

*„Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“  
(Teresa von Avila)*

## ***Bewegung am Arbeitsplatz***

Gezielte Bewegungsübungen im beruflichen Alltag können Erkrankungen und Schädigungen des Bewegungsapparates vorbeugen. Zusätzlich stärkt Bewegung ihr Immunsystem, das Herz-Kreislaufsystem und ihre persönlichen Ressourcen.

Die Bewegungsübungen **kräftigen** die schwache Muskulatur und **dehnen** eine verkürzte Muskulatur, wobei die unbewegliche Muskulatur wieder **mobilisiert** wird. Es kommt zu einer **Entspannung** und **Lockerung** der verkrampten Muskeln, wodurch sich auch die Koordinationsfähigkeit steigern lässt. Es genügt, täglich 5 bis 10 Minuten in gezielte Übungen zu investieren. Während der gesamten Übung ist auf eine bewusste Atmung zu achten. Nehmen sie sich Zeit, die Übungen beidseitig durchzuführen. Beim Üben dürfen keine Schmerzen auftreten.

## ***Arbeiten im Stehen***

Aufrechtes Arbeiten bringt zahlreiche Vorteile, da es zu einer Entlastung des Rückens und Nackens kommt. Vor- und Zurückgehen oder eine Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere verhindert einen Blutstau und belebt den Kreislauf durch eine Anregung der Venenpumpe. In der Folge stellt sich höhere Konzentrationsfähigkeit ein, tiefere Atemzüge werden möglich, was mit einer höheren Denkleistung belohnt wird. Ein Mehr an Aktivität verbessert die Durchblutung des Körpers, hebt Stimmung und Laune. Die Stimme wird dynamischer und selbstbewusster, was oftmals die Kommunikation am Arbeitsplatz fördert. Beim Arbeiten im Stehen ist auf das eigene Körpergefühl zu achten. Intervalle mit Arbeiten im Stehen kombiniert man optimal mit Phasen normaler Sitzarbeit. Bei teilweise stehender Arbeit ist stabiles und bequemes Schuhwerk wichtig, klarerweise sind High Heels kontraproduktiv.

Generell sollten sie Zwangshaltungen vermeiden. Ein Wechsel aus dynamischem Sitzen, Stehen, kleinen Bewegungseinheiten und den nötigen Pausen ist nach wie vor das beste Mittel, um Problemen am Bewegungsapparat vorzubeugen.

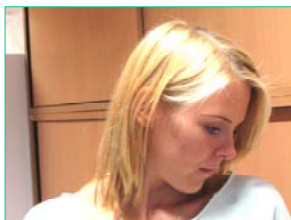
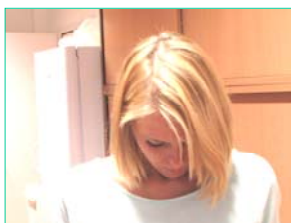
Hier zeige ich Ihnen eine kleine Auswahl an Übungen (mit Frau Hofbauer Sabrina von Health Consult), die Sie sehr einfach auch im Büroalltag durchführen können.

## Kräftigung des unteren Kapuzenmuskels



- Im Sitzen die Ellenbogen im rechten Winkel anwinkeln, Hände zu Fäusten ballen
- Unterarme und Fäuste fest gegen die Tischplatte drücken
- Acht Sekunden halten
- Diese isometrische Übung soll hochgezogenen Schultern entgegenwirken

## Mobilisation der Halswirbelsäule



- Kinn in Richtung Kehlkopf ziehen
- Kopf langsam zur linken Schulter drehen, einige Sekunden verweilen
- Kinn absenken und langsam zur rechten Schulter kreisen
- Wieder zur linken Seite kreisen
- Mehrmals wiederholen
- Nur Halbkreise!

## Liegestütz an der Wand

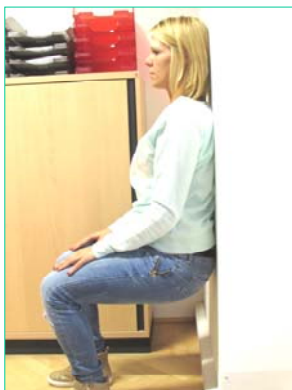


- Mit beiden Händen an der Wand abstützen, Bauchmuskeln anspannen
- Schultern senken, gerader Rücken
- Oberkörper mit abgewinkelten Armen Richtung Wand
- Wieder Hochdrücken, Arme unter Spannung der Bauchmuskeln durchstrecken
- 12 mal wiederholen
- Kräftigung der Brustmuskulatur



Dr. Margot Dorfi

## Der imaginäre Stuhl



- Mit dem Rücken an die Wand stellen
- Knie im rechten Winkel
- Mit den Händen an den Oberschenkeln abstützen
- Schultern tief
- Mit 30 Sekunden beginnen
- Stärkung von Rücken und Oberschenkeln



Dr. Margot Dorfi

**Im Rahmen meiner arbeitsmedizinischen Anwesenheit in der Firma VAV stehe ich Ihnen jederzeit gerne für Beratungen zu Ergonomie, Bewegungsapparat und weiteren medizinischen Themen zur Verfügung.**

**Dr. Margot Dorfi**