

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Eine Informationsveranstaltung
für die Mitarbeiter des
Bürofachmarkt Pfannkuch

[buero boss.de / pfannkuch](http://buero boss.de/pfannkuch)

Kassel, Friedrich-Ebert-Str. 6
am Montag, den 22. Februar 2010
von 17:00 - 18:00 Uhr

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Agenda:

- o Volksleiden Rückenschmerz
- o Anatomische Grundlagen
- o Physiologische Bewegungsmuster
- o Ergonomie und Arbeitsplatzgestaltung
- o Ausgleichsstrategien bei vorwiegend sitzenden Tätigkeiten

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

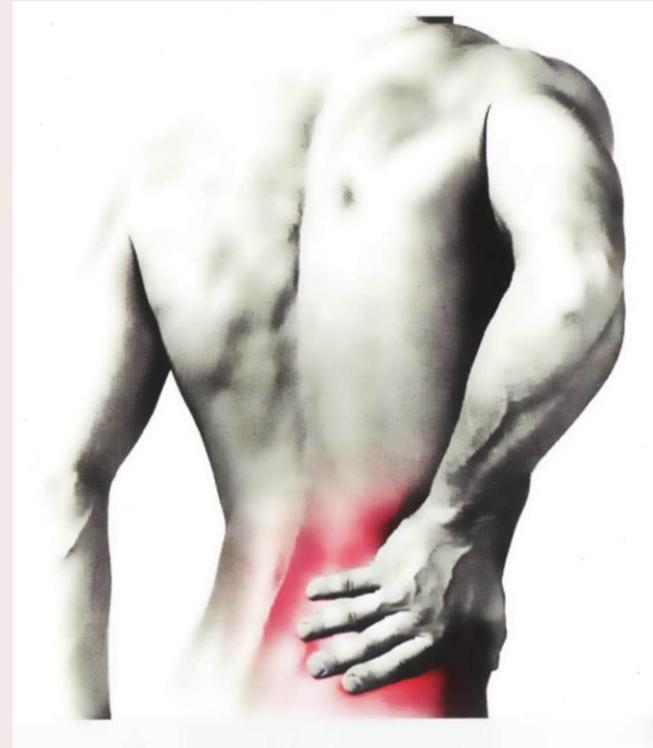
Rückenschmerzen -
Jeder dritte Deutsche hat sie
regelmäßig -

das zumindest sagt die Statistik, denn
Rückenschmerzen treten so häufig auf, dass
Fachleute sogar von einer Epidemie sprechen.

Jedes zweite Schmerzgefühl im Körper kommt
vom Rücken.

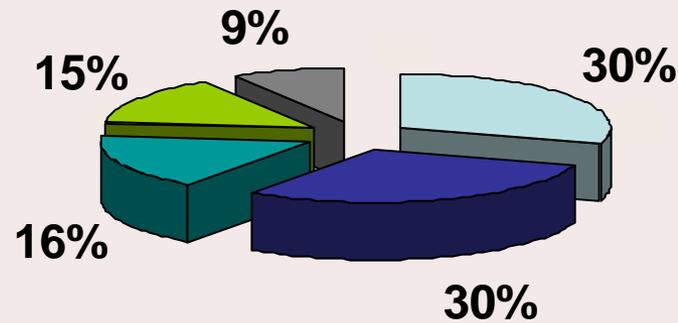
Die Rückenleiden der Deutschen kosten den
Staat im Jahr bis zu 22 Mrd. Euro

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit



Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Ursachen Arbeitsunfähigkeit

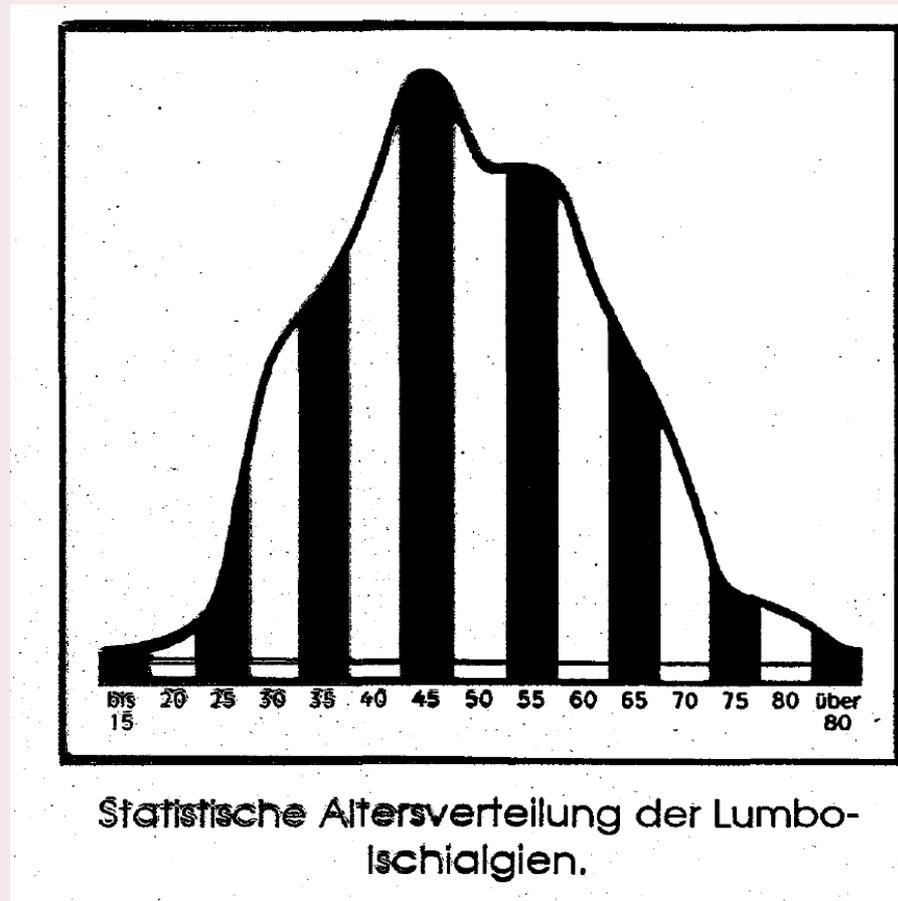


- Erkältung / Grippe
- Rheume / Gelenke / Bandscheiben
- Unfälle
- Magen / Darm
- Herz-Kreislauf

• Rund 30% aller Arbeitsunfähigkeiten sind auf Erkrankungen und Störungen am Bewegungsapparat zurückzuführen

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

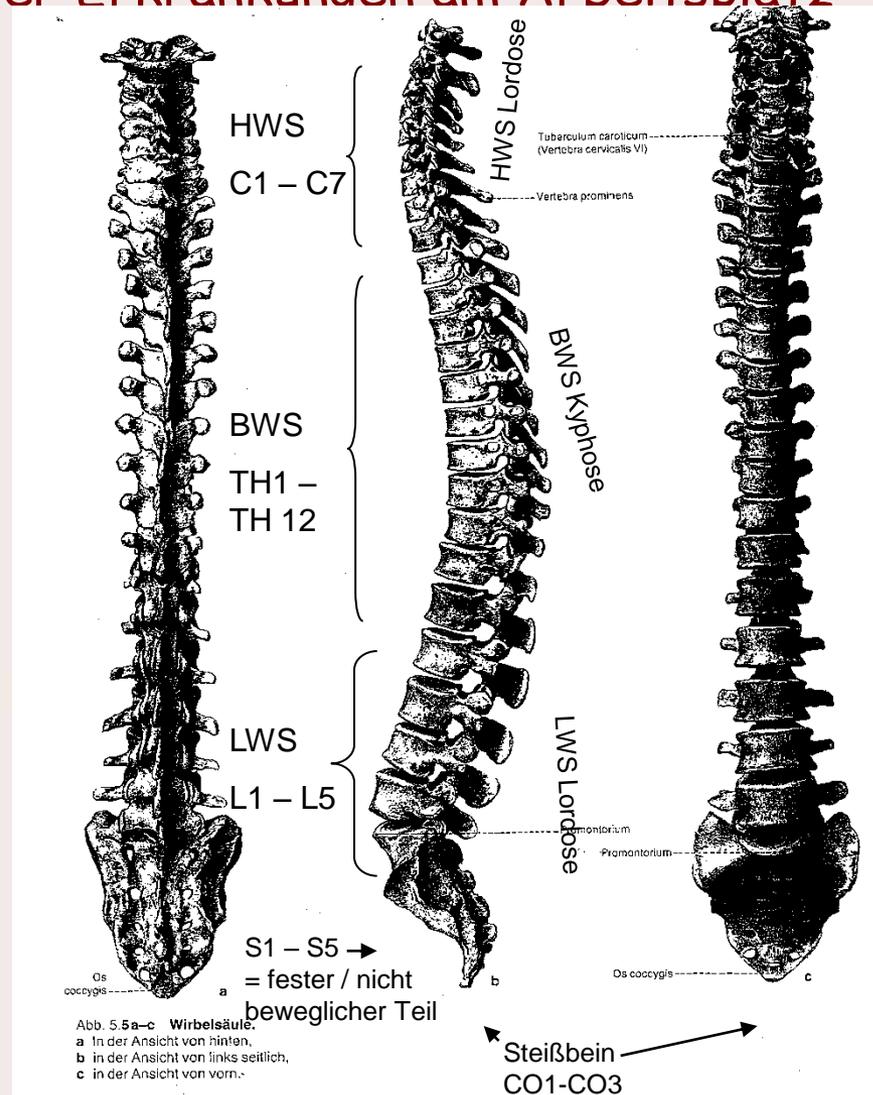
- Am häufigsten betroffen ist die Altersgruppe der „Berufstätigen“ zwischen 40 und 55 J



Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

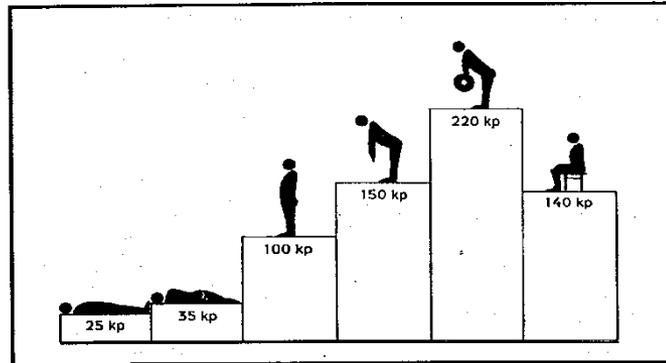
Anatomische Grundlagen

- Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln
- Dazwischen befinden sich 23 Bandscheiben (zwischen C1 und C2 ist keine Bandscheibe)
- Am unteren Ende befindet sich das Kreuzbein (Os sacrum)
- Ganz unten das Steißbein (Os coccygis)

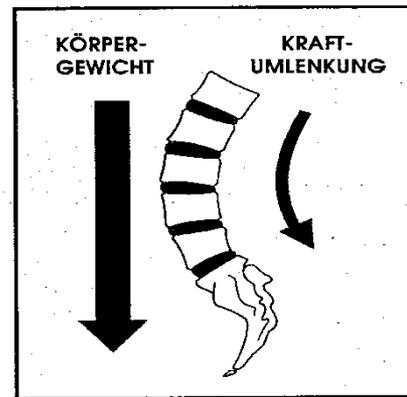


Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

- Die Belastung der Bandscheibe steigt bei der Rumpfbeugung um ein Vielfaches an



Intradiskale Druckmessung (nach Nachemson) der 3. Lendenbandscheibe unter verschiedenen Körperpositionen.

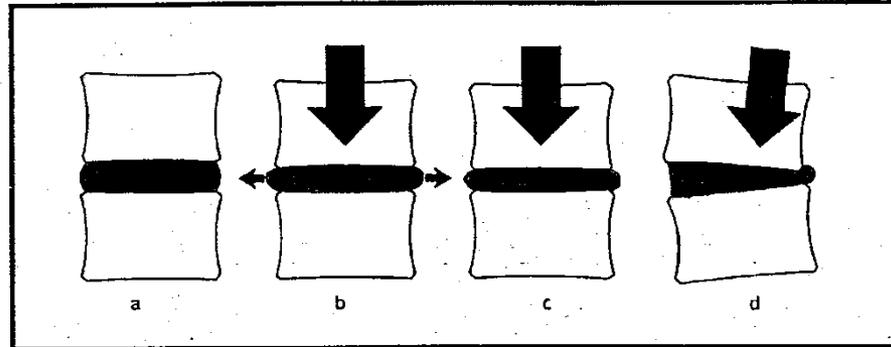


Bei physiologischer Lordose und kraniokaudaler Belastung besteht keine Kernwandertendenz zum Bandscheibenrand.

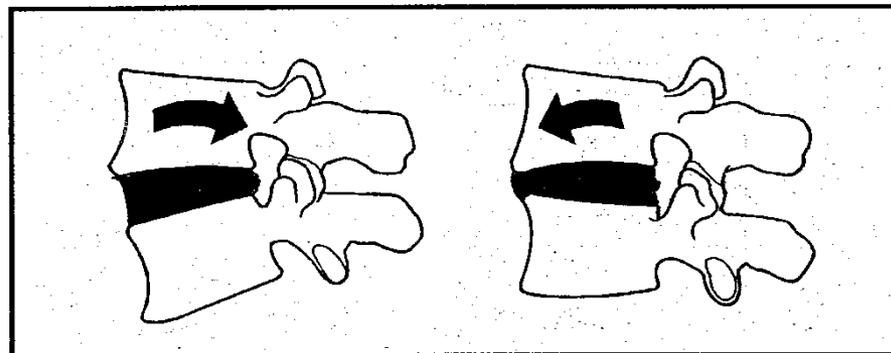
aus: LASER, Tom, Lumbale Bandscheibenleiden. Diagnostik und konservative Behandlung.

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

- Die Flexibilität der Bandscheibe lässt im zunehmenden Alter nach



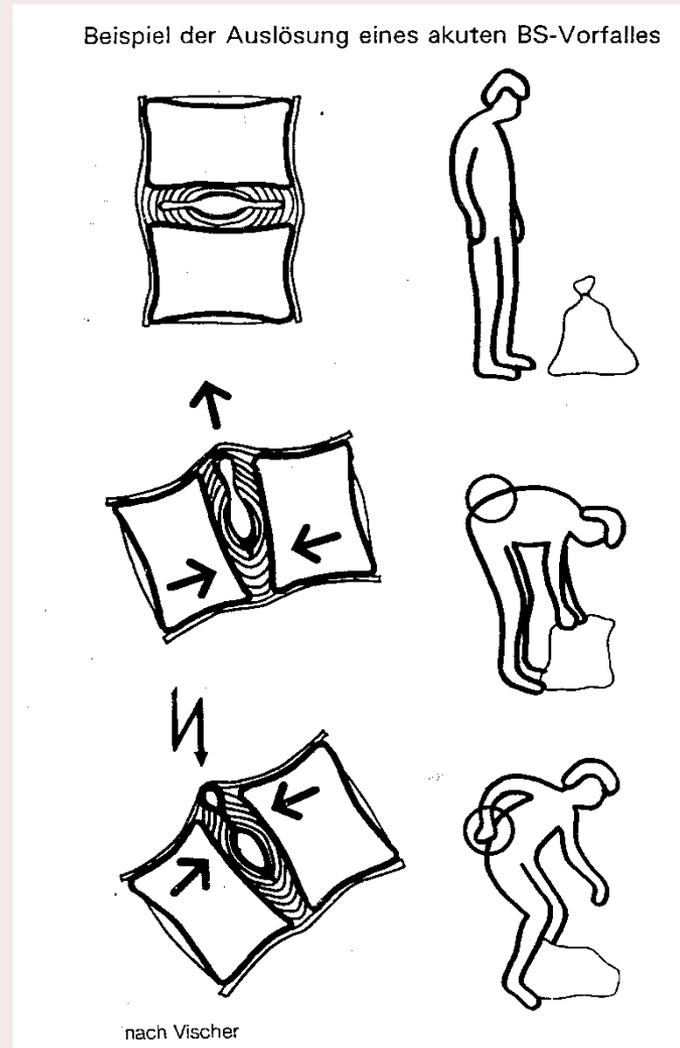
Verhalten der Bandscheibe und der Bandscheibenhöhe sowie Lage des Bandscheibenkernes ohne Belastung (a), unter axialer Belastung (b), bei degenerierter Bandscheibe und axialer Belastung (c), bei degenerierter Bandscheibe und achsengerechter Belastung (d).



Formveränderung der Bandscheibe bei Extension und Flexion und Verhalten des Bandscheibenkernes (Wandern).

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

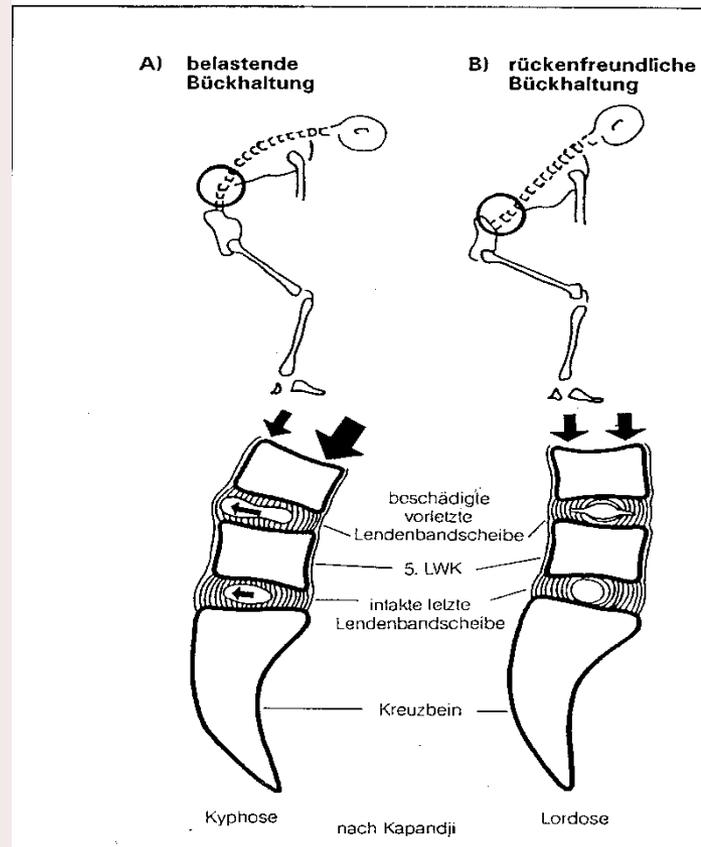
- Beim Bandscheibenvorfall quillt der „gallertartige“ Kern der Bandscheibe durch einen Riß im äußeren relativ festen Ring der Bandscheibe und drückt dann auf den Nervenkanal (Spinalkanal)
- Dies kann langsam (chronisch) oder auch schnell (akut) geschehen



Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Eine „krumme“ Körperhaltung, insbesondere beim Bücken, belastet die Bandscheiben unnötig stark und ungleich.

Auswirkungen auf eine verletzte Bandscheibe bei Belastungshaltung und bei rückenfreundlicher Bückhaltung



Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Gute Haltung macht Figur !

Nicht nur der Körperfettanteil und die Muskelmasse, sondern auch die Haltung besonders der Wirbelsäule, bestimmen unser Aussehen.

Gute Haltung fördert die Gesundheit!

Bandscheibenprobleme und Schulter-Nacken-Verspannungen sind oft auf schlechte Haltung zurückzuführen!

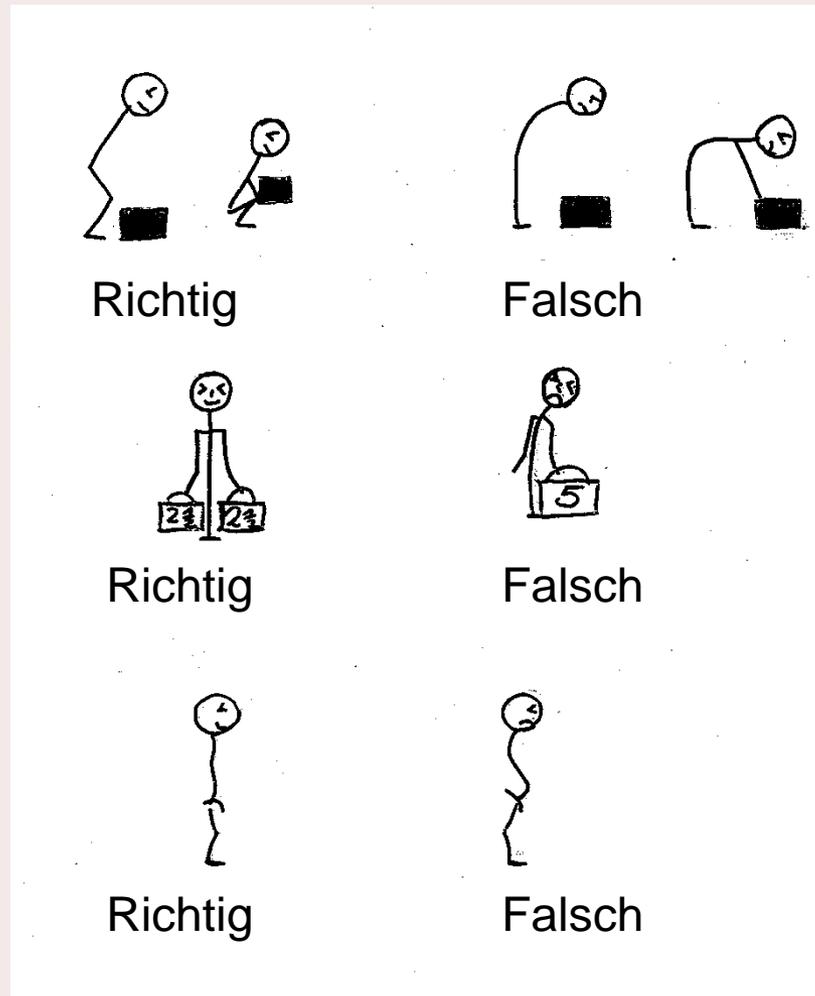
Gute Haltung fördert die Stimmung.

Die Haltung beeinflusst unmittelbar die Gemütsverfassung. Der aktive und trainierte Körper "richtet Sie auf"!

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

„Rückendisziplin“:

richtiges bücken,
heben, tragen und
stehen



Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

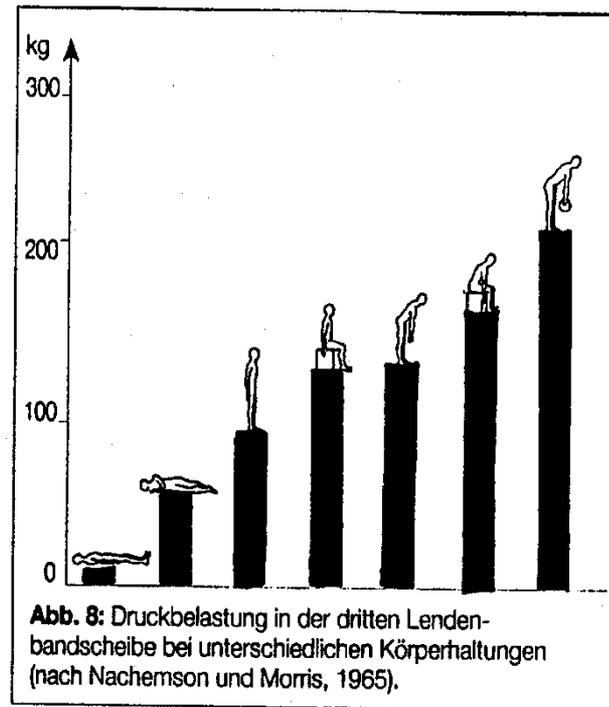
Merke:

Die menschliche Wirbelsäule
Ist für das stehen und gehen,
Nicht für das Sitzen
Geeignet -

Wann immer es möglich ist
Nicht sitzen sondern stehen

Die größte Gefahr für die
Wirbelsäule des
Erwachsenen sind
Sitzmöbel.

Prof. Dr. Junghanns



Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Thema sitzen:

Stuhl:

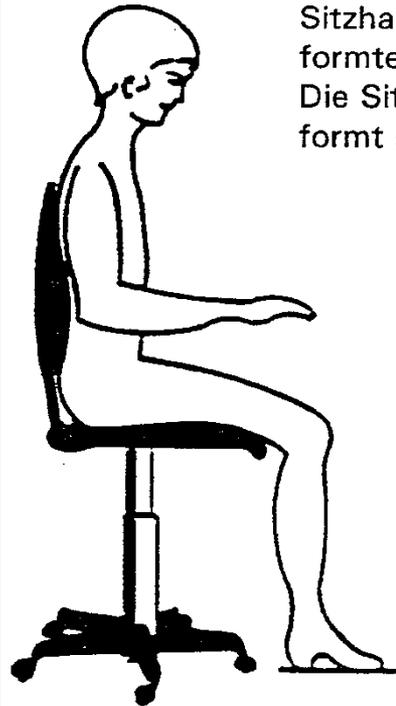
- Rollen ▶ harte Rollen für weiche Böden und umgekehrt
- Sitztiefenverstellung ▶ 2/3 des Oberschenkels sollen aufliegen
- Anpassung der Höhe ▶ Anpassung an die Körpergröße
- Dorsal-lumbal Einstellung ▶ Lendenlordose beachten
- Sitzfläche sollte nach vorne geneigt sein (Neigung einstellbar)
- Armlehnen sollten nicht zu lang sein (Armfreiheit)
- Konkave Unterarmstützen sind sehr gut
- Armlehnen höhenverstellbar
- Stuhlkante nicht in den Kniekehlen
- Stoff sollte atmungsaktiv und die Sitzkante abgerundet sein

Spezielle Anforderungen:

- z.B. Laboranten, Zahntechniker etc. benötigen vordere Bruststühle
- verstellbare Fußstütze vorn

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Die Sitzfläche :



Grundvoraussetzung für eine gesunde Sitzhaltung ist eine körpergerecht geformte Sitzfläche. Die Sitzfläche darf nicht zu stark verformt sein, weil sie sonst das dynamische Sitzen einschränkt. Der vordere Teil der Sitzfläche muß gerundet oder gut abgepolstert sein, um Blutstauungen in den Beinen zu vermeiden. Die Polsterung soll nicht zu dick, insbesondere aber wasserdampf- und luftdurchlässig sein. Sie sollten niemals nur auf dem vorderen Teil der Sitzfläche sitzen. Nutzen Sie stets die gesamte Sitzfläche. Richtig sitzen Sie, wenn außer dem Gesäß noch $\frac{2}{3}$ der Oberschenkel von der Sitzfläche unterstützt werden.

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Die Rückenschulregeln:

1. Halten Sie sich aufrecht.
2. Wechseln Sie Ihre Haltung.
3. Bücken und heben nur
 - a. mit gestrecktem Rücken
 - b. aus den Beinen
 - c. mit Kontrolle der Schultern Richtung hinten-unten.
4. Vermeiden Sie Übergewicht und zu hohen Streß.
5. Verwenden Sie stoßdämpfende Schuhe.
6. Tragen Sie bequeme Kleidung (behalten Sie beengende oder hochhackige Schuhe besonderen Anlässen vor.)
7. Sorgen Sie für eine Ihnen angenehme Matratze.
8. Betreiben Sie regelmäßiges, gezieltes Gesundheitstraining oder einen rückschonenden Sport.
9. Unterbrechen Sie die Übungen bzw. das Training nie, sobald Sie beschwerdefrei sind.

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Grundlagen bei der Auswahl der Freizeitsportarten beachten

REGELN FÜR DEN SPORT BEI BANDSCHEIBENSCHÄDEN		
1. SPORTUNABHÄNGIGE GRUNDSÄTZE	2. BANDSCHEIBENSCHÄDLICHE SPORTARTEN	3. BANDSCHEIBENKRITISCHE SPORTARTEN
a) Gute Technik b) Gute Ausrüstung (Schuhe) c) Nicht wettbewerbsmäßig d) Immer Rumpfkontrolle e) Langsames Aufbau-training f) dosiert regelmäßig betreiben, 2-3 mal die Woche g) Nach Aufbauzeit sich fordern. (nicht über- oder unterfordern)	Squash Badminton Rudern Kanu Hockey Gewichtheben Turnen Hochsprung Weitsprung Segeln Drachenfiegen Fallschirmspringen Judo	Handball Fußball Basketball Volleyball Tennis Tischtennis Surfen Alpinski Golf Kegeln Bodybuilding Kampfsport
4. BANDSCHEIBENFREUNDLICHE SPORTARTEN	5. PERSÖNLICHER LIEBLINGSSPORT	6. MOTIVIERT SPORT ZU TREIBEN
Rücken) Schwimmen Wandern Jogging Radfahren Skilanglauf Skiwandern Reiten Tanzen Gerätetraining Hanteltraining angemessenes Gewicht!)	a) Testen unter Beachtung von 1a - 1g Bandscheibenprobleme? b) Technikverbesserung Bandscheibenproblem? c) Wirbelsäulenfreundlicher Ausgleichsport. (siehe 4) d) Sportartenwechsel unter Beachtung von 4 - 6 e) Unter Kontrolle: - gezielte KG - med. Trainingstherapie	<ul style="list-style-type: none"> ● ungünstig: technisch anspruchsvolle Sportarten ● günstig: wirbelsäulenfreundliche Sportarten ● unbedingt beachten: 1a-g

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Ausgleichsstrategien bei Tätigkeiten mit häufigem Heben & Tragen



Globale Dehnung der
ventralen Kette
am Türrahmen

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Ausgleichsstrategien bei Tätigkeiten mit häufigem Heben & Tragen



Dehnung der
Brustmuskulatur
(M. pectoralis)
am Türrahmen

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Ausgleichsstrategien bei Tätigkeiten mit häufigem Heben & Tragen



Dehnung der
Unterarmbeuger
(UA-Flexoren)
mit Theraband®
im Sitz

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Ausgleichsstrategien bei Tätigkeiten mit häufigem Heben & Tragen



Dehnung der
Unterarmbeuger
im Stehen
an der Wand

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

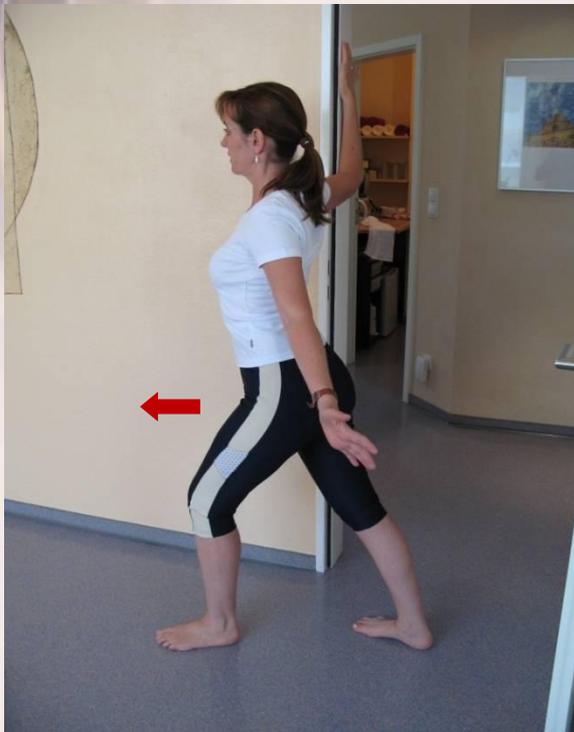
Ausgleichsstrategien bei Tätigkeiten mit häufigem Heben & Tragen



Dehnung der
Unterarmbeuger
(UA-Flexoren)
am Tisch

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Ausgleichsstrategien bei Tätigkeiten mit häufigem Heben & Tragen

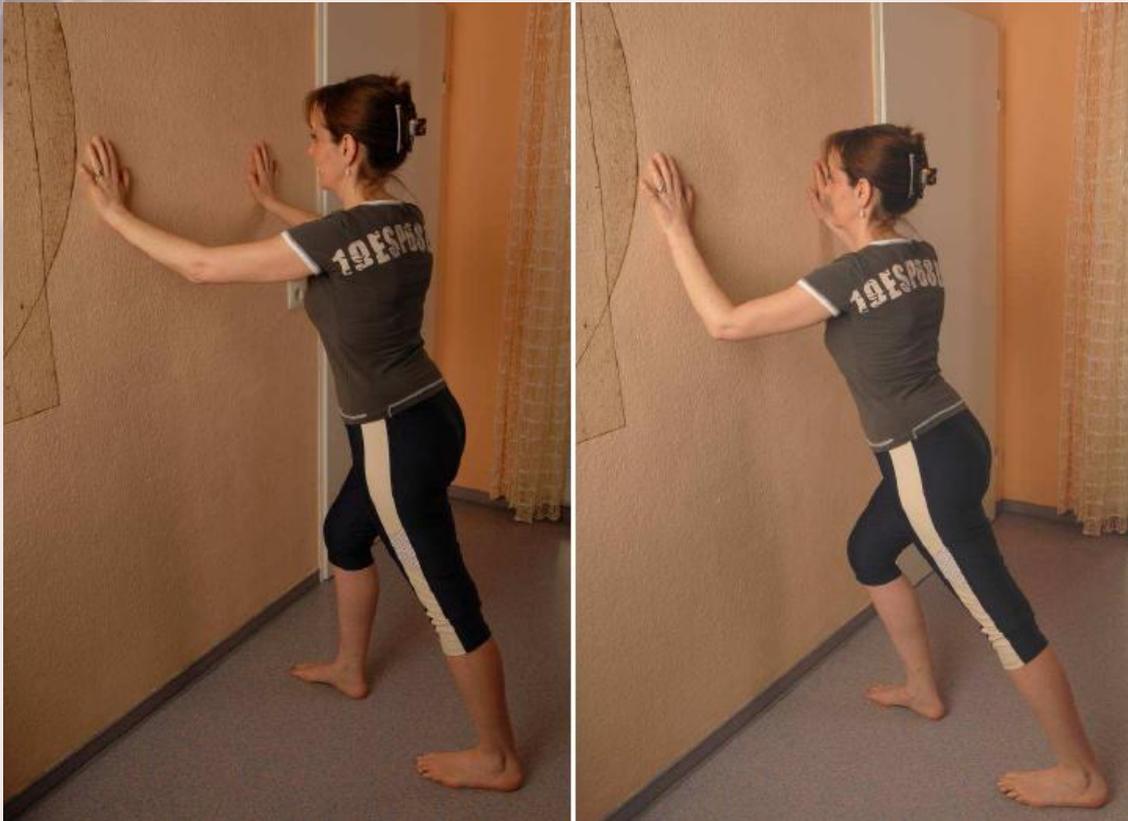


Dehnung der
Wadenmuskulatur
und Brustmuskel
am Türrahmen

Dehnung der
Fußmuskulatur
an der Treppe

Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Ausgleichsstrategien bei Tätigkeiten mit häufigem Heben & Tragen



Dehnung der
Wadenmuskeln
im Stehen
an der Wand

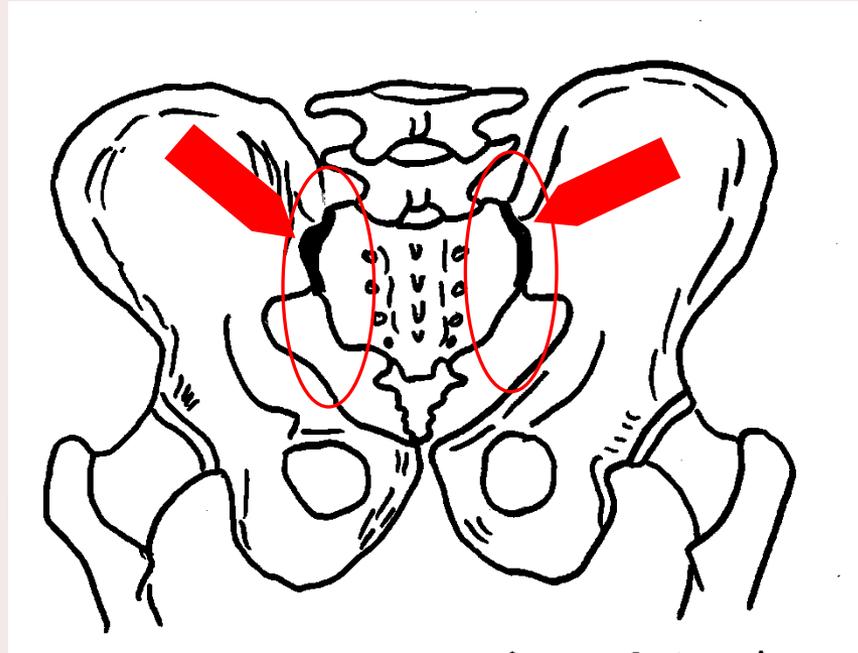
Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Die ISG-Blockade

Das Ileosakral-Gelenk ist ein bewegliches Gelenk, das bei einer Blockierung starke Schmerzen verursachen kann

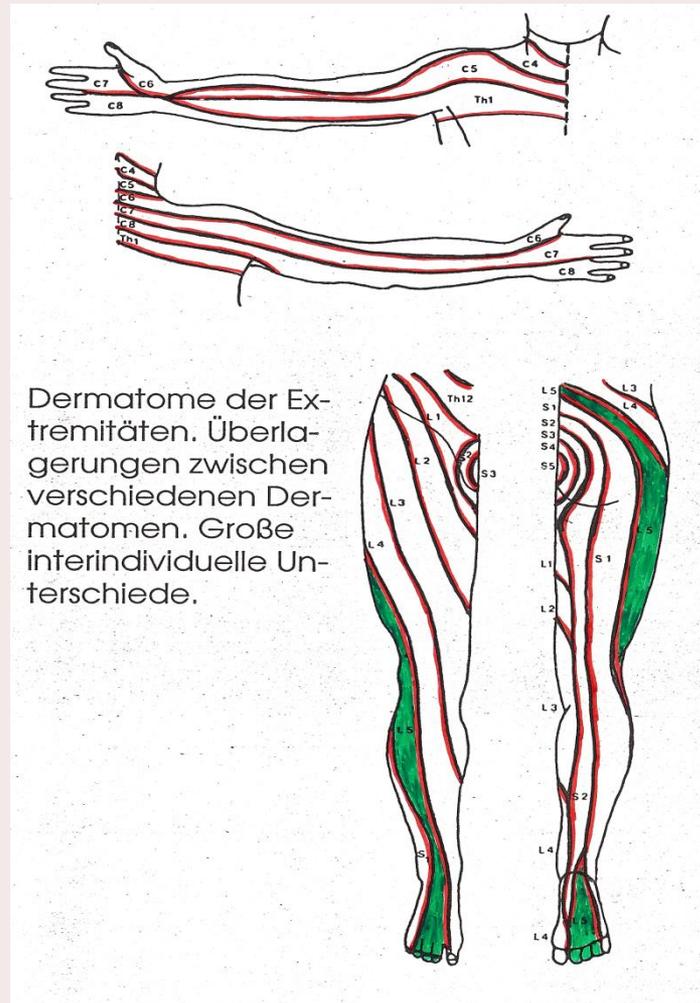
Ursachen:

- Muskuläre Dysbalance
- Nervenwurzelreizung
- FEHLHALTUNG
- Beinlängendifferenz
- M. Bechterew
(Verknöcherung WS)



Prävention haltungsbedingter Erkrankungen am Arbeitsplatz

Schmerzen können ausstrahlen und verursachen so einen Schmerzempfindung an einer von der Läsion (Ursache) z.T. weit entfernten Region



Privatpraxis für Physiotherapie Angela Morlock

In jedem Krankheitsbild stecken viele einzelne Symptome, die unsere Lebensqualität einschränken können.

Mit meinem Behandlungskonzept möchte ich Sie als ganzes Individuum mit all Ihren Sinnen sehen und verstehen, um dann die Auslöser Ihrer Beschwerden zu finden und behandeln zu können.



Angela Morlock

- Physiotherapeutin
- Brüggertherapeutin
- Lizenzierte Rückenschullehrerin