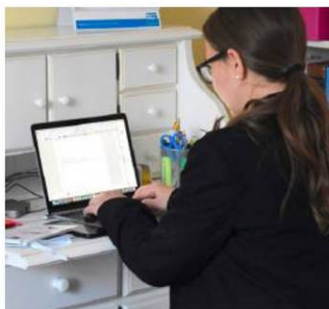


Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.



Wie man auch beim Arbeiten 'gesundes Sitzen' lernen kann

Physiotherapeut Wolfgang Nagele gibt im Gespräch Tipps für die richtige Haltung bei langen „sitzenden Tätigkeiten“. Es gilt: Jede dauerhafte Haltung ist keine gute Haltung. **Seite 10**

Achtung: Haltung nicht bewahren

Bei sitzenden Arbeiten sollte man die Position immer wieder ändern.

BEZIRK (bfl). Haltung bewahren – diesen Grundsatz sollte man nicht immer befolgen, vor allem wenn es um die richtige Haltung beim Arbeiten vor dem PC oder Laptop geht. Denn, wer zu lange vor dem Bildschirm sitzt und dabei in der gleichen Position verharrt, riskiert am Ende, wenn die Arbeit dann einmal getan ist, eine schlechte Haltung.

Schwerpunkt Gesundheit

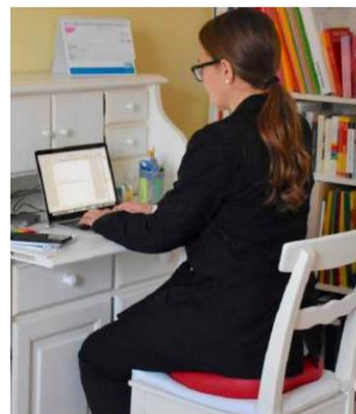
meinbezirk.at/gesundheit

Physiotherapeut Wolfgang Nagele, der in Kirchbichl eine Praxis betreibt, empfiehlt Menschen, die einen „sitzenden Arbeitsplatz“ haben, immer in Bewegung zu bleiben. „Es ist auch schon viel getan, wenn Menschen, die viel sitzen, immer wieder aufstehen und sich bewegen. Das Schlechteste ist vom Grundsatz her,

wenn man über Stunden die gleiche Position hat“, sagt Nagele.

Mit Ball & Kissen in Bewegung
Nagele empfiehlt bei den Hilfsmitteln vor allem Sitzkissen für sitzende Tätigkeiten. Diese Sitzkissen sind mit Luft gefüllt und haben meist einen Durchmesser von 35 bis 40 cm. Diese haben den Vorteil, dass man sie unkompliziert auf jeden Bürosessel drauflegen kann – sie sind praktischer als der Gymnastikball. „Damit ist man – vor allem was die Lendenwirbelsäule betrifft – um einiges beweglicher“, sagt der Experte. Wer etwas für seine Haltung und seinen Rücken tun will, kann seinen Bürosessel aber auch gegen einen Sitzball austauschen. Der Experte gibt dabei eine klare Empfehlung an alle, die bei der Arbeit lange sitzen: Mindestens einmal in der Stunde aufstehen und ein bis zwei Minuten lang

ein paar Schritte durch den Raum



Der Experte empfiehlt Sitzkissen, die mit Luft gefüllt sind. Foto: Fluckinger

gehen. Je nachdem, wie lange die Arbeitszeit andauert, empfiehlt es sich auch einmal am Vormittag und einmal am Nachmittag zehn Minuten für kleine, einfache Übungen einzuplanen.

Mehr dazu gibt's online: meinbezirk.at/4006242