft, den Rücken wieder in Form zu bringen. Statt sich zu schonen, sollte man sich deshalb möglichst vielfältig bewegen, die persönliche Belastungsgrenze herausfinden und behutsam erweitern.



Herausgeber:



VBG

Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

www.vbg.de

Massaquoipassage 1
22305 Hamburg
Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 42-16-6556-3

Realisation:
Jedermann-Verlag GmbH
www.jedermann.de

Fotos:
Tipps 1, 5, 6 und 8: VBG
Tipp 2: [iStock.com/Tommel](https://www.iStock.com/Tommel)
Tipp 3: Jedermann-Verlag GmbH
Tipp 4: BC GmbH Verlags- und Medien-, Forschungs- und
Beratungsgesellschaft
Tipp 7: [iStock.com/PeopleImages](https://www.iStock.com/PeopleImages)
Tipp 9: [iStock.com/Olga Novik](https://www.iStock.com/OlgaNovik)
Tipp 10: [iStock.com/LightFieldStudios](https://www.iStock.com/LightFieldStudios)

Version 1.0
Stand Oktober 2022

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitglieds-
unternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.