

18. Sind ergonomische Veränderungen am Arbeitsplatz oder zu Hause der Schlüssel zur Schmerzbewältigung?

Jonas, 42, arbeitet als Buchhalter und verbringt den größten Teil seines Tages vor dem Computer. Im Laufe des letzten Jahres hatte er quälende Schmerzen im Nacken und im unteren Rücken entwickelt, die am Nachmittag einsetzten und ihn manchmal bis nach Hause begleiteten. Überzeugt davon, dass eine schlechte Körperhaltung daran schuld war, begann er nach der perfekten ergonomischen Einrichtung zu suchen.

Er passte die Höhe seines Stuhls an, tauschte seinen Schreibtisch aus und bestellte ein spezielles Lendenkissen. Einige Tage lang schien dies zu helfen – doch die Schmerzen kehrten immer wieder zurück. Mit jedem erneuten Auftreten wuchs Jonas' Frustration. „Vielleicht sitze ich immer noch falsch“, dachte er. Er begann, seine Körperhaltung ständig zu überprüfen, hielt seinen Rücken stundenlang vollkommen gerade und seine Schultern angespannt.

Seine Kollegen bemerkten, wie steif er wirkte. „Entspann dich, Jonas“, scherzte einer, „du siehst aus, als würdest du für ein Foto posieren“. Aber Jonas konnte das nicht. Er befürchtete, dass eine falsche Bewegung die Schmerzen verschlimmern würde. Zu Hause saß er genauso auf dem Sofa, korrigierte sich ständig und suchte immer nach der richtigen Position.

Als selbst das Anschauen eines Films unangenehm wurde, begann er sich in seinem eigenen Körper gefangen zu fühlen. Trotz aller Anpassungen hatten sich die Schmerzen nicht wesentlich verändert – und nun fühlte sich sogar das Sitzen wie Arbeit an.

Jeden Morgen, wenn er seinen Stuhl und seinen Bildschirm wieder sorgfältig einrichtete, fragte sich Jonas, ob er etwas übersehen hatte. Wenn die Körperhaltung nicht die ganze Antwort war, was dann?

Sind ergonomische Veränderungen am Arbeitsplatz oder zu Hause der Schlüssel zur Schmerzbewältigung?



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Lernen, wie man kleine, praktische Änderungen in der täglichen Routine vornimmt, um Steifheit und Beschwerden zu reduzieren.
- Verstehen, dass Komfort oft durch Bewegung und Flexibilität entsteht und nicht durch starre „perfekte“ Positionen.
- Erkennen, wann Sie Ihren Arbeitsplatz anpassen und wann Sie einfach Ihre Körperhaltung ändern oder eine Pause einlegen sollten.
- Mehr Selbstvertrauen entwickeln, um sicher mit verschiedenen Arten des Sitzens, Stehens und Bewegens im Laufe des Tages zu experimentieren.

YouTube Link: https://youtu.be/_NK6m0Twm-Q

18.1. Warum mag Ihr Körper Bewegung mehr als eine „perfekte“ Haltung?

1. **Ihr Körper ist nicht zerbrechlich. Er liebt Bewegung!** Stellen Sie sich Ihren Körper wie einen gesunden Baum vor, der im Wind schwankt. Er ist stark und anpassungsfähig. Wenn Sie stundenlang vollkommen still in einer starren Position sitzen, selbst in einer „guten“, kann sich das steif und unangenehm anfühlen. Ihre Wirbelsäule ist darauf ausgelegt, sich zu beugen, zu drehen und auf alle möglichen Arten zu bewegen.
2. **Die „perfekte Haltung“ zur Schmerzprävention ist ein Mythos.** Studien über Büroangestellte zeigen, dass Teilnehmende selbst mit verstellbaren Stühlen und aufwendigen Arbeitseinrichtungen nicht unbedingt weniger Rücken- oder Nackenschmerzen haben. Die Vorstellung, dass man den ganzen Tag über eine „richtige“ Haltung einnehmen muss, wird durch unser heutiges Wissen nicht unterstützt.
3. **Schmerzen sind komplex.** Es kommt nicht nur auf Ihren Stuhl an. Ihre Schmerzen verschwinden selten, wenn Sie nur eine Sache ändern (zum Beispiel Ihre Haltung oder die Einstellung Ihres Schreibtischs). Viele Dinge spielen eine Rolle, darunter wie viel Sie sich insgesamt bewegen, Ihr Stresslevel, wie gut Sie schlafen und sogar Ihre Stimmung. Wenn Sie sich nur auf Ihren Stuhl konzentrieren, verlieren Sie das Gesamtbild aus dem Auge.
4. **Abwechslungsreiche Bewegung ist Ihre Superkraft!** Anstatt sich Gedanken über eine einzige „richtige“ Sitzhaltung zu machen, ändern Sie lieber häufig Ihre Position. Das bedeutet, dass Sie häufig aufstehen, sich strecken und hin- und herrutschen. Diese ständige Bewegung ist für Ihren Körper und Ihre Schmerzen viel hilfreicher, als zu versuchen, vollkommen still zu bleiben.



18.2. Was können Sie tun? Einfache Tipps für einen schmerzfreien Arbeitstag.

1. **Bewegen Sie sich häufig:** Stellen Sie einen Wecker, der Sie daran erinnert, alle 30 bis 60 Minuten aufzustehen, sich zu strecken oder ein oder zwei Minuten auf- und abzugehen.
2. **Sitzen Sie aktiv:** Auch im Sitzen sollten Sie Ihre Position oft verändern. Lehnen Sie sich zurück, beugen Sie sich vor, wechseln von einer Seite zur anderen. Oft ist die nächste Position die beste!
3. **Sitzen Sie komfortabel:** Stellen Sie Ihren Stuhl und Schreibtisch so ein, dass Sie sich wohlfühlen. Machen Sie sich keine Gedanken über die genauen Winkel, sondern stellen Sie sicher, dass die Einstellungen für Sie bequem sind – und denken Sie daran, auch neue Positionen auszuprobieren. Entscheidend ist, eine für Sie bequeme Position zu finden!
4. **Bleiben Sie insgesamt aktiv:** Versuchen Sie, regelmäßig Sport zu treiben. Spazierengehen, Schwimmen oder was auch immer Ihnen Spaß macht, hält Ihren Körper stark und fit.
5. **Stress und Schlaf beachten:** Diese Faktoren spielen eine große Rolle dabei, wie Sie Schmerzen empfinden. Suchen Sie nach Möglichkeiten, Stress abzubauen und ausreichend Schlaf zu bekommen.

Wichtige Erkenntnisse:

Indem Sie sich auf **Bewegung, Abwechslung und insgesamt gesunde Gewohnheiten konzentrieren**, geben Sie Ihrem Körper, was er wirklich braucht, um Schmerzen zu bewältigen und sich besser zu fühlen – weit mehr, als es eine einzelne Einstellung am Schreibtischstuhl je könnte.