

Das bewegte Büro – warum Bewegung beim Sitzen kein Widerspruch ist



Dreidimensional bewegliche Sitzflächen ermöglichen Bewegungen nicht nur von vorne nach hinten, sondern auch zu beiden Seiten. Bild: AGR/aeris

Rund 24 Millionen Bildschirmarbeitsplätze gibt es in Deutschland. Knapp drei Viertel der Schreibtischarbeiter klagen über körperliche Beschwerden, bei denen Rückenprobleme der unrühmliche Spitzenreiter sind. Bisweilen heißt es sogar schon, die potenziell gravierenden Auswirkungen von ständigem Sitzen auf Gesundheit und Lebenserwartung seien fast vergleichbar mit den Folgeschäden des Rauchens¹. Das bewegte Büro ist ein Gesamtkonzept, das dem entgegenwirken soll.

Der Mensch braucht Bewegung

Eigentlich sind die hohen Zahlen der sitzbedingten Beschwerden gar nicht verwunderlich, wenn man sich nur einmal vor Augen hält, dass der menschliche Körper anatomisch perfekt auf ein Leben in Bewegung ausgerichtet ist. Arbeits- und Lebensumstände tragen jedoch dazu bei, dass immer mehr Menschen sitzen – meist viele Stunden täglich und dies über Jahrzehnte hinweg. Ein Dilemma, unter dem nicht nur der Rücken leidet.

Ein Patentrezept, die Situation von Menschen, die einer sitzenden Tätigkeit nachgehen, zu verbessern, gibt es nicht. Die Summe verschiedener kleinerer Maßnahmen wie der richtigen Büroausstattung und eines veränderten Alltagsverhaltens kann

jedoch körperlichen Beschwerden wie Rückenproblemen, weiteren Muskel- und Skeletterkrankungen oder Konzentrationsstörungen gut vorbeugen.

Mehr Bewegung im Alltag ist grundsätzlich der erste Schritt auf dem Weg zu einer besseren Rückengesundheit. Kleinere Spaziergänge in der Mittagspause oder Treppensteigen statt mit dem Aufzug zu fahren sind nur zwei der Maßnahmen, die jeder ganz nebenbei umsetzen kann. Doch auch im Büro selbst gibt es viel Spielraum für mehr Bewegung.

Dynamisches Sitzen in der praktischen Umsetzung

Der Bürostuhl ist der wohl wichtigste Gegenstand für Büroarbeiter, die darauf sitzend acht Stunden oder mehr pro Arbeitstag verbringen. Ein geeigneter Bürostuhl trägt dazu bei, dass Rückenschmerzen oder Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich gar nicht erst entstehen oder bereits vorhandene Beschwerden sich bessern können. Auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigt analog zur Dynamik am Büroarbeitsplatz.



Bei einem Bürostuhl mit Free-Float-Funktion sind Sitzfläche und Rückenlehne unabhängig voneinander beweglich. Bild: AGR/Kinnarps

Bürostühle und sogenannte Aktivsitzmöbel, die von der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet wurden, sind dabei weit mehr als nur Sitzgelegenheiten. Bisher gibt es vier Konzepte, die sich in ihrer Umsetzung unterscheiden, denen die Unterstützung von Bewegung beim Sitzen aber gemeinsam ist.

Die Dritte Dimension

Damit das „bewegte Sitzen“ nicht nur eine leere Floskel bleibt, wurde die maximal mögliche Bewegungsfreiheit in moderne Aktivsitzmöbel und Bürostühle integriert. Dreidimensionale Sitzmöbel erlauben Bewegungen nach vorne und hinten, aber auch nach links und rechts. Die natürlichen Bewegungsimpulse werden durch 3D-Bürostühle nicht begrenzt, sondern vielmehr unterstützt, denn diese Sitzmöbel passen sich den verschiedenen Bewegungen optimal an. Verwirklicht wurde dieses Konzept bisher von den Herstellern aeris (www.aeris.de), unter anderem mit dem Modell „3Dee“, und Dauphin (www.dauphin.de) beispielsweise mit den Modellen „Shape mesh“ und „Bionic“ aus der 3D-Balance-Reihe.

Free-Float-Funktion

Der Hersteller Kinnarps (www.kinnarps.de) hat das bewegte Sitzen mittels des Free-Float-Konzepts umgesetzt. Das Prinzip dabei: Sowohl die Sitzfläche als auch die Rückenlehne sind beweglich – und zwar unabhängig voneinander. Jeder Wechsel der Sitzposition wird somit von einem Free-Float-Bürostuhl unterstützt. Während bei vielen „starr“ Bürostühlen die Ergonomie leicht auf der Strecke bleibt, laden die Modelle mit Free-Float-Funktion förmlich zum lebendigen Sitzen inklusive stetiger Haltungswechsel ein.

Similar-Swing-Mechanik

Eine Similar-Swing-Mechanik im Modell „swing up“ Sedus Stoll (www.sedus.de) besitzt als Besonderheit eine seitliche Flexibilität, die es ermöglicht, beim Sitzen das Becken zu kippen. Was nach einer wackeligen Angelegenheit klingt, ist für unseren Körper die ideale Möglichkeit, Bewegung und ausgleichende Stabilisierung zu verknüpfen.

Die Hauptmerkmale des dynamischen Bürostuhles sind also eine Vielfalt an individuellen Verstelloptionen, wie beispielsweise der Sitzhöhe oder der



Der „swing up“ ermöglicht „lebendiges“ Sitzen dank flexibler Sitzschale. Bild: AGR/Sedus

¹<http://www.aok-business.de/bayern/gesundheit/bewegung/sitzen-das-neue-rauchen/>
Abruf 12.08.2014

Lehnenneigung. Hinzu kommen möglichst viele bewegliche Elemente wie die Lehne oder die Sitzfläche und gleichzeitig eine optimale Stabilisierung, unter anderem durch Stabilisierungselemente, die in die Rückenlehne integriert sind, durch Nackenstützen und/oder Armlehnen. Eines der modernen Konzepte, sei es Similar-Swing, 3D-Beweglichkeit oder Free-Float-Funktion, ergänzt den modernen und ergonomischen Bürostuhl.

Sitzen, stehen & bewegen

Auf dem Weg zum bewegten Büro ist der passende Bürostuhl ein wichtiger Schritt. Doch auch der beste Bürostuhl verhindert nicht, dass viele Menschen inzwischen täglich zu lange sitzen. Das heißt, es gibt noch andere Aspekte, die nicht außer Acht gelassen werden sollten. Vor allem der kontinuierliche Wechsel zwischen Sitzen und Stehen hat ebenfalls einen unschätzbaren Wert für die dynamische Arbeitshaltung von Schreibtischarbeitern. Im Idealfall verbringt der Büroarbeiter nur noch 50% seiner Zeit sitzend und weitere 50% stehend oder in Bewegung. Da zu langes und statisches Stehen als nicht besonders rückenfreundlich gilt, empfiehlt sich die Nutzung einer Steharbeitsplatz-Fußstütze, die den Haltungswechsel unterstützt und ein entlastendes Stehen ermöglicht. Eine weitere, sinnvolle Ergänzung sind auch kombinierte Steh-Sitzmöbel wie der AGR-zertifizierte "muvman" von aeris. Er entlastet den Rücken und lässt sich nach oben und unten verstellen. Außerdem ist er maximal flexibel, dass weder im Stehen noch im Sitzen der Bewegungsaspekt zu kurz kommt.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Im Idealfall sitzt ein Büroarbeiter nur noch die Hälfte seiner Arbeitszeit – die andere Hälfte sollte im Stehen oder in Bewegung verbracht werden. Bild: AGR/officeplus



Ein 3D-Bürostuhl motiviert zum bewegten Sitzen und hilft so dabei, Haltungsschäden, Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen. Bild: AGR/Dauphin

Unterstützt wird diese Steh-/Sitzgelegenheit durch höhenverstellbare Schreibtische oder Stehpulte wie sie beispielsweise von Herstellern wie officeplus (www.officeplus.de), Sedus Stoll oder den VS Vereinigten Spezialmöbelfabriken (www.vs-moebel.de) mit AGR-Gütesiegel angeboten werden. Diese lassen sich sehr schnell und einfach auf die stehende Position einstellen. Im ständigen Wechsel zwischen stehender und sitzender Arbeitshaltung werden Rücken und Gelenke entlastet und Verspannungen entstehen automatisch viel seltener.

Nicht zu unterschätzen: ergonomische PC-Eingabehilfen

Als Ergänzung zum bewegten Büro dürfen auch passende PC-Eingabehilfen nicht vergessen werden, denn auch eine ungeeignete Computermaus oder Tastatur wirkt sich unvorteilhaft auf Halswirbelsäule und die Gelenke in Schulter und Händen aus. Verschiedene Produkte von Microsoft (www.microsoft.de/hardware) sind derzeit mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet und können das Konzept des ergonomischen Arbeitsplatzes somit ideal abrunden.

Bürostühle mit Gütesiegel

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. arbeitet seit mittlerweile fast 20 Jahren daran, ein größeres öffentliches Bewusstsein für

die Bedeutung eines gesunden Rückens und die Vermeidung von Schmerzen und Verspannungen zu schaffen. Darüber hinaus zeichnet der Verein rückenfreundliche Alltagsgegenstände mit dem anerkannten und verlässlichen Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ aus. Zwar gibt es im Bereich des Büroarbeitsplatzes seit dem Jahr 2000 gesetzliche Vorschriften, die im Sinne der Rückengesundheit der Mitarbeiter von jedem Arbeitgeber erfüllt sein müssen. AGR-zertifizierte Arbeitsgegenstände erfüllen jedoch noch weitere medizinische und ergonomische Kriterien, die den Büroarbeitsplatz zu einem aktiven und beweglichen Ort werden lassen können.

Weiterführende Informationen zu rückengerechten Bürostühlen, Schreibtischen und PC-Eingabehilfen sowie zu weiteren Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel finden Sie auch unter www.agr-ev.de oder als Infopaket mit „Ergonomie-Ratgeber“ und Patientenratgeber „AGR-MAGAZIN“ zum Preis von 12,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90).



Ein höhenverstellbarer Schreibtisch kann mit wenigen Handgriffen von der sitzenden auf die stehende Arbeitshaltung angepasst werden. Bild: AGR/VS

KURZ & BÜNDIG

Der menschliche Körper ist auf Bewegung ausgerichtet – eine sitzende Berufstätigkeit führt daher auf Dauer oft zu haltungsbedingten Rückenbeschwerden und Verspannungen. Die Aktion Gesunder Rücken e.V. zeigt, dass es auch anders geht – mit ausgeklügelten, zertifizierten Konzepten für eine dynamische Arbeitshaltung und ein bewegtes Büro.



Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: **Bewegtes Büro**
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de