



Besonders der Rücken leidet im Homeoffice

Etwa 81% der deutschen Bevölkerung leiden unter Rückenschmerzen. Durch die Corona-Pandemie hat sich diese Problematik noch verschlechtert. Immer mehr arbeiten von zu Hause aus, haben keine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und sitzen daher in ungesunder Haltung vor dem mobilen Endgerät. Durch die Schließung der Fitnessstudios kommt neben den alltäglichen Bewegungen auch der Sport zu kurz. Das hat Folgen: Gut jeder zehnte Betroffene berichtet über häufigere Beschwerden seit Corona.¹ Meist ist eine Über- oder Fehlbelastung der Rumpfmuskulatur Schuld für den Rückenschmerz. Die Schultern fallen nach vorne, der Rücken wird rund und der Nacken verspannt. Das führt zu Spannungen und Mikroentzündungen in den Muskeln und schließlich zu verstärkten Rückenschmerzen. Schaffen Sie mit diesen Tipps Abhilfe.

Optimierung des Arbeitsplatzes

Für eine gesunde Körperhaltung ist es wichtig den Arbeitsplatz genauer unter die Lupe zu nehmen. Durch einen optimal ergonomisch ausgerichteten Schreibtisch und Stuhl kann die Körperhaltung während dem Arbeiten bewusst verbessert werden. Das Becken sollte optimalerweise leicht nach vorne gekippt sein, beispielsweise durch ein Keilkissen und der Bildschirm leicht erhöht, sodass Kopf und Bildschirm eine Linie bilden. So ruht der Kopf auf der Wirbelsäule und man verfällt nicht in eine gekrümmte Haltung. Empfehlenswert ist außerdem ein häufiges Wechseln des Arbeitsplatzes, gelegentlich auch mal im Stehen.

Bewegung in den Alltag integrieren

Vermeiden Sie monotones Sitzen und gönnen Sie sich regelmäßige Bewegungspausen. Dabei müssen Sie nicht einmal ins Schwitzen kommen! Leichte Aktivierungen reichen bereits für eine gesunde Wirkung aus. Gehen Sie beispielsweise zu Fuß einkaufen, laufen sie während Telefonaten durch die Wohnung oder machen Sie nach dem Arbeiten einen langen Spaziergang an der frischen Luft.

Funktionelles Rückentraining

Auf Dauer lindert nur ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur die Beschwerden. Konkret heißt das, die geschwächten Muskeln müssen gekräftigt und die zu stark angespannten Muskel gelockert und gedehnt werden. Durch ein funktionelles Rückentraining, bei dem große Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden, kann der Rückenschmerz gelindert werden.

¹ Quelle: Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2.158 Personen (ab 18 Jahren) in Deutschland; zwischen dem 04.08.2020 und 18.08.2020 teilnahmen

Werden Sie gleich aktiv.



Kräftigung der Rückenmuskulatur

1. Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein.
2. Heben Sie ein Bein gestreckt an.
3. Wenn Sie standfest sind, strecken Sie gleichzeitig den diagonal zum Bein liegenden Arm.
4. Position halten und fließend atmen.
5. Beim nächsten Durchgang Bein und Arm wechseln.



Kräftigung der Schulterblattmuskulatur

1. Legen Sie sich in Bauchlage.
2. Heben Sie die Arme gewinkelt vom Boden ab, ziehen Sie dabei die Schulterblätter erst zur Wirbelsäule und dann beckenwärts.
3. Der Kopf wird in Verlängerung des Rückens gehalten mit Blick auf die Matte. Die Nase ist optimalerweise direkt über der Matte.
4. Position halten und fließend atmen.



Kräftigung der Bauchmuskulatur

1. Legen Sie sich in Rückenlage.
2. Winkeln Sie die Beine an
3. Heben Sie den Schultergürtel und die Arme an. Die Hände ziehen Richtung Füße.
4. Position halten und fließend atmen

Weitere Übungsanregungen finden Sie auf unserer Homepage gesundheit-zum-mitmachen.de oder auf dem YouTube Kanal des Instituts für Sport und Sportwissenschaft des KIT.



SCAN ME