

Februar - 2024

Knackpunkt Rücken

Das Problem mit dem Kreuz kennt fast jeder, 85 Prozent der Deutschen hatten schon einmal Rückenschmerzen. Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems waren in den vergangenen Jahren für rund 20 Prozent der krankheitsbedingten Fehlzeiten bei den

Versicherten der IKK classic verantwortlich. Bei den im Handwerk beschäftigten Versicherten, die häufig körperlich anstrengende Tätigkeiten verrichten, waren es sogar 30 bis 35 Prozent. Die Rückenexperten Dr. Sven Schläffer und Dr. Johannes Krause erklären, wie Sie im Alltag mit wenig Aufwand viel für Ihre Rückengesundheit tun

können. Ihre Tipps:

Regelmäßige Bewegung

Ob Radeln, Schwimmen oder eine Runde Badminton: Bewegen Sie sich regelmäßig in der Form, die Ihnen Spaß macht und Ihnen guttut. Und mindestens zehn Minuten am Tag

sollten dem Rücken gehören. Ideal sind isometrische Übungen, also Kraftübungen wie der Unterarmstütz, bei denen die Muskeln angespannt, aber nicht dynamisch-schnell bewegt werden.

Wechselnde Belastung

Einseitige Belastungen wie acht Stunden eine Hand rauf- und runterzubewegen oder im Büro acht Stunden vor dem Bildschirm zu sitzen, sollten mit einer wechselnden Tätigkeit

oder Belastung ausgeglichen werden. Also etwa auch einmal die andere Hand belasten bzw. zwischen Gehen, Stehen, Laufen, Sitzen wechseln.

Anpassung des Arbeitsplatzes

Die richtige Haltung und Ergonomie am Arbeitsplatz sind essenziell für einen gesunden

Rücken. Um den Rücken zu entlasten, sollten Gerätschaften oder Hilfsmittel am

Arbeitsplatz optimiert werden. Auch modulare Arbeitstische, ergonomische Montagetische,

höhenverstellbare Sitz- und Steh-Möbel oder Sitzbälle sind für die Rückengesundheit förderlich.

Auch Betriebe können ihre Mitarbeitenden in Sachen Gesundheit unterstützen und gezielte Bewegungsmaßnahmen anbieten – zum Beispiel im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Gute Arbeitsbedingungen und wertschätzende Führung fördern die Gesundheit der Mitarbeitenden nachhaltig und erhöhen zudem die Produktivität sowie die Produkt- und Dienstleistungsqualität eines Betriebes. Nutzen Sie das kostenlose Serviceangebot der IKK classic. Unsere ausgebildeten Gesundheitsmanager unterstützen Betriebe bundesweit. Mehr: [ikk-classic.de/bgm](https://www.ikk-classic.de/bgm)

