

P r e s s e m i t t e i l u n g

Tipps fürs Homeoffice: So bleiben Sie fit und aktiv

OBERÖSTERREICH. Viele Menschen haben derzeit ihren Arbeitsplatz nach Hause verlegt. Nicht immer steht dafür ein eigener Raum zur Verfügung und auch die im Büro üblichen Gewohnheiten verändern sich häufig in den eigenen vier Wänden. Dabei gibt es ein paar einfache Tipps, um das Homeoffice ideal zu gestalten und körperlichen Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit zu finden.

Der Laptop steht auf dem Esszimmertisch, der Blick geht nach unten und der Rücken ist gekrümmt. Auf die Dauer steigen durch diese Haltung die körperlichen Beschwerden. Studiengangsleiter für den Bachelor-Studiengang Physiotherapie an der FH Gesundheitsberufe OÖ Emil Igelsböck, MAS MEd, weiß, wie die passenden ergonomischen Rahmenbedingungen für die neue Situation geschaffen werden.

Wenn die Arbeitshöhe zu hoch oder zu niedrig ist, kommt es zu Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Muss der Rücken gebeugt werden, weil die Arbeitshöhe zu niedrig ist, treten Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule auf. „Die Sitzposition ist richtig, wenn die Arme im rechten Winkel gebeugt sind und die Handflächen gerade auf die Tastatur greifen. Der Abstand zwischen Tischkante und Bildschirm sollte etwa 35 Zentimeter betragen. Wer eine Tastatur zu Hause hat, kann diese anschließen und den Laptop höherstellen, um ihn als Bildschirm zu verwenden“, so der Experte. Nicht nur die richtige Ergonomie ist wichtig: Der Platz, an den man über einen längeren Zeitraum arbeiten wird, sollte so eingerichtet werden, dass man sich wohlfühlt – beispielsweise mit gutem Arbeitslicht, ausreichend Frischluftzufuhr und eventuell sogar mit einem Blumenstock, so der Studiengangsleiter. Auch die im Büro übliche Wasserkaraffe sollte im Homeoffice nicht fehlen, da sonst schnell auf das Trinken vergessen wird.

Haltung verändern

Emil Igelsböck empfiehlt außerdem, zwischendurch die Sitzposition zu wechseln und auch im Stehen zu arbeiten. Dabei kann das Notebook auf Brusthöhe auf einem Regal platziert werden, schon 10 Minuten reichen in dieser Haltung aus.

Auch Lesearbeit oder Telefonate können oft im Stehen verrichtet werden. Beim Telefonieren entlastet der Blick in die Ferne die von der Bildschirmarbeit beanspruchten Augen.

Regelmäßige Pausen planen

Wer viel sitzt, braucht dringend Bewegung. Weil der Gang zum Drucker oder zu Kolleginnen und Kollegen entfällt, rät der Physiotherapeut zu strukturierten Arbeits- und Pausenzeiten. Mit nur fünf Minuten Bewegung pro Arbeitsstunde wird der Körper aktiv gehalten.

Aktivierende Übungen

- Vom Sitzplatz mit geradem Rücken aufstehen, aber nicht wieder ganz hinsetzen, sondern ein bis zwei Sekunden ein paar Zentimeter über der Sitzfläche ausharren, dann wieder hoch in den geraden Stand kommen. Kräftigt Oberschenkel und Rücken.
- Im Sitzen nach vorne auf die Sesselkante rutschen und die Vorfüße kräftig rauf- und runterbewegen. Dies fördert die Wadenmuskulatur und die Durchblutung der Beine.
- Kopf und Nacken langsam von links nach rechts kreisen und umgekehrt. Schultern zu den Ohren ziehen und dann fallen lassen. Dadurch lockert sich die Nackenmuskulatur. Idealerweise beim Hochziehen einatmen, beim Fallenlassen ausatmen.
- In einen Türrahmen stellen und mit den Armen seitlich dagegen drücken. Aktiviert die Muskulatur des Oberkörpers.
- Auf die Zehenspitzen stellen und die Arme drei bis fünf Sekunden ganz nach oben durchstrecken. Bewegung mit der Atmung verbinden: beim Hochstrecken einatmen, beim Senken ausatmen.

Alle Übungen jeweils eine Minute durchführen und stündlich wiederholen.

Auf die Atmung achten

„Zwischendurch empfiehlt es sich auch, aufzustehen und das Fenster zu öffnen. Dann langsam und tief ein- und ausatmen. Die bewusste Atmung versorgt nicht nur unseren Körper mit frischem Sauerstoff, sondern dient auch der Entspannung“, so Emil Igelsböck.