

Auch im Homeoffice an die Rückengesundheit denken

Rund ein Viertel der Deutschen befindet sich während der Pandemie im Homeoffice. Die Menschen klagen vermehrt über gesundheitliche Probleme. [1] Vor allem an Rücken-, Kopf- und Gelenkschmerzen litten die Deutschen in den letzten Monaten. [2] Kein Wunder, denn mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer, die von Zuhause aus arbeitet, hat keinen ergonomischen Arbeitsplatz. Dabei gibt es einige Möglichkeiten, den Rückenschmerzen vorzubeugen. Der Tag der Rückengesundheit am 15. März soll darauf aufmerksam machen.

Die Corona-Pandemie zwang viele Arbeitnehmer ins Homeoffice. Leider ist dort die Ausstattung selten rückenfreundlich: der Stuhl ist nicht ergonomisch, der Tisch nicht höhenverstellbar und aus Platzgründen müssen Unterlagen auf dem Boden eingesehen werden. Unter solchen Bedingungen ist es nur eine Frage der Zeit, bis der Rücken sich bemerkbar macht.

Osteopathie hilft bei Rückenschmerzen

Schon eine Patientenumfrage aus dem Jahr 2018 [3] zeigte, dass sich zum damaligen Zeitpunkt rund 55 % der knapp 6.000 Teilnehmer wegen Rückenleiden osteopathisch behandeln ließ. Mit Erfolg: eine osteopathische Behandlung bewirkte bei den meisten Patienten eine deutliche Schmerzreduktion. „Es gibt sehr gute osteopathische Behandlungen, die sich positiv auf den Rücken auswirken“, erklärt Physiotherapeut Godehard Stoll, der seine Osteopathie-Ausbildung 2003 abgeschlossen hat. Am Anfang der osteopathischen Behandlung steht dabei ein ausführliches Anamnese-Gespräch mit dem Betroffenen. Anschließend ertastet der Osteopath mit seinen Händen Störungen, Blockaden und Spannungen im Körper des Patienten, die die Rückenschmerzen verursachen und versucht, sie mit sanftem Druck zu lösen. So können Schmerzen gelindert werden, die beispielsweise durch fehlende Beweglichkeit der Wirbelsäule entstanden sind. Der Osteopath hat stets den gesamten Organismus im Blick und mobilisiert durch sein Vorgehen auf ganzheitlicher Ebene die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Rückenschmerzen vorbeugen

Auch präventiv kann die Osteopathie unterstützen [4]: „Mit verschiedenen osteopathischen Methoden können wir dafür sorgen, dass zum Beispiel bei längerem Sitzen die Beine oder Füße nicht einschlafen oder allgemein die Mobilität im Becken und in der Wirbelsäule überhaupt gegeben ist, um sich „gut“ hinsetzen zu können“, erläutert Stoll. So dürfe auch auf keinen Fall die Nacken- und Armmuskulatur vergessen werden, die fähig sein muss, eine längere Sitzdauer auszuhalten.

Neben einem Besuch beim Osteopathen gibt es zahlreiche andere Möglichkeiten, um Schmerzen im Rücken vorzubeugen: zum Beispiel, indem einfache Rückenübungen in den Alltag integriert werden.

3 Tipps gegen Rückenschmerzen

1. Gezieltes Rückentraining

Nach Möglichkeit sollten Beschwerden von vornherein verhindert werden. Am besten gelingt das mit einem Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen, die ohne viel Aufwand in den Alltag integriert werden können. Stolls Tipp: „Wenn Sie berufsbedingt – nicht nur im Homeoffice – viel sitzen müssen, nehmen Sie leichte Kost zu sich. Greifen Sie zwischendurch lieber zu Obst bzw. Gemüse. So belasten Sie Ihren Magen-Darm-Trakt nicht zusätzlich. Verzichteten Sie Ihrer Verdauung zuliebe auf ein süßes Croissant oder eine deftige Wurstsemmel. Das liefert nur kurzzeitig Energie, der Blutzuckerspiegel fällt ab und Sie werden müde und können sich nicht mehr so gut konzentrieren, da Ihr Körper das Blut zur Verdauung im Magen benötigt.“

2. Bewegung

Generell hilft Bewegung aller Art, damit es im Rücken gar nicht erst anfängt zu ziehen. Denn der menschliche Körper ist nicht darauf ausgelegt, die meiste Zeit des Tages mit Sitzen zu verbringen und möchte bewegt werden. Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen, Yoga und viele andere Sportarten eignen sich daher ebenfalls optimal zur Prävention. Auch die Osteopathie kann hilfreich sein, um für mehr Bewegung zu sorgen. Godehard Stoll empfiehlt für's Homeoffice außerdem: „Wechseln Sie öfter die Sitzposition und sitzen Sie maximal 45 Minuten am Stück.“

3. Wärme und Entspannung

Nicht zu vergessen, können auch eine Wärmflasche oder ein warmes Bad hilfreich sein, um verspannte Muskeln zu lockern.

Bildmaterial können Sie über den folgenden Link beziehen:

<https://bv-osteopathie.de/pressebilder/>

Die Pressemitteilung als PDF finden Sie hier zum Download:

<https://bv-osteopathie.de/pressemitteilungen/>

Über den Bundesverband Osteopathie e.V.

Der Bundesverband Osteopathie e.V. – BVO ist die berufliche Interessenvertretung für osteopathisch arbeitende Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Rund 3.000 Mitglieder legen ihr Vertrauen in unsere Arbeit. Seit 20 Jahren setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität v.a. für Patienten garantiert werden.

Kontakt:

Jacqueline Damböck
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 09232 88 12 624
presse@bv-osteopathie.de
www.bv-osteopathie.de

Literatur:

- [1] <https://www.presseportal.de/pm/150541/4766614>
- [2] <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/671474/umfrage/umfrage-zu-gesundheitlichen-beschwerden-in-deutschland/>
- [3] <https://bv-osteopathie.de/2018/09/11/umfrage-zeigt-osteopathie-wirkt/>
- [4] <https://bv-osteopathie.de/2021/12/20/osteopathie-bei-rueckenschmerzen-auch-im-homeoffice/>