26.11.2020
Pressemitteilung der DGOU

3 Rücken-Killer klopfen im Herbst an: Homeoffice, Zugluft und die dunkle Jahreszeit

© suriya / Adobe Stock

In der kalten Jahreszeit sind Menschen gern in warmen Räumen und bewegen sich dann weniger. Das tut dem Rücken nicht gut, er meldet sich mit Schmerzen. „Dieses Warnsignal sollte man ernst nehmen und darauf reagieren – nämlich mit Bewegung“, sagt Prof. Dr. Dieter C. Wirtz, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Mit 30 Minuten gezielter Bewegung am Tag tut man seinem Rücken etwas Gutes. Denn sitzt der Mensch zu viel, bauen sich Muskeln ab und Verspannungen nehmen zu. Durch selbstgeschaffene Heimarbeitsplätze, etwa am Küchentisch, nimmt die Rückenbelastung zu. Kalte Zugluft durch häufiges Durchlüften zur Corona-Prävention kann den Rücken zusätzlich strapazieren.

Der Alltag bietet im Herbst immer weniger Möglichkeiten für Bewegung: Im Dunklen gehen die wenigsten gern raus, um sich nach sitzender Tätigkeit am Schreibtisch noch eine Runde zu bewegen. Lieber wechseln viele nach getaner Arbeit direkt in den Lümmelmodus. Die Corona-Pandemie macht es nicht einfacher: Fitnesscenter haben derzeit geschlossen. Für viele fällt durch Homeoffice auch noch der Arbeitsweg als Bewegungseinheit weg.

Mit Bewegung und Sport kann dem geplagten Rücken geholfen werden. Gerade in Zeiten von überlasteten Muskeln durch Homeoffice und häufig kalter Frischluft in den Räumen macht die DGOU darauf aufmerksam, dass Bewegung die Rückenmuskulatur stärkt und damit die Wirbelsäule entlastet. „Der Mensch hat einen Bewegungsapparat und keinen Sitzapparat“, sagt Prof. Dr. Bernd Kladny, stellvertretender Generalsekretär der DGOU.

Studien belegen, dass fünf Stunden körperliche Bewegung – beispielsweise Spazierengehen – pro Woche notwendig sind, um ein tägliches Sitzen von acht Stunden und mehr auszugleichen. Für den Rücken ist es wichtig, dass er vor, während oder nach langem Sitzen jeden einzelnen Tag eine kleine Bewegungseinheit erhält. „Es tut sich niemand einen Gefallen damit, wenn er nach einem langen Homeoffice-Tag im Sitzen nahtlos auf die Couch und später ins Bett wechselt. Körperliche Trägheit bedeutet für den Rücken Stress“, sagt Wirtz, Direktor der Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Universitätsklinikum Bonn. „Schon ein kleines tägliches Plus an Bewegung trägt zur Rückengesundheit bei.“

So wehren Sie die 3 Rücken-Killer ab:

- **Bewegtes Homeoffice:** Geben Sie den Rücken-Killern keine Chance und stellen Sie sich bewusst auf einen neuen Alltag im Homeoffice ein. Planen Sie regelmäßige bewegte Pausen sowie kleine Bewegungseinheiten anstelle des Arbeitsweges ein.

- **Aktives Sitzen:** Sitzen Sie den Tag über nicht in der gleichen Körperhaltung, sondern wechseln Sie immer mal wieder die Stellung. Sie sollten zeitweise aufrecht auf einem Stuhl sitzen, aber zwischendurch ist auch Lümmeln in weichen Kissen erlaubt. Gut für den Rücken ist ein regelmäßiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.
- **Abwechslungsreiche Bewegungseinheiten:** Kleinere Bewegungseinheiten über den Tag verteilt verhindern einen verspannten Rücken. Stehen Sie auf und laufen Sie, während Sie telefonieren. Strecken und dehnen Sie sich immer wieder zwischendurch. Jede Bewegung ist gut als Ausgleich zum Sitzen.
- **Rausgehen bei jedem Wetter:** Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund und verlassen Sie einmal täglich das Haus oder die Wohnung, auch wenn es regnet. Laufen Sie eine Wegstrecke zu Fuß, beispielsweise um einzukaufen oder ihr Kind von der Schule abzuholen, oder machen Sie einfach einen kleinen Spaziergang.
- **Regelmäßiges Lüften mit Bedacht:** Kurzes regelmäßiges Stoßlüften bei weit geöffneten Fenstern sorgt für einen schnellen Luftaustausch. Ein dicker Pulli oder ein Schal um den Hals schützen dabei vor lästiger Verspannung.

Weitere Infos

Kontakt:

Susanne Herda und Swetlana Meier
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU)
Tel.: 030 – 340 603 -606 oder -616