



— Dr. Dirksen —

AMERIKANISCHE CHIROPRAKTIK AUS LÜBECK

GESÜNDER SITZEN

Die Ursache für Rückenschmerzen ist oft zu langes „falsches Sitzen“.

Mit ein paar Tricks können Sie Rückenbeschwerden wirkungsvoll vorbeugen:

- 1.** Ihr Bürostuhl sollte höhenverstellbar sein, Armlehnen und eine Rückenlehne haben.
- 2.** Fixieren Sie die Lehne Ihres Bürostuhls so, dass sie aufrecht ist und der Rücken vom Becken bis zu den Schulterblättern unterstützt ist. So können Sie sich mit dem Rücken anlehnen und den Rücken spürbar entlasten.
- 3.** Nutzen Sie vorhandene Armlehnen, diese sollten höhengleich mit dem Schreibtisch eingestellt werden.
- 4.** Durch das Abstützen der Arme entlasten Sie Ihren Rücken.
- 5.** Die Schultern sollten locker hängen und die Unterarme sollen entspannt auf dem Schreibtisch aufliegen können.
- 6.** Stellen Sie die Sitzfläche so ein, dass sie waagrecht ist und ca. 3 Finger breit Platz bis zum Tisch. So verhindern Sie ein Kippen Ihres Beckens, das zu Problemen führen kann.
- 7.** Rutschen Sie so nah wie möglich an den Schreibtisch heran – so müssen Sie sich nicht vorbeugen und schonen dadurch Ihren Rücken.
- 8.** Wenn Sie bei optimaler Sitzhöhe mit Ihren Füßen nicht bequem auf den Boden kommen, nutzen Sie eine Fußstütze.
- 9.** Die Oberkante des Bildschirms soll sich auf Augenhöhe befinden. Wenn der Monitor zu tief eingestellt ist, führt dies zur Überlastung der Nackenmuskeln. Die Entfernung zwischen Augen und Bildschirm soll zwischen 50 und 70 Zentimetern liegen.
- 10.** Die Tastatur sollte so liegen, dass beim Schreiben in aufrechter Haltung die Unterarme 90 Grad angewinkelt sind und Unterstützung auf Tischplatte oder Lehne finden.
- 11.** Die Maus liegt neben der Tastatur. Während ihrer Benutzung soll der komplette Unterarm auf dem Schreibtisch oder auf der Armlehne aufliegen, sodass er stets unterstützt bleibt.

Lockern nicht vergessen

Der ergonomischste Arbeitsplatz nützt wenig, ohne Pausen. Alle 50 bis 60 Minuten sollten Sie für wenige Minuten die sitzende Tätigkeit unterbrechen, sich dehnen und räkeln, Schultern kreisen lassen.