Mit einem starken Rücken durchs Homeoffice:

3 Fragen an Rene Bethke, Leiter Gesundheitsmanagement bei der AOK Sachsen-Anhalt

11. März 2021 / Magdeburg– **Mit Beginn der Corona-Pandemie arbeiten mehr Menschen im Homeoffice. Doch die wenigsten haben das Glück, ein perfekt ausgestattetes Büro zu Hause zu haben. Also wird improvisiert. Rene Bethke gibt Tipps, wie man dennoch auf seinen Rücken achten kann.**

**Warum kann das Homeoffice schlecht für den Rücken sein?**

Durch das lange Sitzen an improvisierten Arbeitsplätzen ist die Haltung oft fehlerhaft. Die Schultern fallen nach vorne, der Rücken wird rund. Ist der Monitor nicht auf Augenhöhe, verspannt sich der Nacken vom Dauerhaften nach unten Sehen. In dieser Haltung verkrampft und verhärtet sich die Muskulatur im Rücken.

**Was empfehlen Sie dagegen?**

Bei Rückenschmerzen sind häufig die Rückenstrecker betroffen. Diese große Muskelgruppe besteht aus drei Muskeln, die entlang der gesamten Wirbelsäule verlaufen. Während der Arbeitszeit sollte man deshalb öfter aufstehen, zum Beispiel im Stehen telefonieren und währenddessen durch die Wohnung laufen. Ein kurzer Spaziergang von 5 Minuten kann ebenso helfen.

**Wie kann man seinen Arbeitsplatz anpassen?**

Auch die Verbesserung der Sitzposition ist wichtig. Der Monitor sollte eine Armlänge Abstand haben. Tastatur und Maus sollten so positioniert sein, dass sie mit den Ellbogen auf einer Linie sind. Die Ellbogen und die Knie sollten einen rechten Winkel bilden, die Füße sind fest auf dem Boden. Bei einem Laptop sollte der Bildschirm auf Augenhöhe sein. Hier kann eine Erhöhung Abhilfe schaffen, zum Beispiel durch paar aufeinandergestapelte Bücher.



Foto: Rene Bethke ist Leiter des Gesundheitsmanagements bei der AOK Sachsen-Anhalt und unter anderem für das betriebliche Gesundheitsmanagement zuständig.