



ERGONOMIE-GUIDE FÜR SCHMERZFREIES
ARBEITEN BEI SITZENDEN TÄTIGKEITEN



SITZKRIEGER

WIR ERKLÄREN DEM SITZEN DEN KRIEG



powered by
 **Trainingsinsel**

Sind Sie es satt

sich täglich am Arbeitsplatz mit belastenden **Kopfschmerzen**, lästigen **Verspannungen**, juckenden sowie **müden Augen**, **Rückenproblemen** und anderen **Beeinträchtigungen** herumzuschlagen?



Stattdessen wollen Sie

körperlich fit sein und Ihre **Energie voll ausschöpfen**, sowohl im Beruf als auch in der Freizeit?



Nutzen Sie den Ergonomie-Guide!

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und Augenbrennen sind nur einige der Folgen des Sitzkrieges.

Der Ergonomie-Guide schafft Abhilfe.
Einfach, Sofort & Nachhaltig!

Was ist für die Probleme verantwortlich?

ab Seite 4

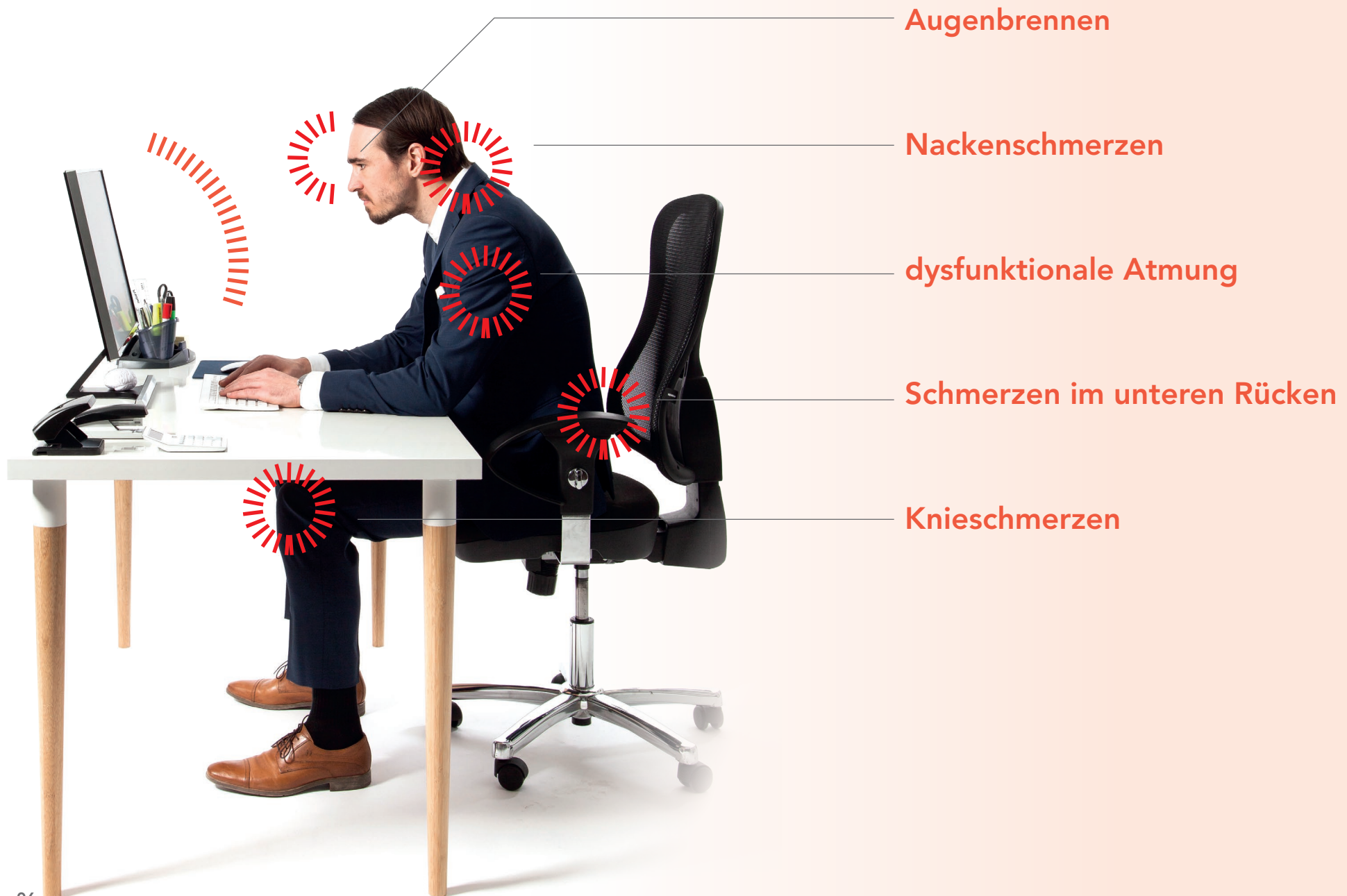
Was kann man tun?

ab Seite 18



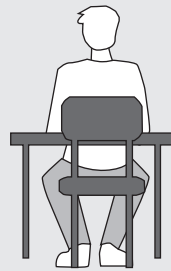
Was ist
für die
Probleme
verant-
wortlich?

Sitzen und dessen Folgen



Die Folgen von langfristigem Sitzen lassen sich NICHT durch Sport beseitigen – selbst wenn Sie gesund essen und regelmäßig trainieren, reicht dies nicht aus, wenn Sie im Alltag überwiegend sitzen!

Owen, Neville, Adrian Bauman, and Wendy Brown. „Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk?.“ British journal of sports medicine 43.2 (2009): 81-83.



**Langes
Sitzen mit
fatalen
Folgen!**

Sitzen — Zahlen und Fakten

**Kleine
Bewegung
mit großer
Wirkung!**

Es bringt nichts, wenn man kürzer sitzt, also öfter aufsteht, dies allerdings nicht mit Bewegung verbindet.

Dagegen reicht schon eine

leicht anstrengende Bewegung von ein bis zwei Minuten nach 30-minütigem Sitzen aus, um das Risiko für einen vorzeitigen Tod um 17 Prozent zu senken.

(Potential Effects on Mortality of Replacing Sedentary Time With Short Sedentary Bouts or Physical Activity: A National Cohort Study Keith M Diaz Andrea T Duran Natalie Colabianchi Suzanne E Judd Virginia J Howard Steven P Hooker, American Journal of Epidemiology, kwy271, <https://doi.org/10.1093/aje/kwy271>, Published: 14 January 2019)



**12,9 h
Stillstand!**

Durchschnittlich sind wir 12,9 Stunden am Tag inaktiv, d. h. stehend oder sitzend!

(mesana Gesundheits-Check)



**„Tod“ durch
Sitzen?**

Exzessives Sitzen – und damit sind bereits drei Stunden oder mehr am Tag gemeint – sind für 3,8 Prozent aller Todesfälle verantwortlich; 4,8 Prozent aller (vorzeitigen) Todesfälle in Deutschland wären vermeidbar, wenn die Bevölkerung sich häufiger aus dem Sitzen erheben würde!

(American Journal of Preventive Medicine (2016; doi: J10.1016/j.amepre.2016.01.022))



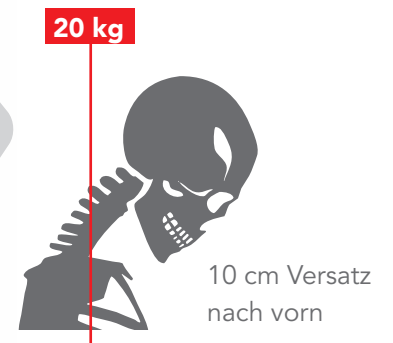
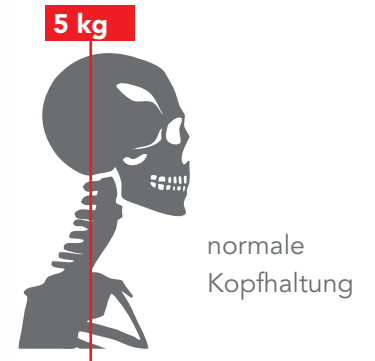
**Aufstehen
für's Herz!**

Bereits zwei Stunden Sitzen durch Stehen zu ersetzen hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-System.

(Healy G., Lawler S., Thorp A. Melbourne, Australia; Victorian Health Promotion Foundation: 2012. Reducing Prolonged Sitting in the Workplace (an Evidence Review: Full Report)).



Die Folgen von PC- und Handy-Konsum





Das Zoll der
heutigen Zeit

Handynacken, Geierhals und Co.

Wir leben in einer vorgebeugten Welt, welche durch einen permanenten Konsum von Bildschirmen lebt. Computer, Fernseher, Handy und Co. sind die Haltungskiller Nummer eins!

Das sogenannte Upper Cross-Syndrom (Nacken-Schulter-Arm Syndrom) beschreibt eine muskuläre Dysbalance im Brust- und Hals-/Nackenbereich: Die Kopfposition ist nach vorne verschoben, der obere Rücken gerundet, die Brustmuskulatur ist verkürzt und die Schultern fallen nach vorn.

Was sind die Folgen?

- + Erhöhte Belastung auf die Halswirbelsäule, Nackenmuskeln und Schultergelenke
- + Die Brustmuskulatur verkürzt, muskuläre Dysbalance zwischen Brustbereich und oberer Rücken
- + Atembeschwerden
- + Kribbeln in den Händen
- + Schulterschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen



Rückenschmerzen und Co.

Das sogenannte Lower Cross-Syndrom äußert sich durch Schmerzen im unteren Rücken, ohne spezifische Ursache und ist heutzutage so verbreitet wie eine Erkältung. Meist entsteht es durch langes dauerhaftes Sitzen, was zu verspannten Beinrückseiten, abgeschwächter Gesäßmuskulatur und eingeschränkter Atmung führen kann.

Was sind die Folgen?

- + Bandscheibenvorfälle
- + Schmerzen im unteren Rücken
- + Ausstrahlung in die Beine
- + Eingeschränkte Beweglichkeit

Augenbeschwerden am PC



Die Arbeit am PC ist nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unsere Augen sehr anstrengend. Bis zu 30.000 Blickbewegungen tätigen unsere Augen während einer 8-stündigen PC Arbeit. Leider vergessen wir bei der starren Arbeit für das Auge das Blinzeln.

Was sind die Folgen?

- + Müde und trockenen Augen
- + Bildschirme wie von PCs und Handys fördern die Kurzsichtigkeit
- + Überbeanspruchung der Augen und Halswirbelsäule
- + Kopfschmerzen





**Was kann
man tun?**

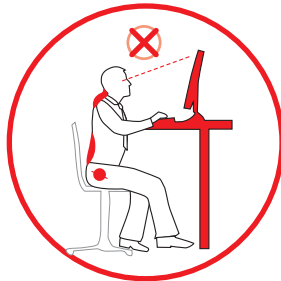
Eliminieren Sie sofort die 3 häufigsten Ursachen für Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und müde Augen!

Stuhl



zu niedrig eingestellt
Überlastung: Hüfte,
unterer Rücken, Nacken

Tisch



zu hoch eingestellt
Überlastung: Hüfte,
unterer Rücken,
Schultern, Nacken

Monitor



zu niedrig eingestellt
Überlastung:
Nacken, Augen

Stuhl auf die richtige Höhe
einstellen, so dass ein
**90 - 110° Winkel in Hüfte
und Knie** entsteht.



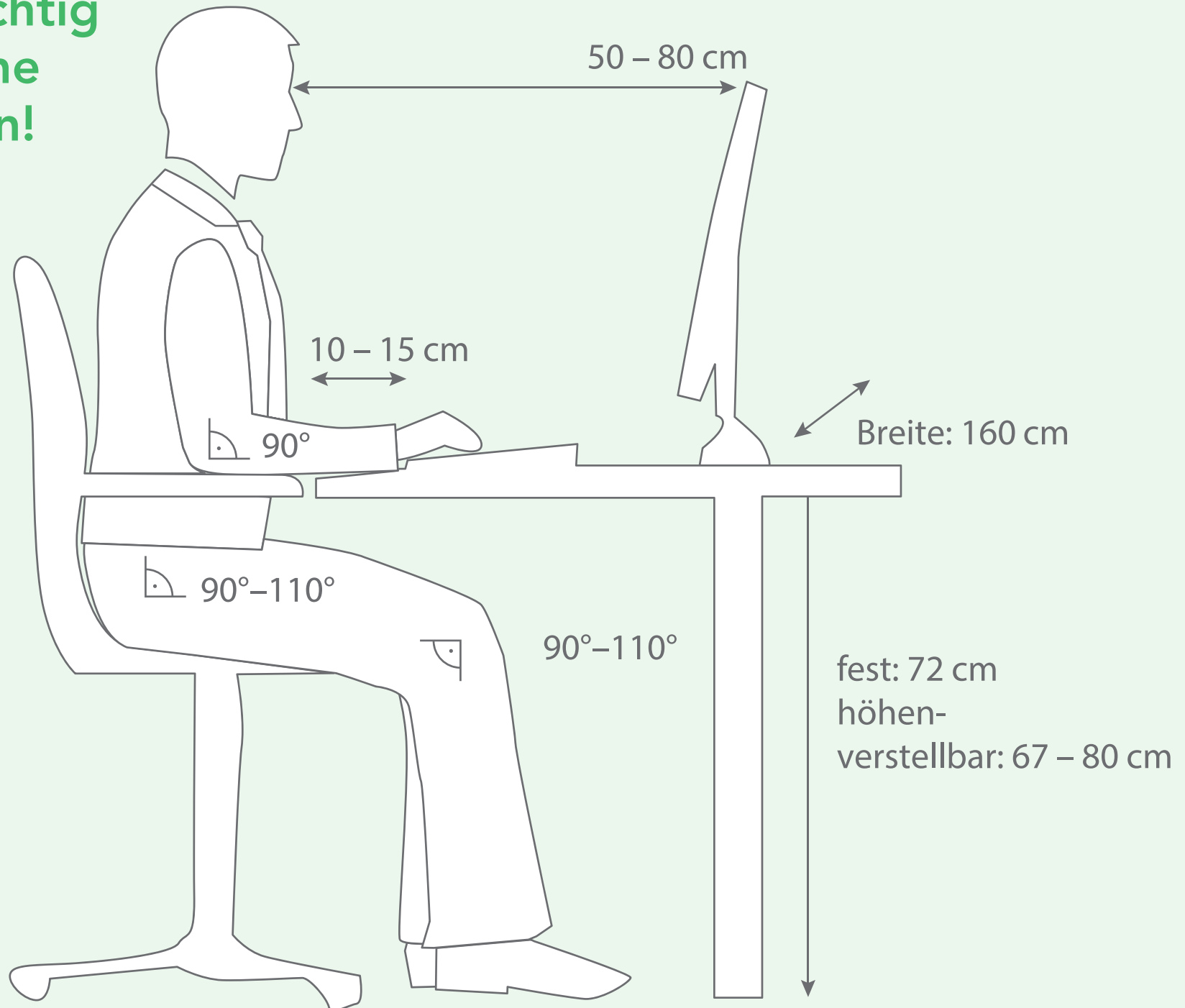
Tischhöhe einstellen, so dass
ein **90° Winkel im Ellbogen**
entsteht.
Armlehne auf Tischhöhe
anpassen.



Die **obere Bildschirmkante**
auf Augenhöhe einstellen.



Endlich richtig Sitzen ohne Schmerzen!



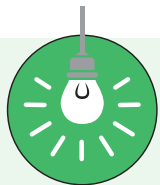
Schaffen Sie sich Ihr bestmögliches Revier! Denn Sie verbringen hier einen Großteil Ihrer Zeit.

Büromöbel



Die richtige Einstellung von Stuhl und Tisch. **Unser Tipp:** Kennen Sie die Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Möbel und passen diese an Ihre Anatomie an.

Beleuchtung



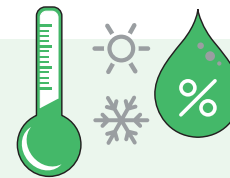
Angenehme Beleuchtung Ihres Arbeitsplatzes, mit einem Mix aus ausreichend Tageslicht, indirekter Beleuchtung und ohne Spiegelungen. **Unser Tipp:** Richten Sie Ihren Arbeitsplatz wenn möglich seitlich zum Fenster ein.

Pflanzen



Pflanzen schaffen nicht nur eine angenehme Atmosphäre, sondern sorgen auch für einen guten Sauerstoffgehalt. **Unser Tipp:** Perfekt sind pflegeleichte, große Pflanzen.

Raumklima



Gutes Raumklima und Luftfeuchtigkeit. **Unser Tipp:** Ein Luftwäscher schafft die optimale Feuchtigkeit und reinigt die Luft.

Trainingsgeräte



Sinnvolle kleine Trainingsgeräte erleichtern Ihr Trainingsritual. **Unser Tipp:** Therabänder, Minibänder und Faszientools

Ruhe



Schaffen Sie sich ein ruhiges Arbeitsumfeld. So fällt es leichter, konzentriert und entspannt zu arbeiten. **Unser Tipp:** Noise Cancelling Kopfhörer.

Auch das beste
Revier nützt
nichts ohne
das richtige
Verhalten!



Die 30/2 Regel

- + **pro 30 min Sitzen, 2 min Bewegung** Beispiele dazu finden Sie rechts in der 30/2-Uhr.
- + **so wenig sitzen wie möglich (max 40 %)** Versuchen Sie mehr im Stehen zu arbeiten, zum Beispiel an einem Stehtisch.
- + **Korrektur der Körperhaltung** Erinnern Sie sich alle 30 min daran.
- + **„30/2-Übungen“ durchführen** Planen Sie mehrmals täglich 2 min oder länger für Bewegungsübungen ein.



Rotieren Sie,
so viel Sie
können!



Die 5 besten Ausgleichs- übungen gegen Schmerzen im Hals-/Nackенbereich

Dehnung Nackenmuskulatur



Warum: Lockert und dehnt den Hals-/Nackenbereich.

Bewegung: Kopf zur Seite neigen, gegenüberliegende Hand Richtung Boden schieben und 30 sec. pro Seite halten.

Variation: Kinn nach hinten schieben, Kopf nach links und rechts / oben und unten bewegen.

BWS Rotation



Warum: Hält die Brustwirbelsäule beweglich.

Bewegung: Hände an die Schläfen, mit der Ausatmung den Oberkörper zur Seite drehen, dabei das Becken möglichst stabil halten; ca. 5 Mal zu jeder Seite drehen.

Handgelenksmobilisation



Warum: Mobilisiert die Handgelenke/ Schultern und beugt dem Mausellenbogen vor.

Bewegung: Dehnung ca. 50 sec. halten.

Wirbelsäule



Warum: Mobilisiert die komplette Wirbelsäule.

Bewegung: Hände greifen ineinander, Streckung nach vorne, oben, Beine umschließen und maximal rund werden. Jede Position 10-15 sec. halten.

Armkreisen



Warum: Mobilisiert die Schulter- und Brustmuskulatur.

Bewegung: Arme 5 Mal über vorn und 5 Mal über hinten kreisen (auch mit Hilfsmittel wie Stab, Terra-band möglich).

Die 5 besten Ausgleichs- übungen gegen Schmerzen im Rücken

Ausfallschritt



Warum: Kräftigt das Gesäß und die Beinmuskulatur und gibt somit der Wirbelsäule ein stabiles Fundament.

Bewegung: Position einnehmen und beide Beine 10-15 Mal beugen und strecken.

Rücken Spezial



Warum: Mobilisation der Wirbelsäule.

Bewegung: mit gestreckten Armen 3-5 Mal nach vorne, nach hinten und zu den Seiten lehnen, mit der Ausatmung in die Dehnung gehen.

Dehnung Gesäß/Hüfte



Warum: Dehnt die Hüfte und entspannt den unteren Rücken.
Bewegung: Sprunggelenk auf den gegenüberliegenden Oberschenkel legen, mit der Hand das Knie leicht nach unten drücken. Dehnung jede Seite ca. 50 sec. halten.

Der „Holzhacker“



Warum: Kräftigung der tiefliegenden Rückenmuskeln.
Bewegung: Position einnehmen und mit den Armen ca. 20-30 kleine, schnelle Bewegungen durchführen. Arme und Rücken gestreckt halten und Bauch fest anspannen!

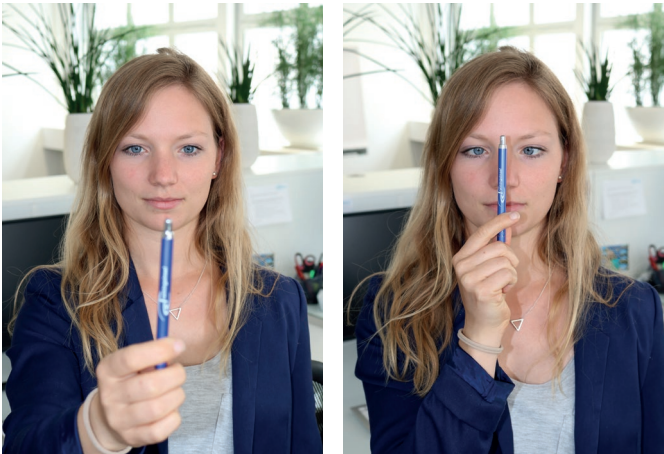
Dehnung Beinvorderseite



Warum: Wirkt der sitzenden Tätigkeit entgegen, öffnet die Hüfte und die Brust.
Bewegung: Position einnehmen und die Hüfte strecken, dabei die Arme nach oben zur Decke schieben. Dehnung je Seite ca. 50 sec. halten.

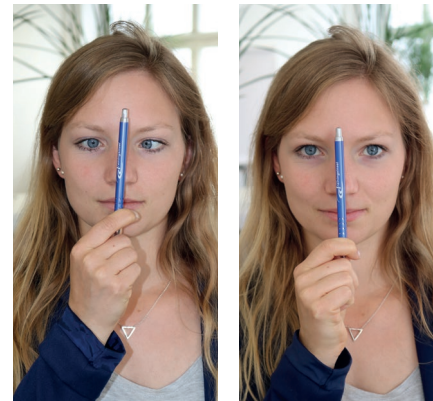
Die 5 besten Ausgleichs- übungen gegen müde Augen

Augenliegestütz



Nehmen Sie einen neutralen Stand ein und halten einen Stift im Abstand von ca. 40-50 cm auf Höhe der Nasenwurzel vor sich. Führen Sie den Stift langsam zur Nase und verfolgen ihn dabei mit beiden Augen, bis das Bild unscharf wird. Anschließend wird der Stift wieder langsam zurück in die Ausgangsposition geführt. Wiederholen Sie den Vorgang 3-5 Mal.

Augensprünge



Halten Sie den Stift direkt vor Ihrer Nase und fokussieren ihn starr mit beiden Augen. Richten Sie anschließend Ihren Blick in die Ferne auf einen Punkt. Jede Position halten Sie für etwa 3 Sekunden. Das Training der Blickwechselsprünge, schult Ihr räumliches Sehen und Ihre Orientierungsfähigkeit. Wiederholen Sie den Vorgang 3-5 Mal.

Augenentspannung



Reiben Sie die Handinnenflächen schnell aneinander. Legen Sie anschließend die aufgewärmten Handballen, mit wenig Druck auf die geschlossenen Augen. Bleiben Sie in dieser Position für 30-60 Sekunden. Genießen Sie die Wärme und die Dunkelheit und spüren Sie, wie Ihre Augenmuskulatur völlig entspannt.

Augenkreisen



Bewegen Sie Ihre Augen so weit Sie können zuerst nach rechts oben, dann nach unten, weiter nach links unten und anschließend nach links oben. Nutzen Sie dabei möglichst Ihr gesamtes Sehfeld. Führen Sie diese Kreisbewegung konzentriert und langsam etwa 5-10 Mal aus.

Kräftiges Blinzeln



Kneifen Sie die Augen kräftig zusammen und reißen Sie anschließend weit auf. Das kräftige Blinzeln stärkt die Augenmuskulatur und regt die Produktion der Tränenflüssigkeit an. Führen Sie diese Übung ca. 30-40 Sekunden durch.



Schritt 1

Reviercheck!

Was kann ich sofort ändern:



- ☐ Monitor
- ☐ Tisch
- ☐ Stuhl
- ☐ Tastatur / Maus
- ☐ Beleuchtung
- ☐ Pflanzen
- ☐ Raumklima
- ☐ Ruhe

Schritt 2

Systemcheck!

Meine Veränderung beginnt mit:

- ☐ 30/2 Regel kopieren und sichtbar am Arbeitsplatz platzieren.
- ☐ Rotationsmöglichkeiten checken, optimieren und umsetzen.
- ☐ Ausgleichsübungen kopieren und sichtbar am Arbeitsplatz aufhängen.
- ☐ Ergonomie-Guide nicht in der Schublade verschwinden lassen.

UNSER TIPP: Machen Sie Ihre drei größten Problemfelder zu Ihrer Mission (Nacken, Rücken oder Augen). Suchen Sie sich drei Übungen für die nächste Woche aus und führen diese mehrmals täglich durch.



Die Folgen von dauerhaftem Sitzen und zunehmender Inaktivität haben schon heute gravierende Auswirkungen.

Im Zuge der fortschreitenden Digitalisierung und Robotisierung ist anzunehmen, dass allgemeiner Bewegungsmangel und dessen Folgen weiter zunehmen. Aus diesem Grund sehen wir uns dazu verpflichtet, als Dienstleister in der Betrieblichen Gesundheitsförderung dem Sitzen den Krieg zu

erklären und haben daher die Informationsplattform „Sitzkrieger“ ins Leben gerufen. Diese hat sich zum Ziel gesetzt Expertenwissen aus dem deutschsprachigen Raum aus den Feldern Ergonomie, Bewegung, Ernährung, Schlaf, Neuro und Schmerz zu vereinen.

Gefällt Ihnen unser Ergonomie-Guide?

Die Experten von Trainingsinsel beraten Ihr Unternehmen gerne zum Thema Verhaltens- oder Verhältnis-Ergonomie.

Kontaktieren Sie uns unter:

info@trainingsinsel.com

www.trainingsinsel.com

Trainingsinsel GmbH & Co. KG

Johannesstraße 58a

D-70176 Stuttgart-West



