

Bewusst leben

Im Beruf auf den Beinen



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Irina Goric – Laborantin



Massimo Fuso – Koch

Einleitung	4
Körperhaltung	8
Arbeitsplatzgestaltung	13
Entlastungshaltungen	20
Richtig Heben und Tragen	22
Pausengestaltung	24
Nach der Arbeit	26
Gesetzliche Grundlagen	31
Über die Rheumaliga	33
Weitere Literatur	34
Nützliche Adressen	36
Impressum	38

Stehberufe verbreitet

So breit gefächert die Palette an Berufsbildern in unserer Welt ist, so unterschiedlich ist auch die Art, in der sie ausgeführt werden und so verschieden sind auch die körperlichen Belastungen, die die jeweilige Tätigkeit mit sich bringt.

Wer zunächst beim Begriff Arbeit» an das Sitzen auf dem klassischen Bürostuhl denkt, vergisst die zahlreichen Menschen, die auch heute noch vorwiegend im Stehen arbeiten: Verkaufs-, Logistik-, Produktions-, Schalter-, Küchen- und Servicepersonal, Reinigungsangestellte oder Mitarbeitende beim Coiffeur – um nur einige Beispiele zu nennen.

“**Bringen Sie
Bewegung
in Ihre
Arbeit!**”

Und wer einer stehenden Tätigkeit nachgeht, weiss nur zu gut, wie

schwer und geschwollen die Beine am Abend sein können, wie belastend Durchblutungsstörungen sind und wie sehr Rücken und Wirbelsäule schmerzen können. Zusätzlich quälen nicht selten Schulter- und Nackenverspannungen diejenigen, die über Kopf arbeiten müssen, wie dies zum Beispiel in Malerbetrieben der Fall ist.

Das finden Sie in dieser Broschüre

Die vorliegende Broschüre wendet sich an alle Personen, die eine ausschliesslich oder überwiegend stehende Betätigung ausüben. Zahlreiche Tipps helfen, die körperlichen Belastungen zu reduzieren und Beschwerden vorzubeugen. Sie erhalten wichtige Informationen zur Arbeitsplatzgestaltung, erfahren Genaueres über Entlastungshaltungen, lernen Lockerungs- und Entspannungsübungen kennen und finden Anregungen für eine sinnvolle Pausengestaltung. Ein Auszug aus den gesetzlichen Grundlagen am Ende der Broschüre klärt Sie zudem darüber auf, was Ihnen

bezüglich der Arbeitsplatzgestaltung rechtmässig zusteht.

Monotonie unterbrechen

Grundsätzlich gilt für jede Tätigkeit, egal ob sie nun überwiegend im Stehen oder Sitzen ausgeführt wird: Monotonie schadet! Monotonie ist Eintönigkeit – und diese empfindet nicht nur unser Geist in der Regel als ermüdend, auch unser Körper wehrt sich gegen das Immer-Gleiche.

Wo und wann immer möglich, sollten Sie daher die Monotonie Ihrer Tätigkeit unterbrechen. Haben Sie vielleicht doch Arbeitsphasen, in denen Sie sitzen können? Nutzen Sie diese aus! Manchmal lohnt sich die grundsätzliche Überlegung, wie man wann sitzen könnte, was im Sitzen erledigt werden könnte.

Bringen Sie Bewegung in Ihre Arbeit! Auch dies unterbricht die Monotonie. In kleinen Pausen oder auch bei der Arbeit selbst ergibt sich immer wieder rasch die Gele-

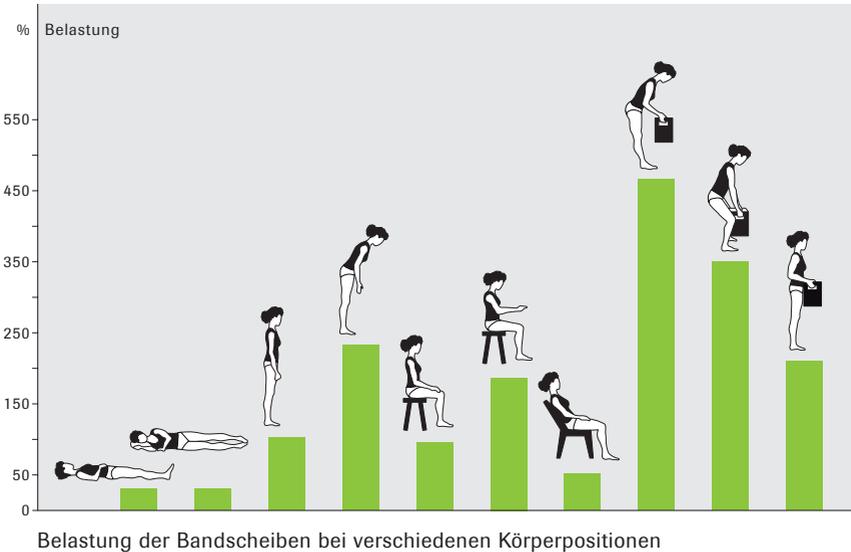
genheit, eine einfache Übung auszuführen. Hier ist wenig schon viel. So hilft es manchmal schon, kurz auf Zehenspitzen zu stehen, zurück auf die Ferse zu gehen, dabei bewusst den Fuss abzurollen und sich kurz zu strecken. Der Kreislauf wird dadurch angeregt, die Muskeln werden besser mit Sauerstoff versorgt und ermüden weniger rasch. Eine gute Arbeitshaltung entlastet zusätzlich.

“ Können Sie zwischendurch doch sitzen? ”

Im Folgenden finden Sie dazu viele nützliche Informationen sowie zahlreiche Übungen, die Sie leicht und bequem ausführen können.

Sitzen besser als Stehen?

Eine der grossen Fehleinschätzungen ist die weit verbreitete Ansicht, dass Stehen Wirbelsäule und Rücken stärker belastet als Sitzen. Dass dem nicht so ist, wurde



Beweglich? Weissbuch Prävention Bd. 2007/2008, S.66, Abb. 5.4, KKH (Hrsg.).
© Springer Medizin Verlag Heidelberg, 2008

inzwischen in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Gut erkennbar wird dies auf der Abbildung oben. Sie zeigt Ihnen die unterschiedlichen Druckverhältnisse, die im Liegen, Sitzen oder Stehen auf unsere Bandscheiben einwirken. Während sie im Liegen am geringsten ist, steigt die Belastung sowohl im Stehen wie auch im Sitzen an. Dabei wird deutlich, dass der entscheidende

Faktor für die Belastungsstärke nicht etwa die Körperlage ist, sondern vor allem die Körperhaltung: Sind die Bandscheiben beim aufrechten Stehen mit geradem Rücken nur zu 100% belastet (ebenso stark übrigens wie beim Sitzen mit geradem Rücken), so steigt sie bei gebückter Haltung und besonders beim gleichzeitigen Heben von Lasten drastisch an. Beim Sitzen finden wir ein sehr ähnliches Bild.

Es ist daher grundsätzlich sehr wichtig, auf eine gute Körperhaltung zu achten und es lohnt sich, an dieser zu arbeiten. Das folgende Kapitel zeigt Ihnen, worauf Sie achten müssen.

“Stehen belastet den Rücken nicht stärker als Sitzen.”

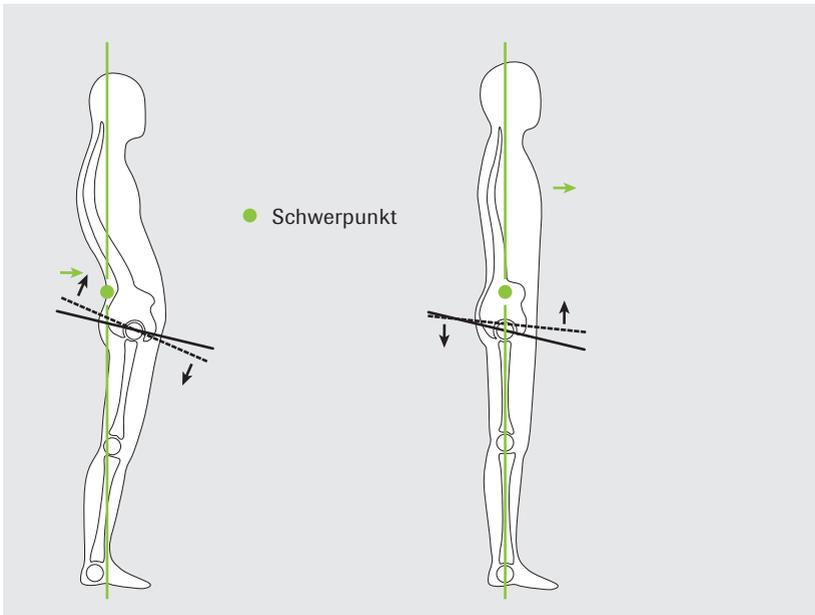
Dass die Belastung im Stehen nicht grösser ist als im Sitzen, ist für viele Betroffene natürlich nur ein schwacher Trost. Beschwerdebilder wie geschwollene Beine, Durchblutungsstörungen und Krampfadern treten dafür umso häufiger auf. Und die Regel, so oft wie möglich zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln, verliert dadurch nichts an Gültigkeit. Der Unterbruch der Monotonie und der Einseitigkeit ist entscheidend.

Passive und aktive Haltung

Dass Stehen nicht gleich Stehen ist, haben die Ausführungen im vorangegangenen Kapitel gezeigt. Eine gebeugte Haltung, ein vornüber geneigter Oberkörper, ein abgedrehter Oberkörper und /oder Kopf sowie das Hochhalten / Anheben der Arme und Schultern

stellen zusätzliche Belastungen dar und man sollte versuchen, dem mit einer natürlichen Haltung entgegen zu wirken. Doch wie sieht diese «richtige» natürliche Körperhaltung aus?

Die Physiotherapie unterscheidet hier zwischen der sogenannten



passive Ruhehaltung:

Becken wird passiv nach vorn gekippt, Hohlkreuz verstärkt

aktive Ruhehaltung:

Becken wird aktiv gehalten, Gelenke stehen in einer Linie

«passiven Haltung» und der «aktiven Haltung». Die meisten von uns stehen ohne Nachzudenken in der passiven Haltung: Das Becken ist nach vorn gekippt, das Hohlkreuz verstärkt und die Gelenke stehen dadurch nicht in einer Linie. Eine solche Fehlhaltung belastet nicht nur Rücken und Knochenstrukturen, sondern auch Muskeln und Bänder. Bereits vorhandene körperliche Beschwerden können dadurch verstärkt werden.

“Eine natürliche Körperhaltung vermindert die Belastung.”

Der natürlichen Haltung, die wir inzwischen häufig verlernt haben, entspricht dies jedoch nicht. In der aktiven Haltung stehen wir aufrecht, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, die sich weder zu weit vorne noch zu weit hinten befindet. In dieser Haltung bauen wir automatisch eine gewisse

Muskelspannung auf, alle Gelenke stehen in einer Linie und die Füße sind gut am Boden. Auf den beiden Zeichnungen links können Sie den Unterschied deutlich erkennen.

Die richtige, aktive Haltung einzunehmen ist natürlich leichter gesagt als getan. In der Regel muss man erst wieder lernen, diese zu spüren. Nehmen Sie sich immer wieder Zeit für die folgende Übung und unterbrechen Sie damit alte schlechte Gewohnheiten. Sie werden sehen, nach einiger Zeit achten Sie ganz automatisch auf Ihren Schwerpunkt.

Die aktive Haltung üben

Für den Anfang ist es am einfachsten, die Haltung mit Hilfe einer Wand zu spüren: Stellen Sie sich mit dem Rücken daran, mit den Füßen in einem leichten Abstand von circa 5 cm. Ihr gesamter Rücken (Gesäss bis Kopf) hat Kontakt mit der Wand.

Konzentrieren Sie sich nun auf die unterschiedlichen Kontaktflä-

chen und spüren Sie diesen nach. Die Arme hängen dabei locker neben dem Körper. Entspannen Sie bewusst die Schultern, indem Sie sie einmal sehr fest nach oben ziehen und anschliessend ganz langsam wieder lösen.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Kopf. Stellen Sie sich dabei vor, an Ihrem Scheitelpunkt wäre ein Faden befestigt, an dem Sie jemand langsam Richtung Decke zieht. Versuchen Sie, dem Faden mit dem Kopf in winzig-kleinen girlandeförmigen / spiralförmigen Bewegungen zu folgen. Sie wachsen dabei aus Ihrem Körper heraus, Ihr Rücken wird lang und fühlt sich leicht an. Sie stehen nun aufrecht da. Spüren Sie dieser Haltung einige Sekunden nach. Treten Sie anschliessend von der Wand weg und machen Sie die gleiche Übung ohne Hilfe der Wand.

Bitten Sie am Anfang eine Kollegin oder zu Hause den Partner oder eine Freundin, Ihre Körperhaltung

zu überprüfen. Wenn Sie sehr unsicher sind und kein Gefühl für die richtige Haltung finden, lohnt sich auch ein Besuch bei einer Fachperson (Physiotherapeutin), die Ihnen genau zeigt, wie Sie üben können.

Will man diese neu erlernte aufrechte Haltung dann auch während der Arbeit beibehalten, muss der Arbeitsplatz entsprechend darauf abgestimmt werden.



Rick Rosendo da Silva – Logistikassistent



Eva Alther Niedrig – Apothekerin



Doris Hofmann – Abteilungsleiterin Verkauf



Daniel Studer – Reinigungsunternehmer

Arbeitshöhe ist entscheidend

Erste und wichtigste Voraussetzung für eine aufrechte Haltung des Körpers bei der Arbeit ist die richtige Arbeitshöhe. Diese Höhe optimal einzurichten, ist nicht immer einfach. Oft sind die Arbeitstische nicht höhenverstellbar oder Sie arbeiten an unterschiedlichen Tischen. Nicht selten gilt es auch, sich den Arbeitsplatz mit andern zu teilen, Kollegen, die kleiner oder grösser sind und wiederum eine andere Arbeitsplatzhöhe benötigen. Hier muss nach praktikablen Kompromissen und Lösungen gesucht werden. Folgende Tipps helfen Ihnen.

Die persönliche Arbeitshöhe

Ellbogenregel

Bestimmen Sie zunächst Ihre persönliche Arbeitsplatzhöhe. Hier gilt die sogenannte Ellbogenregel: Lassen Sie die Oberarme locker herabhängen und halten Sie die Unterarme horizontal, das heisst im rechten Winkel. Orientieren Sie sich nun an der unteren Seite der Ellbogen. Diese Linie ist grund-

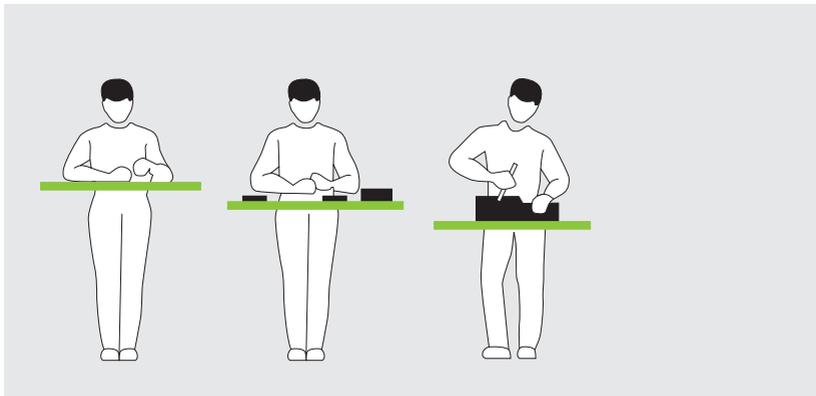
sätzlich ein guter Bezugspunkt und sollte in der Regel mit der Tischoberkante bzw. der sonstigen Arbeitshöhe übereinstimmen.

“**Passen Sie die Arbeitshöhe an Ihre Körpergrösse und Tätigkeit an.**”

Wenn Sie mit Kunden arbeiten (zum Beispiel als Coiffeuse/Coiffeur), sollten Sie den Kundenstuhl so hoch stellen, dass Sie Ihre Tätigkeit mit rechtwinkligen Ellbogen ausüben können. Sollte dies nicht möglich sein, sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber darüber, ob Sie einen Dreh- oder Sattelstuhl einsetzen können.

Feine und schwere Arbeit

Je nach Schwere der ausgeübten Arbeit variiert die Arbeitshöhe etwas. Bei sehr feinen Arbeiten (zum Beispiel als Goldschmied)



feine Arbeit

leichte Arbeit

schwere Arbeit

Weisung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, 7.
 Überarbeitung 2010. Hg. SECO-Direktion für Arbeit.
 Abbildung 324-6

sollte sie höher sein als der Ellbogenbezugspunkt und bei schwerer Arbeit – bei der mit Druck gearbeitet und viel Körpergewicht zum Einsatz gebracht werden muss (zum Beispiel Schreiner) – tiefer (siehe Abbildung oben).

Grosse und kleine Menschen

Teilen sich unterschiedlich grosse Personen einen Arbeitsplatz, muss die Arbeitshöhe immer wieder neu eingestellt werden. Dies ist natürlich nur bei in der Höhe verstellbaren Steharbeitsplätzen möglich. Ist dies nicht der Fall,

sollte die Arbeitshöhe auf die grösseren Menschen ausgerichtet sein. Für kleinere Personen kann mit einem Podest ein Ausgleich geschaffen werden.

Greifraum

Arbeitsmittel nahe bei sich

Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass Sie häufig benötigte Arbeitsmittel näher anordnen als solche, die Sie weniger oft verwenden. Sie verhindern damit unnötige Überdehnungen. Müssen Sie ständig zu weit greifen, begünstigt dies Sehnenscheidenent-

zündungen oder eine Überlastung der Schultergelenke. Zudem werden durch die Neigung des Körpers die Bandscheiben zusätzlich belastet (siehe Kapitel «Einleitung»). Wird der Arbeitsplatz von mehreren Personen genutzt, muss sich der Greifraum an den kleineren Kollegen orientieren.

Arbeitsmittel

Aufrechte Haltung anstreben

Wie im vorhergehenden Kapitel ausführlich beschrieben, belasten wir Bandscheiben und Wirbelsäule in erster Linie durch Beugung und eventuell gleichzeitiger Drehung des Körpers. In vielen Berufen gilt es, die Arbeitsmittel diesbezüglich kritisch zu prüfen. Ermöglichen sie mir eine aufrechte Haltung oder zwingen sie mich zu einem runden Rücken? Wie kann ich Abhilfe schaffen? Kann ich zum Beispiel als Gärtner Teleskopstangen an mein Werkzeug montieren? In der Wäscherei gibt es vielleicht einen Wagen mit verstellbarem Boden, so dass ich mich zum Be- und Entladen nicht so tief bücken

muss. Serviceangestellte können eventuell einen Rollwagen verwenden statt schwere Tablettts zu tragen, und am Schalter kann eine einfache Fusstütze Entlastung bringen.

Viele Firmen bieten ihren Mitarbeitenden inzwischen die Beratung professioneller Ergotherapeuten oder speziell ausgebildeter Physiotherapeuten an. Diese prüfen vor Ort die Arbeitsplatzsituation und geben praktische, handfeste Ratschläge. Die Erfahrung dieser Ergo- und Physiotherapeuten zeigt, dass häufig sehr viel mehr Hilfs-

workwell® – Das Angebot der Rheumaliga Schweiz zur Gesundheitsförderung in Ihrem Betrieb

Betriebliche Abklärungen werden durch die Rheumaliga durchgeführt. Infos über workwell® erhalten Sie unter Telefon 044 487 40 00.

mittel und moderne, verstellbare Arbeitsmaterialien vorhanden sind als von den Mitarbeitenden genutzt werden, nicht selten einfach aus Mangel an Information. Ein kritischer Blick lohnt sich also!

Böden

Schläge dämpfen

Optimal für Steharbeitsplätze ist sicherlich ein elastischer Bodenbelag. Ist ein solcher nicht vorhanden, können Fussmatten aus Gummi oder Kunststoff weiterhelfen. Diese sogenannten Ergo-Matten dämpfen die Schläge und haben zudem eine gute Wärmeleitung. Stehen und Gehen auf solchen Matten ist weniger schnell ermüdend.

Schuhe

Gute Schuhsohlen gegen Ermüdung

Ein Verzicht auf hohe Absätze und unbequemes Schuhwerk versteht sich von selbst. Umgekehrt sollten Sie bei der Arbeit aber auch nicht Ihre alten ausrangierten Strassenschuhe tragen und seien diese noch so bequem.

Wichtig sind gute Schuhe mit einer dämpfenden, nicht zu abgetragenen Sohle. Gute Schuhsohlen wirken rascher Ermüdung ebenso entgegen wie die oben erwähnten Ergo-Matten. Lassen Sie sich beim Kauf beraten.

Ein guter Tipp ist es auch, am Arbeitsplatz verschiedene Schuhe zu deponieren und sie im Laufe des Tages mehrmals zu wechseln.

“Ergo- und Physiotherapeuten beraten vor Ort.”

Durch das Gehen und Stehen auf unterschiedlich hohen Absätzen variieren Sie ganz automatisch die Belastung, Ihre Muskulatur wird unterschiedlich beansprucht. Dies wirkt Beschwerden und Ermüdung auf ganz einfache Art entgegen – denn auch die flachsten

Schuhe können durch Einseitigkeit auf Dauer unbequem werden.

Stehhilfen

Entlastung für Arbeit an Ort

Stehhilfen werden in verschiedenen Ausführungen angeboten. Sie sind keine Sitzgelegenheit. Den Körper darauf abzustützen, bringt jedoch deutliche Entlastung.

Stehhilfen empfehlen sich vor allem für Personen, die ihre Arbeit über längere Zeiträume hinweg an ein und demselben Ort verrichten müssen. Hier verringern sie die Belastung auf die Beine erheblich. Stehhilfen müssen höhenverstellbar sein, damit sie an verschiedene Arbeitsplätze und Körpergrößen angepasst werden können. Sind in einem Betrieb keine Stehhilfen vorhanden, so kann auch angeregt werden, nur ein bis zwei Exemplare anzuschaffen. Diese können dann untereinander getauscht werden. Oft ist dies für alle Beteiligten eine sinnvolle und akzeptable Lösung.

Stühle und Aufstützhilfen für den Fuss

Absitzen bei kleiner Wartezeit

Wünschenswert ist, dass an jeder Arbeitsstelle eine Sitzgelegenheit integriert wird. Natürlich ist dies oft nicht möglich. Realistisch dagegen ist meist das Aufstellen eines oder mehrerer Stühle im Arbeitsumfeld. So können zum Beispiel kleinere Wartezeiten schnell zum Sitzen genutzt und die Monotonie kann damit unterbrochen werden.

“Schuhe mit einer dämpfenden Sohle halten länger fit.”

Fuss aufstützen entlastet

Bei Steharbeitsplätzen in der Produktion empfiehlt sich zudem eine Aufstützhilfe für einen Fuss. Durch eine solche Aufstützhilfe bringen wir das Becken in eine bessere Stellung, was subjektiv sofort als entlastend empfunden wird.

Für viele Schreibtische ist eine professionelle Aufstützhilfe erhältlich. Andererseits ist es aber auch ein Leichtes hier zu improvisieren. Eine Eigenkonstruktion ist meist schnell gefunden, denn es reicht eine einfache, stabile Kiste. Wichtig ist dabei, nicht nur eine Stange zu verwenden. Es sollte eine Fläche vorhanden sein, auf der unser gesamter Fuss gut Platz findet.

“Nutzen Sie kleine Wartezeiten zum Sitzen.”

Zugleich darf die Kiste natürlich nicht so gross sein, dass sie eine Behinderung darstellt. So sollte sie zum Beispiel nicht das Heranrücken an den Schreibtisch blockieren, da Sie sich sonst zu weit vorbeugen müssen, was wiederum eine Überdehnung mit sich bringt.

Pausenraum

In der Pause sitzen

In Arbeitsbereichen, bei denen ausschliesslich im Stehen gearbeitet wird, sind Stühle im Pausenraum ein Muss! Setzen Sie sich, entspannen Sie sich. Kleine Übungen auf dem Stuhl können Sie zusätzlich entlasten. Sie finden diese im Kapitel «Pausengestaltung».

Das Wichtigste in Kürze

- Die **Arbeitshöhe** muss der Körpergrösse und der Tätigkeit angepasst sein.
- Unterschiedliche **Körpergrössen** oder **Werkstückhöhen** erfordern höhenverstellbare Arbeitsflächen oder höhenverstellbare Arbeitspodeste.
- Die Höheneinstellung einer Arbeitsfläche oder eines Arbeitspodestes richtet sich nach der **Höhe der Ellbogen** und der **Art der Tätigkeit**.
- **Bodenmatten** und gut sitzende **Schuhe** mit dämpfenden Sohlen schonen die Gelenke und machen das Stehen und Gehen auf harten Böden komfortabler.
- **Monotonie** wo möglich **vermeiden** und wann immer möglich zwischen Stehen und Sitzen wechseln.

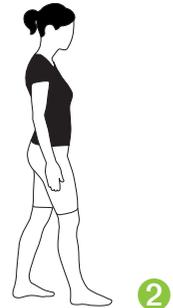
Entlastungshaltungen

Wenn Sie während der Arbeit keine Möglichkeiten zum Sitzen haben und die nächste Pause noch weit ist, können auch die folgenden Übungen Rücken und Beine entlasten und Ermüdung vorbeugen.

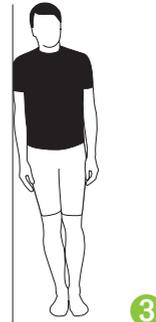
1 Suchen Sie eine kleine Erhöhung, eine Stufe, ein Böckli etc. und stellen Sie einmal den rechten und einmal den linken Fuss darauf.



2 Stehen Sie in Schrittstellung, einmal ist der rechte Fuss vorne, einmal der linke.



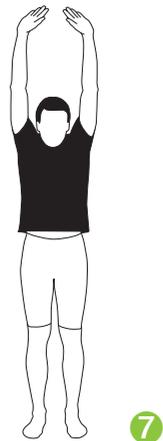
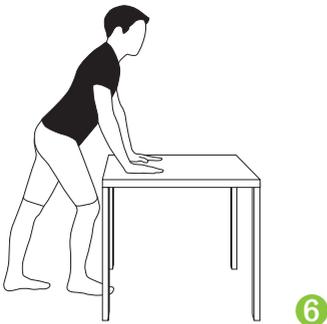
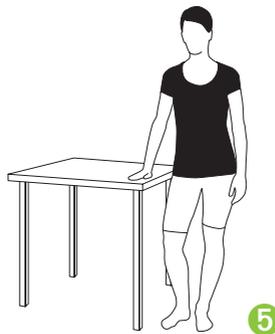
3 Lehnen Sie sich so oft wie möglich an. Dadurch können Sie Körpergewicht abgeben und Ihre Wirbelsäule kurzzeitig entlasten.



**4 5 6 Stützen Sie sich
so oft wie möglich ab oder auf.**

Dadurch können Sie Körpergewicht abgeben und Ihre Wirbelsäule kurzzeitig entlasten.

**7 Strecken Sie sich hin
und wieder** und machen Sie Ihren
Körper lang.



Heben und Tragen erhöht Druck auf Bandscheiben

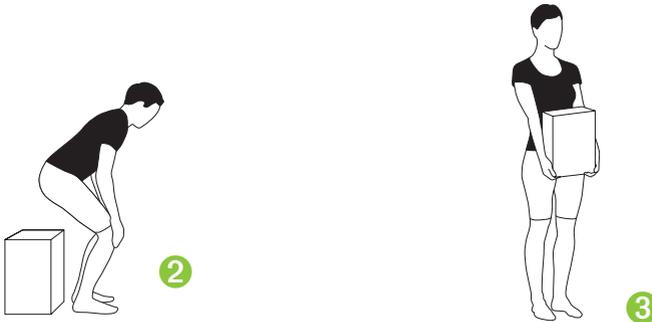
In vielen Stehberufen ist nicht nur das Stehen eine Belastung für den Körper. Häufig müssen auch Lasten getragen und vor allem gehoben und wieder abgestellt werden. Wie in der Einleitung dargelegt, erhöht sich dabei der Druck auf die Bandscheiben um ein Vielfaches.

Wichtig ist es daher, dass wir uns «richtig» bücken und «richtig» heben. Eine gute Körperhaltung kann auch hier viel zur Entlastung der Wirbelsäule beitragen und gesundheitlichen Schädigungen vorbeugen.



Das Heben

Erste Regel beim Heben: ein gerader Rücken! Zweite Regel: die Knie so weit wie nötig beugen! **1** Die meisten von uns machen genau das Gegenteil, die Knie bleiben durchgestreckt und der Rücken muss sich rund nach unten beugen, eine Technik, die für die Wirbelsäule sehr schädlich sein kann. Achten Sie bewusst darauf, dass Sie sich immer mit geradem Rücken vorbeugen und die Knie so weit beugen wie notwendig. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich diesen Bewegungsablauf vorzustellen, setzen Sie sich einmal ganz langsam auf einen Stuhl. Achten Sie



darauf, wie Sie Ihren Körper dabei bewegen. Automatisch gehen wir nämlich beim Hinsetzen in die richtige Beugehaltung, das Gesäss verschiebt sich nach hinten, der Rücken bleibt gerade, die Knie werden gebeugt. ❷ Wenn Sie das nächste Mal eine Last anheben müssen, stellen Sie sich einfach vor, sich auf einen imaginären Stuhl zu setzen. So ist die richtige Technik ein Kinderspiel.

Das Tragen

Wichtig für das Tragen: Den Gegenstand so körpernah wie möglich tragen. ❸ Je weiter weg wir ihn halten, desto grösser ist der Hebel, den wir aufwenden müssen, um das Gewicht anzuheben. Und umso stärker ist damit der Druck auf Bandscheiben und Wirbelsäule.

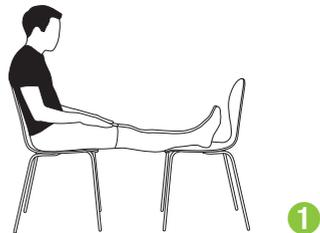
Hin und wieder sollte man sich fragen, ob man den betreffenden Gegenstand wirklich allein anheben oder lieber eine andere Person bitten sollte, mit anzupacken. Die eigenen Kräfte realistisch einzuschätzen, ist für viele Menschen eine Herausforderung.

Es versteht sich fast von selbst, dass Sie die Pausen zum Sitzen nutzen sollten. Rücken und Beine auf diese Weise für eine Weile zu entlasten, ist ein Bedürfnis, dem wir nach langem Stehen von alleine nachkommen. Wenn Sie Lust haben, können Sie die Pause aber auch etwas aktiver gestalten und Ihren Körper zusätzlich durch einfache kleine Übungen regenerieren.

1 Legen Sie die Beine auf einen zweiten Stuhl.

2 Stützen Sie Ihre Unterarme auf den Oberschenkeln ab.

Der Rücken bleibt möglichst gerade.



3 Setzen Sie sich umgekehrt auf den Stuhl, die Arme stützen Sie auf der Rückenlehne ab.

4 Strecken Sie die Arme nach oben und lehnen Sie sich gleichzeitig nach hinten über die Stuhllehne.

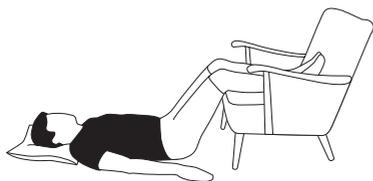
5 Neigen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorne und lassen Sie den Kopf hängen, mit den Händen halten Sie sich an den Fussgelenken.



Zur Ruhe kommen

Die einseitige Beanspruchung bei der Arbeit belastet unseren Körper. Umso wichtiger ist es, nach der Arbeit einen Ausgleich zu schaffen und dafür zu sorgen, dass wir uns in und mit unserem Körper wohlfühlen. Dies gelingt am besten mit einem guten Gleichgewicht zwischen Ruhe und Bewegung.

Wenn Ihr Rücken müde ist, Ihre Beine sich schwer fühlen, gönnen Sie ihnen bewusst eine Pause. Sehr entlastend ist dafür die sogenannte Böcklilagerung: Legen Sie sich flach hin und lagern Sie die Unterschenkel hoch auf einem Stuhl, Sofa oder Ball. **1** Hier reichen schon 10 Minuten für eine spürbare Erholung.



1



2

Sie können dabei ein Buch lesen, mit Ihren Kindern plaudern, eine Geschichte erzählen, telefonieren oder Ähnliches.

Zum Schlafen eignet sich die Halb-Seiten-Bauchlage sehr gut.

2 Das obere Bein ziehen Sie möglichst hoch und unterlegen es mit einem Kissen, das untere Bein strecken Sie lang aus der Hüfte heraus.

In Bewegung bleiben

Bewegung tut gut – auch wenn Sie den ganzen Tag gestanden sind, sollten Sie regelmässig etwas für Ihre Ausdauer tun und Ihren Körper auf eine andere Art bewegen als bei der Arbeit. Ob Sie nun einen Spaziergang machen, laufen oder schwimmen gehen – Ihr Körper braucht diesen Ausgleich zwischen statischer (stehender) und dynamischer Bewegung. Viele Tipps dazu finden Sie in unserer Broschüre «Sport für Einsteiger und Umsteiger». Und wenn Ihnen Sport alleine keinen Spass macht, ist vielleicht ein Kurs mit Gleichgesinnten eine gute Alternative. Bei der Rheumaliga Ihres Wohnkantons finden Sie ein umfangreiches Angebot (siehe «Nützliche Adressen»).

Nehmen Sie sich auch zweimal pro Woche oder nach Bedarf Zeit um die wichtigsten Muskeln zu dehnen. Wenn Sie viel stehen, verkürzt sich die Muskulatur. Dehnungen schaffen einen guten Ausgleich. Bewährte Übungen

bietet Ihnen unser Kleinposter «Beweglich durch Dehnen».

Der Psyche etwas Gutes tun

In direktem Zusammenhang mit unserem körperlichen Wohlbefinden steht auch unsere psychische Befindlichkeit. Beide sind voneinander abhängig und beeinflussen sich gegenseitig. Auch darum ist es wichtig, auf die körperliche Konstitution zu achten. Fühlen wir uns fit, gehen wir anders mit Stresssituationen um, sind geistig wacher und insgesamt leistungsfähiger.

Umgekehrt kann es aber auch passieren, dass eine psychisch belastende Situation zu körperlichen Beeinträchtigungen führt oder vorhandene Beschwerden und Schmerzen verstärkt. Wer von uns hat nicht schon einmal mit Magenschmerzen auf eine unangenehme Situation reagiert – um nur ein ganz einfaches Beispiel zu nennen. Ist unser inneres Gleichgewicht gestört – aus welchen Gründen auch immer – reagiert unser Körper darauf. Diese Reaktion kann bei jedem

Menschen und in jeder Situation unterschiedlich sein. Muskuläre Verspannungen und Schmerzen sind häufig ein Zeichen dafür.

Es ist sehr wichtig Schmerzen ernst zu nehmen und sich rechtzeitig sowohl auf physischer wie auch psychischer Ebene damit auseinander zu setzen und den Arzt aufzusuchen.

Zum Schluss

Beim Arbeiten ständig auf den Beinen zu sein, ist anstrengend.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre Tipps zu geben, die die körperliche Belastung reduzieren und Beschwerden vorbeugen.

Es gibt viele Ansatzpunkte, aktiv zu werden. Mit gutem Willen und etwas Disziplin ist bereits der erste Schritt getan.



Heinz Seiler – Logistiker



Marco Antonio Scherer – Betriebsmechaniker



Josip Tomas – Kontrolleur Endprüfung



Christin Köhn – Clinical Nurse

In der Verordnung über die Verhütung von Unfällen und Berufskrankheiten (VUV) und in der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz (ArGV 3) sind die Anforderungen an Ergonomie und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz klar geregelt.

Verordnung über die Verhütung von Unfällen und Berufskrankheiten, Art. 32a:

² Arbeitsmittel müssen so aufgestellt und in die Arbeitsumgebung integriert werden, dass die Sicherheit und die Gesundheit der Arbeitnehmer gewährleistet sind. Dabei sind die Anforderungen an den Gesundheitsschutz nach ArGV 3, namentlich bezüglich Ergonomie zu erfüllen.

Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, Art. 2, Grundsatz

¹ Der Arbeitgeber muss alle Massnahmen treffen, die nötig sind, um den Gesundheitsschutz zu wahren und zu verbessern und die physische und psychische Gesundheit der Arbeitnehmer zu gewähr-

leisten. Insbesondere muss er dafür sorgen, dass:

- a)** ergonomisch und hygienisch gute Arbeitsbedingungen herrschen;
- b)** die Gesundheit nicht durch schädliche und belästigende physikalische, chemische und biologische Einflüsse beeinträchtigt wird;
- c)** eine übermässig starke oder allzu einseitige Beanspruchung vermieden wird;
- d)** die Arbeit geeignet organisiert wird.

Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, Art. 24, Besondere Anforderungen

¹ Bei den Arbeitsplätzen muss so viel freier Raum vorhanden sein, dass sich die Arbeitnehmer bei ihrer Tätigkeit unbehindert bewegen können.

² Ständige Arbeitsplätze sind so zu gestalten, dass in zwangsloser Körperhaltung gearbeitet werden kann. Sitze müssen bequem und

der auszuführenden Arbeit sowie dem Arbeitnehmer angepasst sein; nötigenfalls sind Arm- und Fussstützen anzubringen.

³ Die Arbeitsplätze sind so einzurichten, dass wenn möglich, sitzend oder wechselweise sitzend und stehend gearbeitet werden kann.

Kann die Arbeit nur stehend verrichtet werden, so sind Sitzgelegenheiten zur zeitweisen Benützung bereitzustellen.

⁴ Arbeitsplätze sind durch geeignete Massnahmen, wie Schutzwände oder räumliche Trennung, so einzurichten, dass die Arbeitnehmer vor Gesundheitsbeeinträchtigungen durch benachbarte Betriebseinrichtungen oder Lager geschützt sind.

⁵ Von ständigen Arbeitsplätzen aus muss die Sicht ins Freie vorhanden sein. In Räumen ohne Fassadenfenster sind ständige Arbeitsplätze nur zulässig, wenn durch besondere bauliche oder organisatorische Massnahmen sichergestellt ist, dass den Anforderungen der Gesundheitsvorsorge insgesamt Genüge getan ist.

→ **Hinweis:** Die Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz enthält weitere Artikel zur Ergonomie, zum Beispiel zu Licht, Raumklima, Lüftung, Lärm und Erschütterungen sowie manuellem Lastentransport.

Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz vom 18. August 1993, Stand 1. Mai 2010

Verordnung über die Verhütung von Unfällen und Berufskrankheiten vom 19. Dezember 1983, Stand 1. Juli 2010



Beratung am Telefon oder vor Ort

Die Rheumaliga setzt sich für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung ein und fördert die Gesundheit. Sie erbringt ihre Dienstleistungen schweizweit und richtet sich damit an Betroffene, Health Professionals, Ärzte und die Öffentlichkeit.

Die Rheumaliga Schweiz ist eine Dachorganisation mit Sitz in Zürich und vereinigt 20 kantonale/regionale Rheumaligen und fünf nationale Patientenorganisationen. Sie besteht seit 1958 und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.



Bewegungskurs

Die Rheumaliga bietet Ihnen:

- Information
- Bewegungskurse
- Beratung
- Selbsthilfegruppen
- Patientenschulung
- Alltagshilfen
- Präventions- und Gesundheitsförderung

Unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende!

Herzlichen Dank.

Postkonto 80-2042-1

Bank UBS Zürich

IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Publikationsliste der Rheumaliga Schweiz

(D 001) gratis

Bewegungsübungen

Rheumaliga Schweiz, 3. Auflage
2009 (D 401)
CHF 15.00

Beweglich durch Dehnen

Kleinposter mit Übungen der
Rheumaliga Schweiz (D 1013)
gratis

Sport für Einsteiger und Umsteiger

Broschüre der Rheumaliga Schweiz
(D 3013)
gratis

Der Schuh – Die Füsse

Infoblatt der Rheumaliga Schweiz
(D 112)
gratis



Ihrem Rücken zuliebe

Kleinposter mit Übungen und
Entlastungsstellungen der
Rheumaliga Schweiz (D 1030)
gratis

Rückenschmerzen

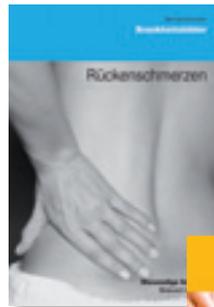
Broschüre der Rheumaliga Schweiz
(D 311)
gratis

Ernährung

Rheumaliga Schweiz, 2. Auflage
2009 (D 430)
CHF 15.00

Rheumamagazin forumR

(Jahresabonnement, erscheint
4 × pro Jahr) (D 402)
CHF 16.40



Rheumaliga Schweiz

Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Schweiz, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19
Bestellungen: 044 487 40 10, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Kantonale Rheumaligen

Aargau, Tel. 056 442 19 42, info.ag@rheumaliga.ch

Beide Appenzell, Tel. 071 351 54 77, info.ap@rheumaliga.ch

Beide Basel, Tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

Bern, Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Freiburg, Tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

Genf, Tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

Glarus, Tel. 055 640 49 82, info.gl@rheumaliga.ch

Jura, Tel. 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch

Luzern, Unterwalden, Tel. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch

Neuenburg, Tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

Schaffhausen, Tel. 052 643 44 47, rheuma.sh@bluewin.ch

Solothurn, Tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch

St. Gallen, Graubünden, Fürstentum Liechtenstein

Geschäftsstelle: Tel. 081 302 47 80, hess.roswitha@hin.ch

Sozialberatung: Tel. 081 303 38 33, sg.rheumaliga@resortragaz.ch

Tessin, Tel. 091 825 46 13, segretariato@lucr.ch

Thurgau, Tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch

Uri, Schwyz, Tel. 041 870 40 10, rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Waadt, Tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch

Wallis, Tel. 027 322 59 14, vs-rheumaliga@bluewin.ch

Zug, Tel. 041 750 39 29, rheuma.zug@bluewin.ch

Zürich, Tel. 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch

workwell®

Das Angebot der Rheumaliga zur Gesundheitsförderung in Ihrem Betrieb
Kontakt: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Schweiz
Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch,
www.rheumaliga.ch

Suva

Hauptsitz: Fluhmattstrasse 1, 6002 Luzern, Schweiz
Tel. 0848 830 830 oder 041 419 51 11,
Fax: 0848 830 831 oder 041 419 58 28,
www.suva.ch

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

Effingerstrasse 31, 3003 Bern, Schweiz
Tel. 031 322 56 56, Fax 031 322 27 49,
www.seco.admin.ch

**Unterstützen Sie die Arbeit der
Rheumaliga Schweiz mit einer Spende!
Herzlichen Dank.**

Postkonto 80-2042-1

Bank UBS Zürich

IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Impressum

Autorinnen

Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin /
Betriebsphysiotherapeutin, Rheumaliga Schweiz
Katrin Bleil, Rheumaliga Schweiz

Gestaltung

pourquoi-pas design, Zürich

Fotos

pourquoi-pas design, Zürich

Projektleitung

Dr. Claudia Hagmayer, Rheumaliga Schweiz

Herausgeber

© by Rheumaliga Schweiz, 2010



Daniel Klaus – Flight Attendant



Arife Tokay – Coiffeuse

Bewusst leben
D 3016

15'000 / OD / 10.2010

Ihre Experten für
rheumatische Krankheiten

—
Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
E-Mail info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch



www.physioswiss.ch



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt