

Gesund Joachim Grifka im Homeoffice und Büro

Fit durch Übungen, Videos
und Tipps vom Orthopäden



RATGEBER

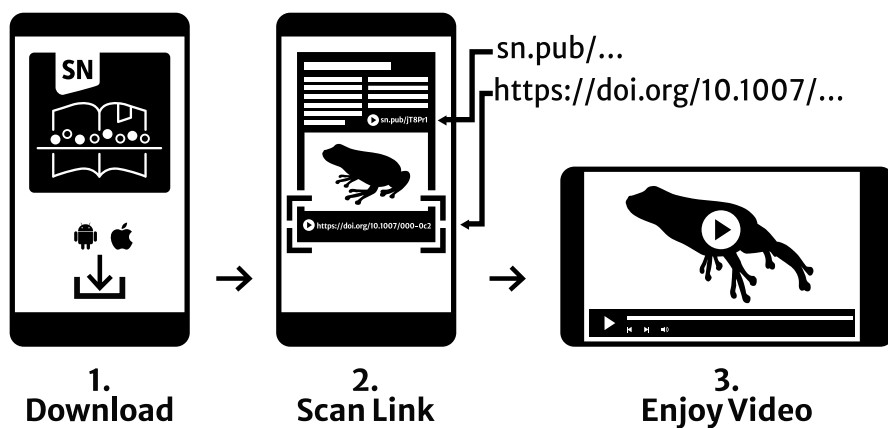
MOREMEDIA



Springer

Gesund im Homeoffice und Büro

Springer Nature More Media App



Support: customerservice@springernature.com

Joachim Grifka

Gesund im Homeoffice und Büro

Fit durch Übungen, Videos und Tipps
vom Orthopäden

empfohlen durch



BVOU Berufsverband für
Orthopädie und Unfallchirurgie



Springer

Joachim Grifka
Universität Regensburg
Regensburg, Deutschland
München, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-69760-3

ISBN 978-3-662-69761-0 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-69761-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© go-di* GmbH 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Coverabbildung: © Prof. Dr. med. Dr. h.c. mult. Joachim Grifka, Regensburg

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Menschen mit Zielen haben Erfolg, weil sie wissen, wohin sie gehen.

Earl Nightingale

Warum dieses Buch?



Deutschland hat einen Schwerpunkt im Dienstleistungsbereich. Über 70 % der Arbeitnehmer arbeiten an Bildschirmarbeitsplätzen, zumeist mit **anhaltender Sitzbelastung**. Somit verbringen viele Millionen Menschen eine erhebliche Zeit ihres Lebens am Schreibtisch.

Mit der Pandemie ist die **Arbeit zu Hause eingezogen**. Während im Büro klare Vorgaben zur Ausstattung bestehen, herrschen zu Hause in verschiedener Hinsicht erschwerte Bedingungen. Im Homeoffice wird oft versucht, mit dem Laptop in Küche oder Wohnzimmer zu arbeiten. Auch wenn zu Hause ein Bildschirmarbeitsplatz eingerichtet wird, so sind doch einfache Maßnahmen für ein gutes Arbeiten in der Regel nicht bekannt.

In der Pandemie sind **orthopädische Erkrankungen** wegen der anhaltenden Sitzbelastung gehäuft aufgetreten. Es gab einen sprunghaften Anstieg von **Rückenproblemen**, v. a. an Hals- und Lendenwirbelsäule. Ebenso sind vermehrt Patienten mit ausstrahlenden Schmerzen vom **Nacken** in den **Arm** und

Schmerzen im **Handbereich** in die Sprechstunde gekommen. Oftmals war die Situation am Schreibtisch zu Hause oder mit dem Laptop auf dem Schoß der Auslöser. Aber auch anhaltendes Sitzen am Bildschirmarbeitsplatz im **Büro** führt zu diesen orthopädischen Erkrankungen.

Während der Pandemie haben wir deswegen klare **Regeln** entwickelt, was Betroffene selbst einfach im Büro und zu Hause umsetzen können und mit welchen **gezielten Übungen** am Arbeitsplatz eine maßgebliche Beschwerdebesserung oder auch Beschwerdefreiheit erreicht werden können. Um der Sitzbelastung und gesundheitlichen Problemen wirkungsvoll zu begegnen, müssen Grundsätze der **Ergonomie** und spezielle **Verhaltensmaßnahmen** berücksichtigt werden. Dabei handelt es sich um einfache Prinzipien, die gut umgesetzt werden können. Die Ausarbeitung des gezielten **Trainingsprogramms** hat Frau Anne Toffel, Physiotherapeutin und Osteopathin, mit der Anerkennung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DSOB), geprägt. Die Anweisungen für **Kinder** hat Frau Silvia Dullien, Sportwissenschaftlerin, die sich seit vielen Jahren mit Bewegungsprogrammen für Kinder in der Schule befasst, federführend entwickelt.

Die Pandemie ist überstanden, Homeoffice wird bleiben. Der Sitzbelastung werden in Deutschland die meisten Menschen beruflich und privat weiter ausgesetzt sein. Insofern ist es wichtig, zu wissen, was Sie für ein **gesundes Arbeiten** am Bildschirmarbeitsplatz oder mit dem Laptop tun können und müssen.

Dieser Ratgeber vermittelt Ihnen, wie Sie **richtig sitzen** und **Belastungen für den Rücken reduzieren**, welche **Verhaltensmaßnahmen** wichtig sind und wie Sie mit **gezielten Übungen** einen Ausgleich zu der einseitigen Sitzbelastung schaffen.

Prof. Dr. med. Dr. h. c. mult. Joachim Grifka

Inhaltsverzeichnis

1	Zielsetzung	1
2	Der Ruck	3
3	Sitzen macht krank	7
	Literatur	16
4	Begriffsdefinition	17
5	Gesetzliche Vorgaben	19
6	Wirbelsäule – Anatomie und Funktion	23
	Literatur	28
7	Typische Beschwerden	29
	Literatur	35
8	Anforderungen an den Arbeitsplatz	37
	8.1 Wo?	37
	8.2 Stuhl	38
	8.3 Tisch	42
	8.4 Stehpult	44
	8.5 Bildschirm	47
	8.6 Tastatur	50
	8.7 Maus	50
	8.8 Headset	50

8.9	Brille	52
8.10	Beleuchtung	53
9	Arbeitskultur	55
9.1	Webikette	56
10	Der perfekte Homeoffice-Platz	57
11	Übungsprogramm	63
	Stichwortverzeichnis	103



1

Zielsetzung

Die „Pflicht zum Homeoffice“, wie sie mit der Covid-19-Gesetzgebung eingeführt wurde, war eine Notlösung. So konnten auch Infektkontakte bei der Arbeit und auf dem Weg zur Arbeit, insbesondere in öffentlichen Verkehrsmitteln, reduziert werden. Mit den Lockerungen vom 20. März 2022 wurde diese Pflicht aufgehoben. Das Homeoffice wird aber dauerhaft bleiben – auch wenn die Zahl der Menschen im Homeoffice im Vergleich zur Pandemiezeit reduziert sein wird.

In unseren Sprechstunden haben wir schon nach kurzer Zeit nach den Covid-19-Beschränkungen einen massiven Anstieg der Beschwerden und Erkrankungen von Wirbelsäule, Muskeln, Sehnen und Gelenken gesehen, die sich auf eine **ungünstige Belastungssituation** im Homeoffice zurückführen lassen. Insbesondere hat die Zahl der Patienten mit Rücken- und Nackenbeschwerden deutlich zugenommen, ca. um 30 % im Vergleich zur Zeit vor der Covid-19-Phase. Betroffen sind dabei nicht etwa nur ältere Menschen, bei denen man schon vorbestehende Verschleißerkrankungen vermuten mag, sondern **Berufstätige jeden Lebensalters**.

Dieser Ratgeber gibt **wichtige Hilfestellungen**, um auch bei Homeoffice-Tätigkeit gesund zu bleiben und der Überanstrengung durch anhaltendes oder gar falsches Sitzen und Überlastungen entgegenzuwirken.

Dieser Ratgeber erklärt die Probleme durch ungünstige Homeoffice-Beanspruchung und zeigt **Lösungen** für die Tagesroutine auf. Alle Fragen zum **richtigen Sitzen**, zu **Verhaltensmaßnahmen** und zum **Arbeitsplatz** werden detailliert beantwortet. Zu den gesundheitsförderlichen Maßnahmen gehört auch ein **ausgefeiltes Bewegungskonzept**.