



Industrieverband
Büro und Arbeitswelt e. V. (IBA)
Bierstädter Straße 39
65189 Wiesbaden
Telefon 0611 1736-0
Telefax 0611 1736-20
www.iba.online
info@iba.online
Vorsitzender: Hendrik Hund
Geschäftsführer: Thomas Jünger

Zum Tag der Rückengesundheit 2019 So halten Sie den Rücken auf dem Bürostuhl fit



Industrieverband Büro und Arbeitswelt e.V. gibt Tipps für Büromitarbeiter / Auf die Arbeitsplatzgestaltung kommt es an / 3D-Sitzen mobilisiert die Rückenmuskulatur /

Wiesbaden, 7. März 2019 – Wie man Verspannungen am Arbeitsplatz vorbeugen und den Rücken auch bei sitzenden Tätigkeiten stärken kann, erläutert der Industrieverband für Büro und Arbeitswelt e.V. (IBA).



Industrieverband
Büro und Arbeitswelt e. V. (IBA)
Bierstadter Straße 39
65189 Wiesbaden
Telefon 0611 1736-0
Telefax 0611 1736-20
www.iba.online
info@iba.online
Vorsitzender: Hendrik Hund
Geschäftsführer: Thomas Jünger

Anlass ist der „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März. Zu diesem Datum finden jedes Jahr im gesamten Bundesgebiet Aktionen und Veranstaltungen rund um die Rückengesundheit statt. Unter dem diesjährigen Motto „Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!“ nutzt auch der IBA den Aktionstag, um speziell Büromitarbeiter für das Thema zu sensibilisieren.

Der Anteil der Erwerbstätigen, die im Büro arbeiten, nimmt seit Jahren stetig zu. Laut einer Studie des IBA arbeiteten im Jahr 2015 rund 50 Prozent aller Beschäftigten bzw. rund 21,5 Millionen Menschen zumindest zeitweise an einem Büroarbeitsplatz. 2003 waren es noch knapp 16,5 Millionen Menschen. Und auch nach Ende des Arbeitstages zieht es viele auf den Sitz in Auto, Bus oder Bahn und anschließend auf das heimische Sofa. Dabei ist längst bekannt: Wer fast den ganzen Tag im Sitzen verbringt, riskiert gesundheitliche Probleme. Rückenschmerzen und Verspannungen zählen laut dem aktuellen Gesundheitsreport der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK Gesundheit) zu den häufigsten Krankheitsursachen. Und damit nicht genug: Eine Studie des schwedischen Karolinska-Instituts kommt sogar zu dem Ergebnis, dass Menschen, die ihren täglichen Alltag ohne Unterbrechungen im Sitzen verbringen, besonders häufig unter Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes leiden.



Industrieverband
Büro und Arbeitswelt e. V. (IBA)
Bierstadter Straße 39
65189 Wiesbaden
Telefon 0611 1736-0
Telefax 0611 1736-20
www.iba.online
info@iba.online
Vorsitzender: Hendrik Hund
Geschäftsführer: Thomas Jünger

Dabei lässt sich derartigen Krankheiten und Beschwerden vielfach mit ein paar einfachen Tipps und Tricks auch bei sitzender Tätigkeit vorbeugen.

Dem Sitzen „das Laufen“ beibringen

Zu den wichtigsten Voraussetzungen – so der IBA – zählt das richtige Verhalten am Büro-Arbeitsplatz. „Bewegtes Sitzen“ heißt hier das Stichwort. Die Faustregel für Bewegung bei der Büroarbeit lautet, den Arbeitstag zu 60 Prozent im Sitzen, 30 Prozent im Stehen und 10 Prozent im Gehen zu verbringen. Außerdem sollten Büroangestellte darauf achten, ihre Sitzposition so häufig wie möglich zu wechseln, anstatt längere Zeit unbeweglich zu sitzen, so der IBA. Dabei spiele es nur eine untergeordnete Rolle, ob man gerade sitzt, nach hinten gelehnt oder mit dem Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Entscheidend sei vor allem eine regelmäßige Änderung der Sitzhaltung. Bürostühle können diese dynamische Form des Sitzens maßgeblich unterstützen. „Wichtig ist, dass der Stuhl über eine Synchronmechanik oder vergleichbare Technik verfügt und sich die Rückenlehne beim Zurücklehnen nach hinten neigt. Gleichzeitig sollte sich auch die Sitzfläche neigen und der natürlichen Bewegung des Körpers folgen“, erklärt Thomas Jünger, Geschäftsführer des IBA.



Industrieverband
Büro und Arbeitswelt e. V. (IBA)
Bierstadter Straße 39
65189 Wiesbaden
Telefon 0611 1736-0
Telefax 0611 1736-20
www.iba.online
info@iba.online
Vorsitzender: Hendrik Hund
Geschäftsführer: Thomas Jünger

Multidimensionale Bürostühle fördern dynamisches Sitzen

Zu einer noch stärkeren Mobilisierung der Rücken- und Rumpfmuskulatur können Drehstühle mit 3D-Mechanik beitragen. Im Vergleich zu klassischen ergonomischen Bürostühlen unterstützen diese auch die seitlichen Bewegungen der Hüfte sowie des Oberkörpers und fördern die Muskulatur im Sitzen damit noch stärker. Muskeln werden stimuliert, wichtige Stoffwechselprozesse aktiviert und die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Zu diesem Ergebnis kamen drei Studien des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln (ZfG). In Tests mit dreidimensional verstellbaren Stühlen des Büromöbelherstellers Wilkhahn konnte der Wechsel zwischen muskulärer Anspannung und Entspannung, der sich besonders gut zur Vorbeugung von Rückenschmerzen eignet, aktiv gefördert werden.

Um dem Rücken etwas Gutes zu tun, muss es aber nicht immer gleich der neueste 3D-Stuhl sein. Sinnvoll ist, bei der Wahl des Bürostuhls auf einen ergonomisch geformten Sitz zu achten, der die Lendenwirbelsäule stützt und das Muskel-Skelett-System entlastet. Wichtig sind zudem einstellbare Armlehnen und eine der Körpergröße anpassbare Rückenlehne.



Industrieverband
Büro und Arbeitswelt e. V. (IBA)
Bierstädter Straße 39
65189 Wiesbaden
Telefon 0611 1736-0
Telefax 0611 1736-20
www.iba.online
info@iba.online
Vorsitzender: Hendrik Hund
Geschäftsführer: Thomas Jünger

Für eine optimale Büroumgebung sollten Arbeitgeber aber nicht nur auf den richtigen Stuhl, sondern auch die optimale Anordnung am Arbeitsplatz achten, so die Tipps des Industrieverbandes Büro und Arbeitswelt:

- Erster Schritt ist die richtige Einstellung des Bürostuhls. Achten Sie darauf, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Stellen Sie dann die Rückenlehne so ein, dass der untere Rücken beim aufrechten Sitzen optimal unterstützt wird. Wenn der Bürostuhl eine Möglichkeit zur Einstellung der Sitztiefe und Sitzneigung hat, sollten Sie darauf achten, dass zwischen Kniekehle und der Vorderkante des Sitzes eine knappe Handbreite Platz bleibt. Stellen Sie dann Armlehne und ggf. Nackenstützen und bei Bürostühlen mit Synchronmechanik den Gegendruck auf das Körpergewicht ein.
- Im zweiten Schritt geht es um die Einstellung des Arbeitstisches und des Bildschirms, d.h. sowohl die Höhe des Arbeitstisches und die Platzierung der Tastatur als auch Höhe und Neigung des Monitors sollten optimal auf die eigene Sitzposition abgestimmt werden.
- Prüfen Sie zudem, ob es beim Arbeiten nicht zu Blendungen durch Beleuchtung oder Tageslicht kommt und denken Sie an eine ausreichende Abschirmung des Arbeitsplatzes. Auch Lärm kann eine Ursache für Verspannungen im Rückenbereich sein.



Industrieverband
Büro und Arbeitswelt e. V. (IBA)
Bierstadter Straße 39
65189 Wiesbaden
Telefon 0611 1736-0
Telefax 0611 1736-20
www.iba.online
info@iba.online
Vorsitzender: Hendrik Hund
Geschäftsführer: Thomas Jünger

Kleine Maßnahmen ergreifen, große Ergebnisse erzielen

Wer neben dem dynamischen Sitzen noch mehr Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren möchte, für den hat der IBA noch einen Extra-Tipp parat: Sitz-Steh-Arbeitstische, die gelegentliches Arbeiten im Stehen ermöglichen. Außerdem sei es ratsam Drucker, Ordner oder andere Arbeitsmaterialien außerhalb des unmittelbaren Greifraumes zu platzieren. Und Gespräche mit Kollegen lieber direkt an dessen Arbeitsplatz suchen oder sich an der Kaffeearbeit treffen anstatt zum Telefonhörer zu greifen!

Weiterführende Links:

<https://iba.online/raeume-gestalten/moebel/buroarbeitsstuehle/>

<https://iba.online/arbeitsplatz-buero/gesundheit/arbeitsplatzgestaltung/>

<https://iba.online/arbeitsplatz-buero/fachschriften/studie-sitz-steh-arbeit/>

Kontakt:

Barbara Schwaibold
Pressesprecherin

Industrieverband Büro und Arbeitswelt e. V.
Bierstadter Straße 39
65189 Wiesbaden
+49 (0)611 1736-25
presse@iba.online

www.iba.online
www.mynewsdesk.de/de/iba-germany



Industrieverband
Büro und Arbeitswelt e. V. (IBA)
Bierstädter Straße 39
65189 Wiesbaden
Telefon 0611 1736-0
Telefax 0611 1736-20
www.iba.online
info@iba.online
Vorsitzender: Hendrik Hund
Geschäftsführer: Thomas Jünger

Bildmotive:



Dieses Modell des Büromöbelherstellers Steelcase fördert „aktives Sitzen“. Die flexible Lehne unterstützt die natürlichen Bewegungen der Wirbelsäule. Quelle: Steelcase



Ob im Großraum- oder Einzelbüro: Multidimensionale Drehstühle wie diese Modelle von Sedus sorgen für besondere Flexibilität, indem sie nicht nur die dynamischen Rückenbewegungen des Oberkörpers, sondern auch die der seitlichen Hüfte fördern. Quelle: Sedus



Industrieverband
Büro und Arbeitswelt e. V. (IBA)
Bierstädter Straße 39
65189 Wiesbaden
Telefon 0611 1736-0
Telefax 0611 1736-20
www.iba.online
info@iba.online
Vorsitzender: Hendrik Hund
Geschäftsführer: Thomas Jünger



Die free-2-move-Modelle von Wilkhahn halten, was sie versprechen: Mit einem neigbarem Rückenträger und einer Mechanik zur automatischen Gewichts Anpassung unterstützen die Bürostuhlmodelle, die es in vielen verschiedenen Ausführungen gibt, gesundes dreidimensionales Bewegungssitzen. Quelle: Wilkhahn