



ES IST UNSER GESUNDER RÜCKEN,
DER UNS BEWEGT

Übungen am Arbeitsplatz und zu Hause



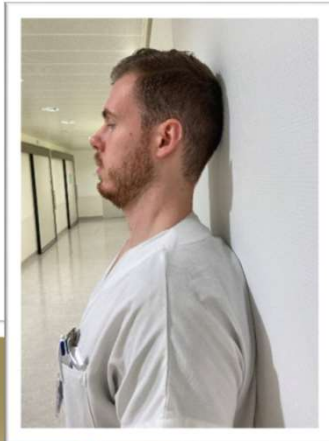
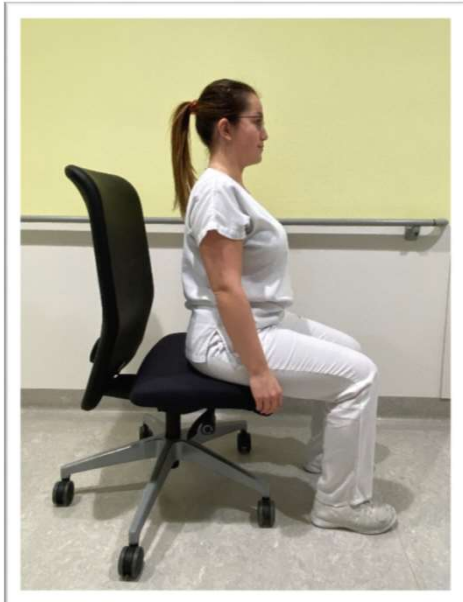
ALLTAGSTRAINING

Schmerzen im Bereich des muskuloskelettalen Systems sind weit verbreitet. Vorbeugung ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um Schmerzen zu vermeiden bzw. zu verringern.

Typische Beschwerden sind Schulter- und Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Augenbeschwerden. Diese Beschwerden entstehen häufig durch Fehlhaltungen oder einseitige Belastungen. Legen Sie regelmäßig aktive Pausen von 2-3 Minuten ein, ein Verlassen des Arbeitsplatzes ist nicht erforderlich.

PRÄVENTIVE MASSNAHMEN

- ✓ Bauen Sie aktive Übungen in Ihren Arbeitsalltag ein
- ✓ Bewegen Sie sich auch außerhalb der beruflichen Tätigkeit bzw. führen Sie ein Training durch.
- ✓ Bleiben Sie aktiv – auch bei bestehenden Schmerzen



TIPPS zum TRAINING

1. Achten Sie auf eine genaue Ausführung der Übungen
Qualität vor Quantität – oft entscheiden Kleinigkeiten über den Erfolg der Übung.
2. Achten Sie auf eine tiefe gleichmäßige Atmung
Eine ruhige Atmung ist die Grundlage für ein wirkungsvolles Ausgleichsprogramm
3. Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig aus
Ruckartige Bewegungen belasten Gelenke, Bandscheiben und das Nervensystem.
4. Achten Sie auf die Warnsignale Ihres Körpers
Nehmen Sie die Warnsignale Ihres Körpers wahr und reagieren Sie entsprechend darauf. Schmerzen, Schwindel oder Atemnot sind Zeichen für den Trainingsabbruch.



TIPPS für einen bewegten Alltag

1. Nutzen Sie die Stufen

Verzichten Sie auf den Aufzug – ihr kostenloses tägliches Fitnessstudio.

2. Erledigen Sie Routineaufgaben mit Bewegung

Verbannen Sie Drucker, Handy, Scanner und Kopierer aus Ihrer Griffnähe und zwingen Sie sich dadurch zum Aufstehen.

3. Nutzen Sie die Gelegenheit, Aufgaben im Stehen zu erledigen

Telefonieren, kurze Besprechungen im Stand unterbrechen den Sitzmarathon

NACKEN LANG MACHEN

Bewegungs- und Entspannungsübung für die Halswirbelsäule

- ☑ Stehen Sie hüftbreit an der Wand
- ☑ Der Hinterkopf und der Schultergürtel haben Kontakt mit der Wand.
- ☑ Die Augen schauen nach unten.
- ☑ Schieben Sie Ihr Kinn in Richtung Wand. Ein Doppelkinn entsteht und Ihr Nacken wird lang.
- ☑ Halten Sie die Endposition für 5–7 Sekunden und spüren Sie die Dehnung im Nacken.
- ☑ Wiederholen Sie die Übung 5–10 mal.



MARIONETTE

Bewegungs- und Kräftigungsübung für die gesamte Wirbelsäule

- ☑ Sitzen Sie auf der vorderen Sitzfläche Ihres Sessels.
- ☑ Stellen Sie sich vor, Sie sind eine Marionette. An einem „Faden“, der an Ihrem Hinterkopf befestigt ist, ziehen Sie sich langsam nach oben.
- ☑ Spannen Sie die Schultern dabei nach unten.
- ☑ Achten Sie auf ein Langmachen des Nackens.
- ☑ Anschließend sinken Sie langsam wieder zusammen.
- ☑ Wiederholen Sie die Übung 10–15 mal.



BLINZELN- GÄHNEN

Entspannung der Augen und Gesichtsmuskulatur

- ❑ BLINZELN erzeugt Tränenflüssigkeit, die sich über Ihr Auge verteilt. Damit beugen Sie trockenen Augen vor.
- ❑ Setzen Sie sich entspannt auf einen Sessel und blinzeln Sie 5-10 Sekunden.
- ❑ Abschließend zwicken Sie die Augen kräftig zusammen und halten diese Spannung wenige Sekunden.

- ❑ GÄHNEN Sie zwischendurch ausgiebig.
- ❑ Sie entspannen dabei die Gesichtsmuskulatur.

© pixabay.com



DEHNEN

Entspannung für die Brustmuskulatur

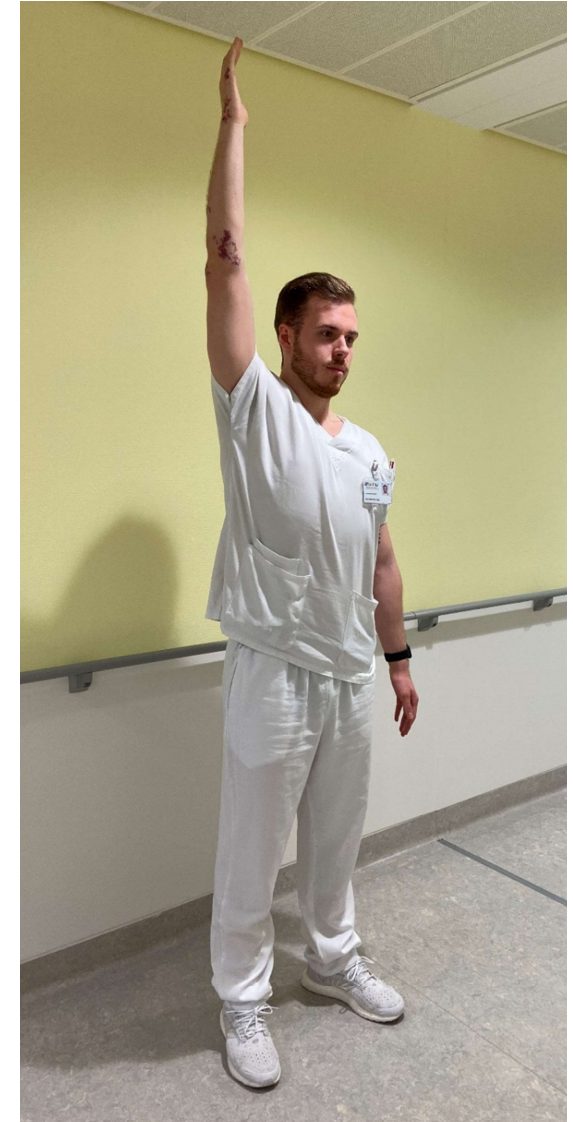
- ☑ Stellen Sie sich in Schrittstellung in einen Türrahmen.
- ☑ Positionieren Sie Ihre Arme in einer "U-Haltung" mit offenen Händen locker am Türrahmen.
- ☑ Schieben Sie das Brustbein nach vorne oben.
- ☑ Halten Sie diese Position für 15 bis 30 Sekunden.



WINDMÜHLE

Bewegungsübung für den oberen Rumpf

- ☑ Stehen Sie hüftbreit.
- ☑ Bewegen Sie die Arme seitlich des Körpers möglichst weit nach hinten oben und unten.
- ☑ Bewegen Sie die Arme nahe am Körper, drehen Sie den Oberkörper nicht mit. Halten Sie den Kopf und den Blick stabil.
- ☑ Führen Sie die Übung abwechselnd mit beiden Armen durch.





HEBEN UND TRAGEN

1. Heben Sie mit geradem Rücken

Nutzen Sie die Kraft der Beine!

Heben Sie körpernahe!

Achten Sie auf einen geraden Rücken beim Heben von Gewichten und aktivieren Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur!

2. Eine symmetrische Gewichtsverteilung ist sinnvoll

Heben und tragen Sie möglichst körpernahe und verteilen Sie die Gewichte symmetrisch!

STRECKEN BIS ZUM HIMMEL

Entspannung für den Rumpf

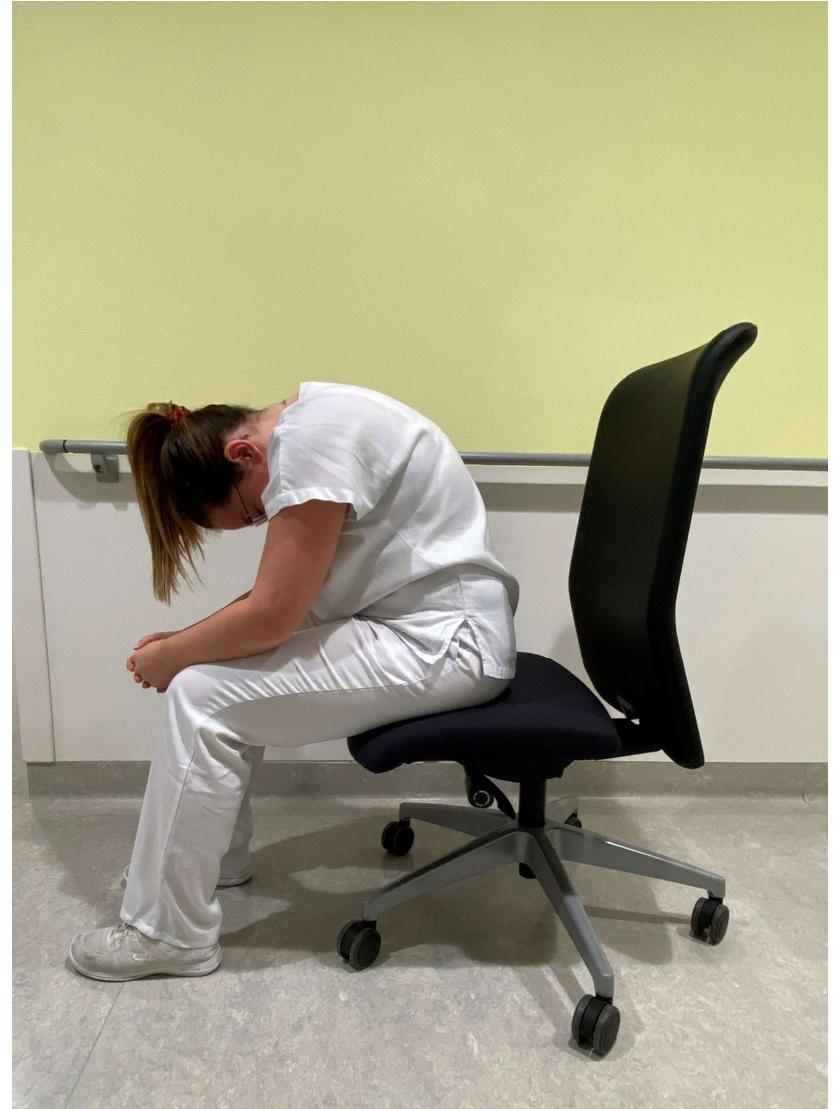
- ☑ Setzen Sie sich auf einen Sessel, die Füße stehen am Boden.
- ☑ Strecken Sie beide Arme nach oben.
- ☑ Ziehen Sie beide Arme weiter hinter den Kopf.
- ☑ Atem Sie in dieser Position 5x tief ein und aus.
- ☑ Bewegen Sie danach die Arme langsam nach unten und nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein.



RUNDER RÜCKEN

Entspannung

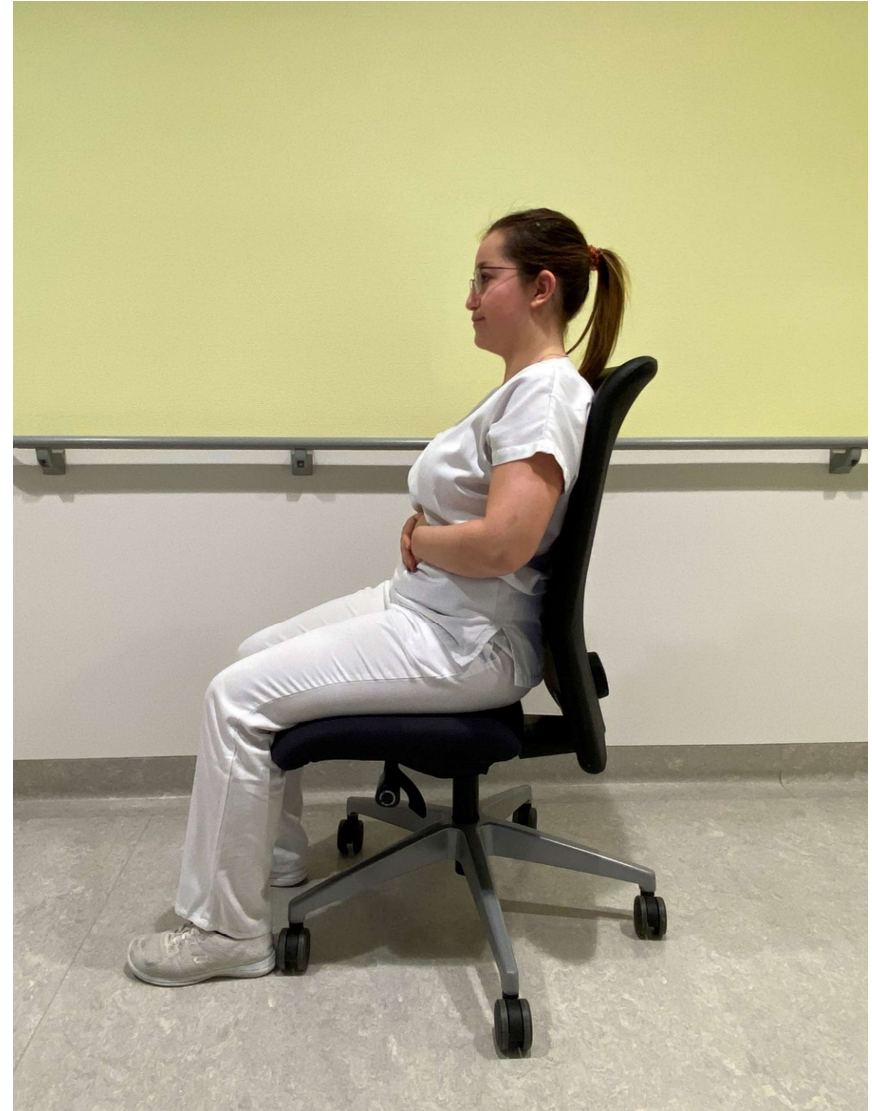
- ❑ Setzen Sie sich auf den vorderen Teil eines Sessels, die Füße stehen am Boden. Die Beine sind leicht gegrätscht.
- ❑ Rollen Sie nun den Oberkörper – Wirbel für Wirbel – nach unten bis die Unterarme auf ihren Oberschenkeln liegen.
- ❑ Atmen Sie dabei langsam ein und aus.
- ❑ Halten Sie die Position für 30 Sekunden.
- ❑ Anschließend richten Sie sich wieder langsam – Wirbel für Wirbel – auf.



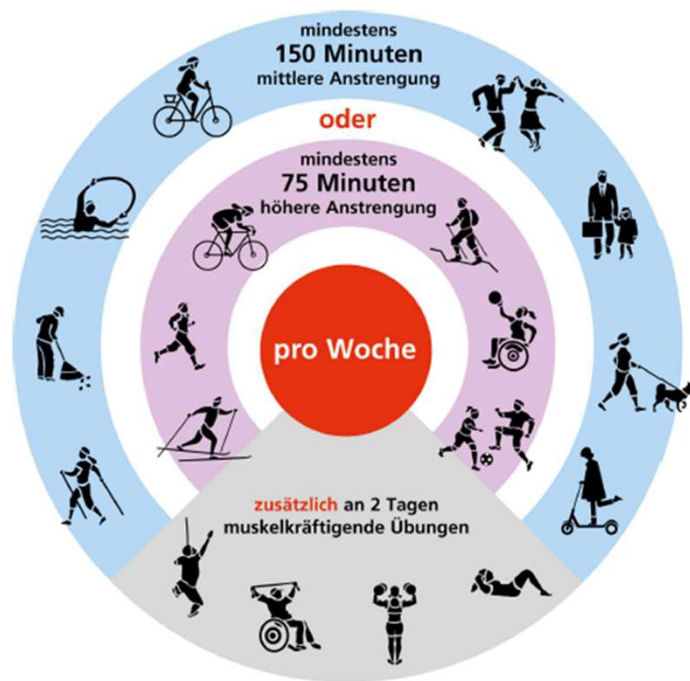
TIEF DURCHATMEN

Entspannung

- ❑ Setzen Sie sich entspannt auf einen Sessel, die Füße stehen am Boden, die Hände liegen auf dem Bauch.
- ❑ Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spüren Sie dabei wie beim Ausatmen der Bauch nach innen sinkt. Beim Einatmen erweitern sich Brustkorb und Bauch.
- ❑ Versuchen Sie langsam und bewusst ein- und auszuatmen (ca. 2 Minuten)
- ❑ Beim Ausatmen versuchen Sie den Stress wegzuschieben um zu entspannen.
- ❑ Diese Übung lässt sich auch gut im Freien umsetzen.



Bewegungsempfehlungen ERWACHSENE



Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt:
Während der Bewegung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt:
Während der Bewegung kann man nur noch ein paar Worte sagen.

Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:
Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

Sie können aber auch Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung zusammenrechnen. Als Faustregel dabei gilt, dass 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung gleich viel zählen wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung. Rechnen Sie also die Dauer der Bewegung mit höherer Anstrengung mal 2.

5 FAKTEN ZU AKTIVITÄT UND RÜCKENSCHMERZEN

1. Aktivität und Übungen sind hilfreich bei Rückenschmerzen

Bleiben Sie so aktiv wie möglich. Starten sie mit sanften Bewegungen und steigern sie diese.

2. Bewegung ohne Angst ist wichtig bei Rückenschmerzen

Viele Menschen bewegen sich bei Rückenschmerzen langsam und vorsichtig. Langsame, übervorsichtige Bewegung verursacht mehr Stress für die Muskulatur.

3. Die beste Art der Bewegung ist jene, die Spaß macht

Machen Sie Bewegung und Sport, die Ihnen Freude bereitet und die leicht durchzuführen ist, wie bspw. Walken, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Yoga und Pilates.

4. Regelmäßige Bewegung ist ein Muss

Die Menge der Bewegung ist wichtiger als die Art der Bewegung. Die größten Erfolge erzielt man, wenn inaktive Menschen mit Bewegung und Aktivität beginnen. Mehr als 150 Minuten Bewegung pro Woche bringt die größten Benefits für Ihre Gesundheit.

5. Kein Medikament liefert ein so viele Benefits wie Aktivität

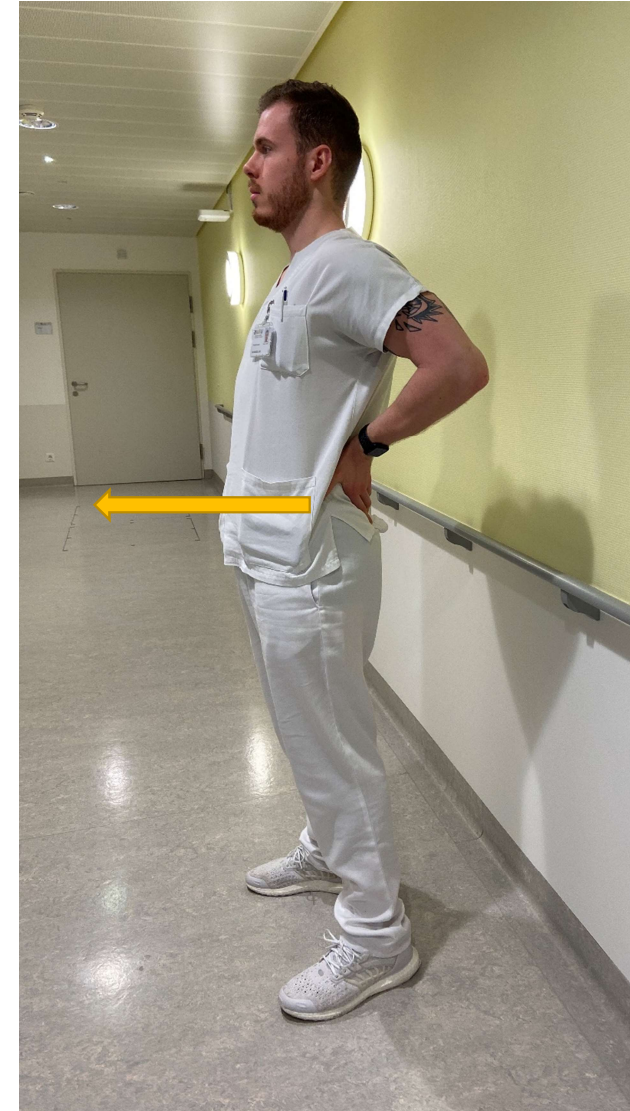
Nicht jeder Rückenschmerz ist gleich. Fragen Sie Mitglieder von Gesundheitsberufen wegen eines Übungsprogramms, sollte Ihre Aktivität nicht den gewünschten Erfolg bringen.

Quelle: <https://www.pain-ed.com/blog/2018/02/13/10-facts-about-exercise-and-back-pain/>

STRECKUNG

Entlastung für die Wirbelsäule

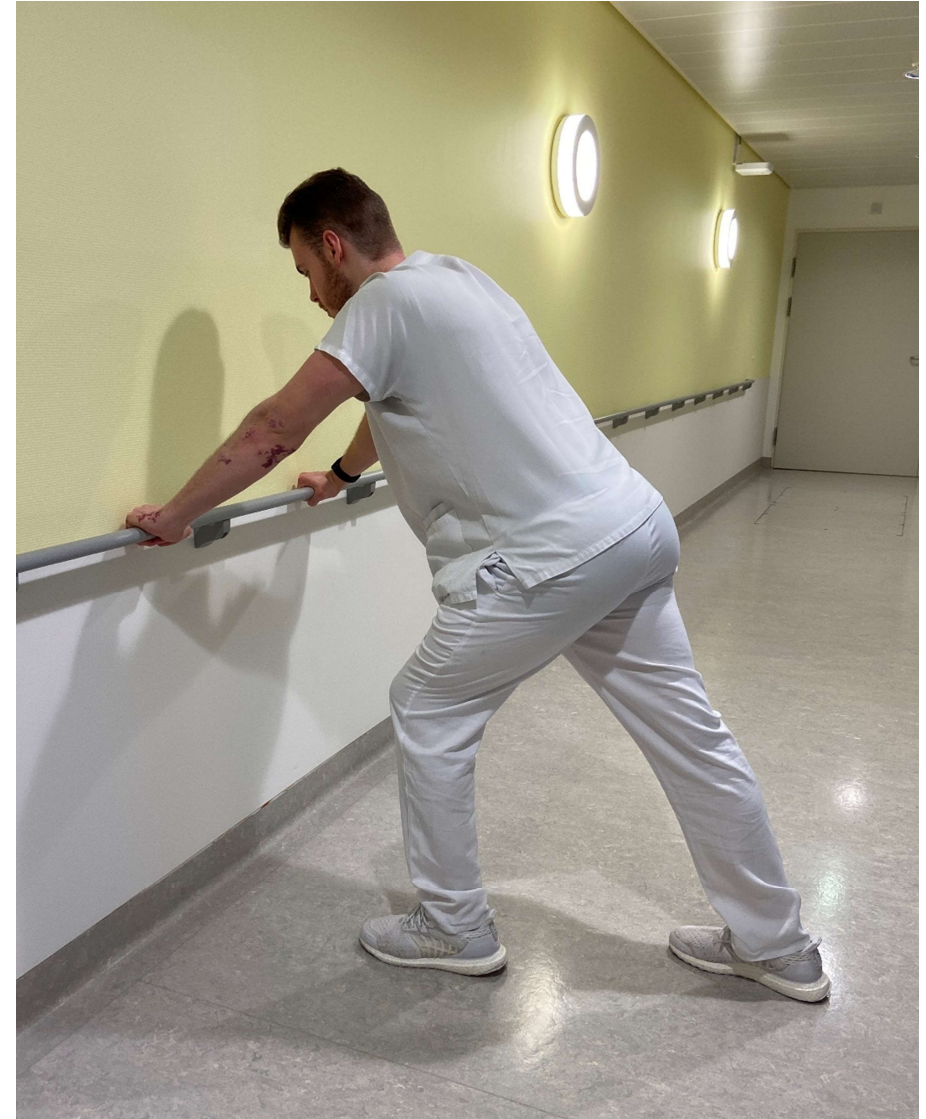
- ☑ Stehen Sie sich hüftbreit.
- ☑ Stützen Sie die Hände im Bereich der Lendenwirbelsäule und schieben Sie das Becken langsam nach vorne.
- ☑ Atmen Sie dabei mehrfach tief ein und aus.
- ☑ Lösen Sie die Position dann langsam wieder auf.



ABSTÜTZEN

Entlastung für die Wirbelsäule

- ❑ Stellen Sie sich in Schrittstellung vor einen Tisch, ein Geländer oder das Bettende, alternativ auch mit paralleler Beinposition.
- ❑ Stützen Sie sich mit den Armen am Tisch, Geländer oder am Bettende ab.
- ❑ Atmen Sie mehrfach tief ein und aus.



ES IST UNSER GESUNDER RÜCKEN, DER UNS BEWEGT

Übungen am Arbeitsplatz und zu Hause

für den Inhalt verantwortlich : Physiotherapie
aktualisiert: 2023

Bildnachweis: Wolfstudios; Stefan Mang; Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt