

**Thema:** Physiotherapie**Redakteur:** Matl

## **Bewusst gesund: Büro und Rücken**

Rückenbeschwerden sind weit verbreitet und einer der Hauptgründe ist zu wenig Bewegung. Gerade Menschen mit sitzenden Berufen spüren schnell Verspannungen. Doch mit ein paar einfachen Übungen lässt sich viel erreichen. Egal, ob verspannte Muskeln, beleidigte Nerven oder Bandscheibenprobleme: Wer zu lange sitzt, tut seinem Rücken nichts Gutes. Für Physiotherapeuten ist das ein Dauerthema. Das Problem ist zu langes Sitzen in ein und derselben Position. Diese Bewegungsarmut führt zu einer Unterversorgung der Wirbelsäule mit Nährstoffen. Sie ist dann weniger belastbar und anfällig. Kleine bauliche Veränderungen im Büro wie etwa ein Stehpult helfen, sie animieren die Mitarbeiter, öfter einmal die Position zu verändern. Wer viel sitzt, sollte daher alle 30 Minuten für zwei Minuten Ausgleichsübungen machen.

**O-Ton:** Verena Fric (Physio- und Ergotherapeutin, Baden)