



Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Bringen wir Bewegung in unseren Büroalltag. Die Tätigkeit am Computer verlangt nach regelmässigen kurzen Pausen zur körperlichen und geistigen Entspannung. Denn Bewegungsmangel macht nicht nur müde, sondern kann die Gesundheit beeinträchtigen.

Computer und Internet haben die körperliche Aktivität an vielen Arbeitsplätzen weitgehend überflüssig gemacht. Tag für Tag sitzen wir vor dem Bildschirm. Bei intensiver Bildschirmarbeit ist hohe Konzentration gefordert. Leicht verschlechtert sich dann die Sitzhaltung und wir verkrampfen uns. Die Anspannung überträgt sich – häufig unbemerkt – auf Nacken-, Rücken- und Armmuskeln. Irgendwann kommt es auch zu Schmerzen. Unter langjährigen, sich ständig wiederholenden Bewegungsbedingungen, wie dies am Computer der Fall ist, können verschiedene Symptome zu einem RSI-Syndrom führen.

Was bedeutet RSI?

RSI ist die Abkürzung für «Repetitive Strain Injury», ein Sammelbegriff für Beschwerden in Händen und Armen durch sich wiederholende Belastungen. Insbesondere an Bildschirmarbeitsplätzen ist das RSI-Syndrom weit verbreitet.

Nach heutigem Kenntnisstand können mechanische Beanspruchungen – selbst bei geringem Kraftaufwand – Gelenke, Sehnen und Muskeln bei schnellen, kurzen und täglich zig-tausendfach wiederholten Bewegungen derart schädigen, dass sie sich in den Erholungsphasen kaum mehr regenerieren. Auf diese Weise summieren sich die Schäden

bei fortgesetzter Bildschirmarbeit, was im Laufe eines Berufslebens zu Schmerzen und Funktionseinschränkungen führt. Ungünstige Sitzhaltungen und Stress gelten als zusätzlich verstärkende Faktoren.

Erste Anzeichen eines RSI-Syndroms sind spontaner Kraftverlust, Missempfindungen (Kribbeln, Ziehen, Kältegefühl) und Taubheitsgefühl in den belasteten Bewegungsorganen. Schmerzen treten meist erst später auf. Auch eine Sehnenentzündung oder ein «Tennisarm» können sich langfristig zu einem RSI-Syndrom entwickeln.

Wie kann RSI verhindert werden?

Um RSI-Symptomen wirkungsvoll vorzubeugen, gilt es vor allem, seinen Körper wahrzunehmen und auf dessen Signale zu achten. Nachfolgend einige grundlegende Tipps:

- Arbeitsplatz ergonomisch ausgestalten
- Körperhaltung möglichst oft wechseln
- Auf gute Sitzhaltung achten (Angebot zur Unterstützung siehe Kasten)
- Bewegung bewusst in den Arbeitsalltag integrieren, z.B. mit regelmässigen Übungen wie Körperdehnungen, Händeausschütteln
- Bildschirmarbeit öfters durch andere Tätigkeiten unterbrechen, Kurzpausen einlegen, Augen schliessen

Mehr zu Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz und RSI-Syndrom finden Sie unter www.suva.ch

Anna Schaller
Publizistin

Angebot für bessere Sitzhaltung

Gegen 80 Prozent aller Arbeitsplätze sind heute Bildschirmarbeitsplätze. Durch die ausschliesslich sitzende Tätigkeit wird die Rückenmuskulatur enorm belastet. Ergonomen sind schon seit Jahren überzeugt, dass das sogenannte bewegte Sitzen eine gute Möglichkeit bietet, diese Belastungen zu vermindern. Eigens dazu entwickelte Kissen wie Dynair Ballkissen für die Sitzfläche des Bürostuhls und Pocket Pillow (aufblasbares Stützkissen samt Veloursüberzug) für die Rückenlehne unterstützen bewegtes Sitzen wirksam. Sie können dieses Set zum Spezialpreis von 79 Franken mit dem Talon bestellen.



Bestelltalon

Senden Sie mir bitte

Set(s) mit Dynair-Ballkissen und Pocket Pillow für 79 statt 94 Franken inkl. Porto und Verpackung (Einzelpreis Dynair 55 Franken/Pocket Pillow 39 Franken)

Frau Herr

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Unterschrift

Ausgefüllten Bestelltalon bitte einsenden an:
Motio Gesundheitsförderung, Postfach 304, 3250 Lyss