

„Fit am Arbeitsplatz - Bewegung im Alltag“

Expertenchat vom 16. September 2008 mit Frank Thömmes, Diplomsportlehrer, Koronarsport-Übungsleiter und Rückenschullehrer mit langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Präventions- und Rehabilitationsgruppen mit dem Schwerpunkt Rückenbeschwerden.

Der Arbeitsalltag sieht für Viele in unserer Dienstleistungsgesellschaft ähnlich aus: Er ist geprägt durch Bewegungsarmut und hauptsächlich sitzende Tätigkeiten. Die wenig verwunderliche Konsequenz: Verspannungen und Rückenschmerzen, letztere ereilen 70% der Deutschen zumindest einmal im Jahr. Das ist zum Glück aber kein unabänderliches Schicksal. Im Gegenteil, mit einigen ganz einfachen Tricks und Übungen können Sie Ihre Wirbelsäule bei Ihrer Arbeit tatkräftig unterstützen.

Büroarbeit und Gesundheit

In der ersten Frage an unseren Experten ging es darum, ob es möglich sei, ein 40-jähriges Berufsleben hinter dem Schreibtisch ohne Haltungsschäden zu überstehen? Dies beantwortete unser Experte eindeutig positiv, erbliche Belastungen einmal ausgenommen. Er stellte klar, dass der Arbeitsplatz immer nur eine Seite der Medaille (Verhältnisprävention) ist. Wichtiger ist nach seiner Aussage aber das Verhalten des Menschen (Verhaltensprävention), so dass man von einem großen persönlichen Einfluss auf das eigene Wohlergehen ausgehen kann. Die nächste Frage beschäftigte sich allerdings wieder mit der Verhältnisprävention: eine Userin wollte wissen, ob es dezentere Alternativen zu den rückschonenden Gymnastiksitzbällen gibt, da sie es sich nicht erlauben könne, am Arbeitsplatz so einen zu nutzen. Herr Thömmes verwies auf sogenannte Ballkissen, die auf die Sitzfläche gelegt werden und ähnliche Reaktionen hervorrufen wie Sitzbälle, alternativ könnten auch Keilkissen je nach Beschwerdebild einen Vorteil bringen. Ein weiterer Beitrag beschäftigte sich mit Alternativen zum klassischen Alltag auf dem Bürostuhl. Da der Mensch doch gar nicht für das Sitzen gemacht sei, vermutete ein Chatgast, dass es günstiger sei, seinen ganzen Arbeitstag an einem Stehpult zu verbringen. Dem widersprach unser Experte allerdings mit der Erwiderung, dass der Mensch ebenso wenig für ganztägiges Stehen

gemacht sei. Deshalb sei ein Wechsel von Körperpositionen für den Bewegungsapparat die beste Alternative. Ein User hakte hier nach und wollte wissen, für was der Mensch denn dann gemacht sei, wenn er weder für das Sitzen, noch für das Stehen wirklich taugt. Er formulierte die Frage, was denn rein orthopädisch betrachtet ein idealer Tagesablauf wäre. Ein idealer Tagesablauf im Sinne des Rückens würde aus wechselnden Belastungen bestehen, egal welcher Art. Der Wechsel und die Belastung sind die entscheidenden Faktoren, legte der Experte dar.

Ob ein bewegungsarmer Alltag auch zu psychischen Beschwerden führe, war eine weitere Frage, die in diesem Zusammenhang gestellt wurde. Herr Thömmes verwies darauf, dass die Verbindung von Bewegung und Psyche wissenschaftlich belegt sei und in der Therapie vieler Erkrankungen ja auch eingesetzt werde. Da unser Gehirn und unsere Stimmung durch Botenstoffe reguliert werde, fehle den meisten Menschen ohne Bewegungsreiz etwas aus diesem Bereich, zumal ein unbewegter Körper zusätzliche Probleme bereiten kann, die die Psyche belasten. Jedoch sei hier von einer gegenseitigen Beeinflussung auszugehen, die Frage könnte genauso gut heißen, führen psychische Beschwerden zu Bewegungsmangel.

Prävention

Eine Userin befand, dass Prävention als Begriff derzeit recht oft zu hören sei, sie fragte sich aber, wie kann man in dieser Richtung konkret tätig werden könne und ob eine finanzielle Unterstützung durch die Krankenkassen zu erwarten sei. Der Experte erklärte, dass Krankenkassen, sofern es sich um qualitätsgeprüfte Kurs-Angebote handelt, ca. 80% der Kurskosten übernehmen. In diesem Zusammenhang ist auf die Präventionsangebote der BKK VICTORIA-D.A.S. zu verweisen, die Sie auf der Website finden.

Als Präventivmaßnahme, um ernsthafteren Verspannungen und Beschwerden vorzubeugen, ist immer wieder auch die Massage im Gespräch. Diese haftet allerdings der Mythos an, dass sie ihrerseits weh tun müsse, um effizient zu sein. Herr Thömmes erläuterte, dass eine Massage weh tut, wenn der massierte Muskel verspannt bzw. geschädigt ist oder wenn der Masseur zu hart zugreift. Für die Beantwortung der Frage bedeute das, dass eine Massage nicht weh tun muss, aber sehr wohl weh tun kann.

Wie viel Bewegung und welche?

Ob es realistisch sei, durch das Einbauen von Übungen in den Büroalltag all die Bewegung zu bekommen, die man braucht, wollte ein anderer Gast im Chat wissen. Leider hatte der Experte für diese Frage eine nur eine negative Antwort parat, nämlich, dass dies nicht realistisch sei. Ein Drittel der täglichen Sitzzeit sollte durch allgemeine Bewegungen (gehen,

Treppen steigen etc.), am besten am gleichen Tag noch kompensiert werden. Da dies aber unrealistisch ist, sind spezielle Übungen notwendig, die sich an der individuellen Anatomie und den Beanspruchungen durch die jeweilige Tätigkeit ausrichten. An diese Antwort schloss sich unmittelbar die nächste Frage an, nämlich welche Übungen man in den Alltag einbringen kann, um Rückenbeschwerden entgegen zu wirken? Zunächst verwies der Experte darauf, dass zu aller erst jede Bewegungsmöglichkeit genutzt werden (gehen, aufstehen etc.) sollte. Zusätzlich empfehlen sich Übungen, die den Schultergürtel aktivieren und die fixierte Kopf- und Armposition auflockern. Wobei auch der Zeitpunkt ganz entscheidend ist: bevor der Schmerz auftritt, quasi als präventive aktive Arbeitsplatzpause. Auf die Frage, wie oft sollte man denn Gymnastik machen sollte, betonte der Experte die individuellen Unterschiede zwischen den Menschen: während manchen eine gezielte Einheit pro Woche reicht, bevorzugen andere eine kurze morgendliche Gymnastik und wieder andere führen in jeder Stunde 5 Minuten Gymnastik durch. Eine andere Frage hatte die entgegengesetzte Zielrichtung, so ging es dem Ratsuchenden nicht darum zu wissen, welche Übungen zu machen seien, sondern von welchen Übungen man absehen sollte bzw. welche Übungen man auf gar keinen Fall machen sollte. Der Experte verwies darauf, dass fast jede Übung irgendein Ziel verfolgt. Entscheidend sei dabei die Dosierung, die exakte Ausführung und der Bewußtheitsgrad mit dem man eine Übung ausführt. Mit der richtigen Achtsamkeit bei der Durchführung können man auch Übungen registrieren, die individuell häufig zu Problemen führen und diese in der Folgezeit meiden.

Unabhängig von individuellen Unterschieden und Neigungen beantwortete der Experte die Frage, was als Ausgleichssport besser sei, Kraft- oder Ausdauertraining. Der Fragesteller gab an, dass er für eine Kombination von beidem nicht die nötige Zeit habe. Trotzdem beharrte Herr Thömmes darauf, dass zur Gesundheit immer beide Faktoren gehören, da man einerseits mit jedem Tag, den man älter wird, an Kraft verliert, was dann gesundheitliche Risiken mit sich bringen kann, andererseits ist auch Ausdauersport für das Herz-Kreislaufsystem ein wichtiger Reiz. Also sollte man besser beides in geringem Umfang trainieren, als auf eine Komponente zu verzichten um sich der anderen intensiver widmen zu können. Sportarten wie Schwimmen, Skilanglauf seien dafür ideal, aber auch im Bereich Laufen gäbe es ein neues Konzept mit einem Handgerät, das beide Faktoren gleichzeitig trainiert. Eine letzte Frage bezog sich auf Indikatoren für Fitness, auf die man vertrauen könne. Ein User wollte wissen, ob Ruhepuls, BMI oder Fettanteil diesbezüglich am meisten aussage. Die genannten Faktoren hängen zum einen miteinander zusammen, beschäftigen sich zum anderen jedoch mit unterschiedlichen Facetten der körperlichen Konstitution, so dass man sie nicht gegeneinander abwägen könne. Der Ruhepuls gibt einen guten Anhaltspunkt für die Ausdauerleistungsfähigkeit also eine Leistung des Herz-Kreislaufsystems. Der BMI ist eine Maßzahl für ihr Gewicht und der Fettanteil eine noch

detaillierte Angabe dazu.

Zum Ende des Chats rief der Experte die Ratsuchenden auf, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Hierzu empfahl er, die vorhandenen Unterstützungsmöglichkeiten besser zu nutzen.