

# Die bewegte Wirbelsäule im Büro



**Subjektive Wahrnehmung**  
Da die Bandscheiben und Wirbelkörper keine Schmerznerve haben, werden Beanspruchungen (auch negative) der Bandscheibe im Gegensatz zu den kleinen Wirbelgelenken nicht wahrgenommen !



**Objektive Tatsachen**  
Die Wirbelsäule braucht ergonomisch richtige Bewegung

**Sitzen**

**Kontrast zum „Dauersitzen“ !**

**Stehen**

**Gehen**

**Sport!**

Sitzen ist kein Zustand sondern bewegtes ergonomisch richtiges Verhalten !

**Richtiges also gesundes sitzen will gelernt sein**

- ergonomischer Sitz
- richtige Sitzeinstellung
- ergonomisch richtige Haltung



falsch

richtig



- Aktenablage
- Kopierarbeiten
- Telefonate
- Kommunikation
- Pausen

- Pausen
- Freizeit

**Bewegungsphasen**

- Druckbelastung der Bandscheiben
- Dynamische Belastung der Muskulatur und des Kreislaufes
- Aktivierung des Bandscheibenstoffwechsels
- Aktivierung der Muskelpumpe in den Beinvenen



**Entspanntes Sitzen**

- Druckentlastung der Bandscheiben
- Entspannung der Muskulatur

- Denkphasen
- Pausen
- Telefonate

**Aktives Sitzen**

- Druckbelastung der Bandscheiben
- Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Entlastung der Halswirbelsäule



- Veränderung der Sitzposition mehrmals in einer Stunde, möglichst alle 10 min