

Muskelschmerz ade: Kleine Übungen für zwischendurch

Entspannungspausen während der Arbeit wirken Wunder – vor allem dann, wenn man sie zur Bewegung nutzt

Viele Unternehmen beginnen mit Gesundheitsinitiativen.

Doch der Einzelne kann auch selbst etwas für sich tun.

Schon kleine Übungen eignen sich, Schmerzen vorzubeugen.

VON NADINE GRUNEWALD UND GERT WESTDÖRP (FOTOS)

OSNABRÜCK. Wer beim Arbeiten den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzt, hinter der Ladentheke steht oder schwere Lasten tragen muss, der merkt es irgendwann unweigerlich: Die Belastung schadet der Gesundheit – und damit auch der Leistungsfähigkeit. „Die Wirtschaft“-Autorin Nadine Grunewald hat sich von der Physiotherapeutin Agnes Pudielko Übungen zeigen lassen, mit denen Sie sich und Ihre Muskeln während der Arbeit entspannen können.

In immer mehr Unternehmen in der Region setzt sich die Erkenntnis durch, dass nicht nur Beschäftigte selbst etwas für ihre Gesundheit tun müssen, sondern auch ihre Arbeitgeber. Hauptgrund dafür ist nach Einschätzung vieler Experten der immer bedrohlichere Fachkräftemangel. „Die Unternehmen merken, dass sie etwas tun müssen“, sagt Magdalena Knappik. Sie ist Referentin der Industrie- und Handelskammer Osnabrück – Emsland – Grafschaft Bentheim und Geschäftsführerin des Gewinnet Kompetenzentrums Gesundheitswirtschaft, das rund 60 Mitglieder aus Bereichen der Gesundheitswirtschaft in der Region Weser-Ems verbindet. Firmen, sagt Knappik, beschäftigen sich vermehrt mit der Frage, wie sie ihre Mitarbeiter lange binden und gleichzeitig lange arbeitsfähig halten könnten. „Betriebliches Gesundheitsmanagement ist bei den Unternehmen in der Region angekommen“, sagt sie.

Angebote zu machen. Damit liegen die Unternehmen der Region deutlich über dem Bundesdurchschnitt (35 Prozent). Ihre Ansätze sind unterschiedlich. Dazu zählen die gesundheitsgerechte Ausstattung des Arbeitsplatzes, Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen – oder eben Bewegungsangebote. Das sei eine „erfreuliche Entwicklung“, sagt Schulze. „Aber es ist immer noch Luft nach oben.“

In wessen Unternehmen es noch kein betriebliches Gesundheitsmanagement gibt, der kann ganz leicht selbst etwas für sich tun. Der erste Schritt: Kurze Entspannungspausen in den Arbeitsalltag einbauen. Sich faul auf dem Stuhl zurücklehnen und die Füße auf den Tisch legen... Aber das sehen die meisten Chefs nicht gern.

Doch es geht auch anders und effektiver. Agnes Pudielko absolviert an der Hochschule Osnabrück ein Physiotherapiestudium und arbeitet als Therapeutin am Inapo. Sie weiß viele einfache Übungen, mit denen Sie beanspruchte Muskeln lockern und dehnen können. Das Beste daran: Sie können die Übungen am Arbeitsplatz machen. Für die meisten benötigen Sie nichts weiter als einen Stuhl. Falls die Kollegen Sie schräg anblicken – lassen Sie sie doch einfach mitmachen. Und keine Angst: Sie müssen kein Akrobat sein! Zugegeben, nicht alle Übungen lassen sich zeitlich in den Arbeitsalltag integrieren. Suchen Sie sich die aus, die zu Ihren individuellen Problemzonen passt.

44 Prozent der Betriebe aus der Region Osnabrück, Emsland, Grafschaft Bentheim, die an der Umfrage teilgenommen haben, planen demnach, in den kommenden Jahren ihren Mitarbeitern verstärkt

1 Halsmuskeln aktivieren

Wer viel am Computer sitzt oder Auto fährt, achtet oft nicht auf seine Kopfhaltung. Sie können ganz einfach Ihre tiefen Halsmuskeln aktivieren und so die Haltung des Kopfes verbessern und stabilisieren – ohne dass die Kollegen etwas davon sehen. Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl. Ziehen Sie die Schultern nach hinten und unten, strecken Sie die Brust vor und ziehen den Kopf so zurück, dass Sie ein Doppelkinn machen. Ziehen Sie den Kopf dabei nach oben. Ein paar Sekunden halten, entspannen. Mehrmals täglich durchführen, jeweils mit zehn Wiederholungen.



2 Halswirbelsäule stabilisieren

Machen Sie während der Arbeit viel mit Ihren Armen? Denken Sie dann auch an die Haltung Ihrer Halswirbelsäule? Dabei ist Stabilität wichtig. Die können Sie so erreichen: Nehmen Sie die Ausgangsposition von Übung 1) ein. Führen Sie beide Arme neben dem Körper nach vorne und bewegen Sie diese wie bei einer Schere wechselseitig hoch und runter – langsam oder schnell, mit oder ohne Gewichte wie etwa einer Trinkflasche. Zwei- oder dreimal täglich mit je zehn Wiederholungen durchführen.



3 Halswirbelsäule entspannen

Durch regelmäßiges Dehnen können Sie Ihre Halswirbelsäule entslasten und so die Beweglichkeit des Kopfes und der Halswirbelsäule verbessern. Setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Dann nehmen Sie ein Handtuch in beide Hände und legen es um den Hinterkopf. Am Handtuch den Kopf langsam nach unten ziehen. Zehn bis 15 Sekunden halten, entspannen. Zwei bis drei Wiederholungen am Tag. Statt eines Handtuchs können Sie auch einen Schal oder ein Tuch nehmen – oder einfach nur die Hände.



4 Freie Armbewegungen

Nur wenn Ihre Brustwirbelsäule beweglich ist, können Sie alle Armbewegungen richtig ausführen. Verbessern können Sie die Beweglichkeit mithilfe Ihres Stuhls: Hinsetzen, Beine übereinanderschlagen und die Hände im Nacken ineinander verschränken. Die nach außen gerichteten Ellenbogen nach unten und hinten ziehen. Mit der Brustwirbelsäule über die Stuhllehne lehnen und das Brustbein nach vorne oben schieben. Achtung: Nicht zu sehr ins Hohlkreuz gehen, die Lendenwirbelsäule stabil halten. Ist die Lehne zu hoch, können Sie sich nicht darüber strecken. Alle ein bis zwei Stunden für ein oder zwei Minuten wiederholen.



5 Brustwirbelsäule mobilisieren

Eine weitere Übung zur Mobilisierung der Brustwirbelsäule beginnt im sogenannten Kutschersitz. Dazu stellen Sie Ihre Beine leicht auseinander auf den Boden. Die Hände lassen Sie locker neben dem Körper hängen. Jetzt machen Sie zunächst den Rücken rund und lassen den Kopf locker hängen. Dann strecken Sie das Brustbein vor und ziehen die Schulterblätter zurück. Diese Übung können Sie jede Stunde für ein bis zwei Minuten machen.



6 Schultern entspannen

Schmerzen Ihre Schultern nach einem langen Arbeitstag? Um diese Körperpartie zu entspannen, setzen Sie sich wie bei Übung 1 hin, machen Sie ein Doppelkinn und richten den Blick nach vorne. Jetzt ziehen Sie die Schultern nach hinten unten, zehnmal zehn Sekunden halten – fertig. So werden die Muskeln gekräftigt, die die Schultern nach hinten ziehen. Außerdem trägt die Übung zur Verbesserung der Schulterblattstellung bei. Entspannen Sie Ihre Schultern so ruhig mehrmals täglich.



7 Lendenwirbelsäule & Hüfte

Wenn Sie im Büro arbeiten oder viel im Auto unterwegs sind, sollten Sie Ihre Lendenwirbelsäule stabilisieren und die Hüftmuskulatur dehnen. Nehmen Sie dazu eine große Schrittstellung ein, beugen Sie das vordere Knie und ziehen Sie die hintere Ferse an. Dann verlagern Sie das Gewicht nach vorne, bringen die Hüfte nach vorne und spannen den Bauch an, indem Sie sozusagen den Bauchnabel nach innen ziehen. Zwei bis drei Sekunden in der Endstellung verharren, zehnmal pro Seite.



9 Lendenwirbelsäule stabilisieren

Auch so können Sie Ihre Lendenwirbelsäule stabilisieren. Setzen Sie sich gerade hin, sodass Kopf, Brustkorb und Becken in einer Linie sind. Nicht zu sehr ins Hohlkreuz gehen oder den unteren Rücken zu rund machen. Bauchmuskeln anspannen, leicht nach vorne beugen und dabei die Arme nach vorne ziehen. Das Kinn ist unten, die Schulterblätter ziehen Sie nach hinten unten. Führen Sie die Bewegung langsam aus. Zehn- bis 20-mal wiederholen.



11 Arme, Hände & Finger (1)

Nach stundenlanger Arbeit am Computer sind Ihre Unterarme verspannt? Dann dehnen Sie die Beugermuskeln von Hand und Fingern. Drehen Sie den linken Arm so, dass Ellenbeuge und Handinnenfläche zur Decke zeigen. Der Arm ist gestreckt. Mit der rechten Hand drücken Sie die Finger der linken Hand nach unten. Legen Sie die rechte Hand dazu etwa in die Mitte der anderen. Wichtig: Den Arm nicht zu sehr überstrecken. Dann mit der anderen Seite. Alternativ können Sie den Arm im 90-Grad-Winkel neben dem Körper halten, 20 Streckbewegungen pro Seite und Tag.



12 Arme, Hände & Finger (2)

Um den Strecker der Finger und Hände anzusprechen, drehen Sie den linken Arm so, dass die Handaußenfläche zur Decke zeigt. Ziehen Sie dann die Hand des linken Arms mit der rechten Hand nach unten. Der Arm bleibt dabei gerade. Seite wechseln. Sie sollten immer beide Muskelgruppen, also Strecker und Beuger, ansprechen.

10 Lendenwirbelsäule mobilisieren

Um die Lendenwirbelsäule zu mobilisieren und deren Beweglichkeit zu fördern, setzen Sie sich hin. Dann kippen Sie Ihr Becken in einer sanften Bewegung nach vorne und hinten. Dabei können Sie die Hände seitlich ans Becken stützen. Führen Sie die Übung stündlich für ein oder zwei Minuten aus. Das geht auch im Stehen. Spätestens wenn Sie merken, dass Sie steif werden und Schmerzen haben, sollten Sie sich an diese Bewegung erinnern.



13 Gegen Nackenschmerzen

Nackenschmerzen können Sie durch die Dehnung der seitlichen Nacken- und Schultermuskulatur den Kampf ansagen. Greifen Sie mit dem linken Arm über den Kopf, legen Sie die flache Hand oberhalb des Ohres darauf und ziehen Sie den Kopf zur linken Schulter. Einen verstärkenden Effekt erzielen Sie, indem Sie gleichzeitig den rechten Arm neben dem Körper ausstrecken und die Finger anziehen. Dann die Seite wechseln. Jeweils zehn bis 20 Sekunden lang halten, zwei- bis dreimal am Tag ausführen.



8 Lendenwirbelsäule entslasten

Wollen Sie Ihre Lendenwirbelsäule entslasten und so Schmerzen in diesem Bereich reduzieren? Dazu setzen Sie sich hin – am besten recht weit vorne auf den Stuhl – und stellen die Füße mit etwas Abstand auf den Boden. Legen Sie sich eine Handtuchrolle in die Leiste und beugen Sie sich darüber nach vorne. Machen Sie einen Rundrücken und lassen Sie Kopf und Arme hängen. Entspannen Sie sich und ziehen Sie die Schultern nach unten. Etwa 30 Sekunden halten, zwei bis drei Wiederholungen am Tag. Alternativ können Sie die Handtuchrolle nur auf eine Seite der Leiste legen. Ziehen Sie das Knie auf dieser Seite nach oben und fahren wie beschrieben fort.



„Geistige Bewegung ist ebenso wichtig wie körperliche“

Gesundheitscoach Doris Ostermann über den Umgang mit sich selbst bei der Arbeit

VON NADINE GRUNEWALD

OSNABRÜCK. Reichen Sport und körperliche Bewegung aus, um sich wohler zu fühlen? Keineswegs, sagt Doris Ostermann, Supervisorin, Gesundheitscoach und Trainerin in Osnabrück. Es komme auch auf die geistige Einstellung an.



Coach Doris Ostermann. Foto: Jörn Martens

Frau Ostermann, inwieweit können körperliche Übungen am Arbeitsplatz dabei helfen, Ausgeglichenheit herzustellen?

Die Übungen sind bei eher einseitigen Tätigkeiten wie langem Sitzen oder Stehen sehr hilfreich, muskuläre Verspannungen und daraus folgenden Schmerzen vorzubeugen. Die körperliche Bewegung dient dem Stressabbau und ist ein erster Schritt zur Ausgewogenheit von Be- und Entlastung.

Wie meinen Sie das?

Unser heutiges Leben mit all seinen Möglichkeiten ist eine Herausforderung. Hinzu kommen Veränderungen in der Arbeitswelt. Waren Arbeitnehmer früher eher körperlichen Beanspruchungen ausgesetzt, sind es heute eher die psychischen. Um körperliche Spannungen und innere Unruhe abzubauen, hilft körperliche Bewegung – durch Übungen oder einen Spaziergang in der Pause.

und wo erlebe ich mich gestresst und körperlich angespannt?

Und wie geht es dann weiter?

Ein wichtiger Schritt für die Prävention ist das Wissen um die Faktoren, die mich belasten und mir Druck machen. So kann ich mich vorbereiten – denn die Stressoren tauchen immer wieder auf. Entsprechend des Stressors kann jeder eine Umgangsweise entwickeln, die weniger belastend für ihn ist. Es ist immer möglich, selbst etwas zu verändern. Wenn ich die Dinge nicht verändern kann, kann ich meine persönliche Einstellung korrigieren.

Also lässt sich ein Burn-out durch körperliche Balance verhindern?

Hinter „Burn-out“ verbirgt sich ein sehr komplexes Thema. Es geht nicht nur um den Körper, sondern auch um die Seele. Es ist richtig, dass gut dosierter und somit wohlthuender Sport die Leistungsfähigkeit des Menschen erhöhen kann. Körperliche Bewegung beeinflusst den Stoffwechsel günstig und senkt den Blutdruck und die Blutfette. Frei werdende Endorphine wirken sich positiv auf unser seelisches Wohlbefinden aus. Um eine emotionale Erschöpfung oder eine Erschöpfungsdepression zu verhindern, braucht es in der Regel mehr als nur körperliche Bewegung.

Also soll man die geistige Einstellung in eine andere Richtung bewegen.

Genau. Ein wichtiger Schritt ist es, die inneren Denkmuster zu überprüfen, denn Stress entsteht im Kopf. Es gibt sogenannte innere Antriebe wie: „Sei perfekt“, „Streng dich an“, „Mach es allen recht“ und „Sei stark“. Sie bestimmen zum Teil wesentlich unser Leben und beeinflussen unser Verhalten. Sie verbrauchen Energie und erzeugen inneren Druck. Wenn die antreibenden Gedanken „Sei perfekt“ in die Richtung „Ich darf Fehler machen“ bewegt werden, ist ein gelassenerer Umgang möglich.

Was empfehlen Sie dann?

Mir ist wichtig zu sagen, dass es nicht die Empfehlung und das Rezept gibt. Jeder Mensch ist einzigartig und einmalig. Trotzdem gilt allgemein: Kommen Sie körperlich wie geistig in Bewegung! Viele Menschen wissen, dass körperliche Bewegung neben einer gesunden Ernährung wesentliche Gesundheitsfaktoren sind. Mit geistiger Bewegung meine ich, sich mit sich selbst und dem eigenen Lebensstil geistig auseinanderzusetzen. Das geschieht durch Fragen an die eigene Person: Wie geht es mir? Wie zufrieden bin ich mit mir, meinem Beruf und meiner privaten Situation? Achte ich auf mich?

Körperliche und geistige Bewegung – wo legen Sie den Schwerpunkt?

Auch das ist wieder individuell. Es geht um eine gute Mischung.

Nicht jeder kann oder möchte während der Arbeit körperliche Übungen machen. Was für Alternativen gibt es?

Entscheidend ist, dass eine Pause gemacht wird. Unsere Leistungsfähigkeit verläuft wellenförmig. Wichtig ist es, am Tag kleine Entspannungspausen einzuplanen. Darunter versteht ich: Übungen durchzuführen, zehn Minuten die Mittagspause genießen oder einen lustigen Austausch mit einem Kollegen zu haben. Es geht darum, sich selbst etwas Gutes zu tun und Energie zu tanken. Das Wie ist individuell.

Ist so eine generelle persönliche Standortbestimmung immer notwendig?

Ich denke, dass Check-ups der Seele genauso wichtig sind wie regelmäßige körperliche Check-ups und medizinische Vorsorgeuntersuchungen. Über eine ehrliche Beobachtung des Inneren können neben positiven Aspekten die sogenannten Stressoren erkannt werden: Was macht mir Druck? Wann

Haben Sie eine Anregung, die dabei hilft, sich selbst etwas Gutes zu tun?

Seien Sie sich selbst ein guter Freund. Seien Sie gut zu sich selbst, freuen Sie sich über Gelungenes und Schönes. Wenn Ihnen Bewegungsübungen am Arbeitsplatz gut tun, führen sie diese durch. Das Wichtigste ist, dass Sie sich für eine Pause in Richtung Wohlfühl- und Entspannungsbewegung – geistig wie körperlich.