



Ausschnitt aus 100-Gesundheitstips
www.gesundheitstipps.de

Abhilfemaßnahmen, wenn die Rückenschmerzen aus der Fehlhaltung bei sitzender Tätigkeit resultieren:

- Empfehlenswert ist aus Sicht von Arbeitsmedizinern immer, dass etwa 25 Prozent der täglichen Arbeit in Bewegung verbracht wird und das Sitzen auf die Hälfte der bisherigen Zeit reduziert wird. An Bildschirmarbeitsplätzen wird allerdings 80 bis etwa 85 Prozent der Arbeit in sitzender und zudem einseitiger Haltung verbracht.
- Hier ist gute Haltung gefragt, denn im Sitzen oder Stehen ist eine Belastung von 100 Prozent auf den Lendenwirbeln zu verzeichnen. Bei geradem und statischem Sitzen beträgt diese Belastung 140 Prozent und wenn in vorbeugter Haltung gesessen wird, ist die Belastung häufig sogar bei 190 Prozent angesiedelt.
- Schlechte Haltung belastet darüber hinaus nicht nur die [Wirbelsäule](#) sondern auch die Verdauung, die Durchblutung und auch die Atmung. Zudem ist eine schnellere Ermüdung gegeben, die sich letztlich in Nacken- und [Kopfschmerzen](#) oder auch Schulterbeschwerden äußern. Somit ist Haltung beim Sitzen gefragt und regelmäßige Unterbrechungen der sitzenden Tätigkeit können eine weitere Entlastung der Wirbelsäule darstellen.