

## Arbeiten im Stehen

### Vorteile des Arbeitens im Stehen

- Rücken- und Nackenentlastung
- Entlastet die Beine bei Bewegung zwischendurch (gehe vor und zurück, verlagere das Gewicht von einem Bein auf das andere)
- Kreislauf wird belebt
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Tiefere Atemzüge möglich, höhere Denkleistung
- Mehr Kalorien werden verbrannt (0,7 Kalorien pro Minute extra)
- Mehr Aktivität führt zu besserer Durchblutung des Körpers, dadurch zu besserer Stimmung und Laune
- Oft bessere Kommunikation am Arbeitsplatz
- Stimme wird dynamischer, selbstbewusster

### Sitz-Steh-Dynamik

Nicht jeder hält längeres Arbeiten im Stehen sofort durch, achten Sie auf ihr Körpergefühl. Kombinieren sie Intervalle mit Arbeiten im Stehen mit Phasen normaler Sitzarbeit. Experten zufolge, wäre ein ideales Verhältnis zwischen Sitzen und Stehen, *alle 30 Minuten 8 Minuten zu stehen, sich 2 Minuten zu bewegen/strecken*, gefolgt von 20 Minuten Sitzen in einer neutralen Position.

### Bewegungstipps

- Gewicht häufig verlagern
- Vor und zurückbewegen
- Um Blutstau in den Beinen zu verhindern, zwischendurch ein Bein auf einen Hocker oder Fußstütze stellen
- Venenpumpe aktivieren: Fußsohlen abrollen, kurz auf Zehenspitzen stehen, Füße im Sprunggelenk abwechselnd nach rechts und links kreisen, Fußspitzen nach oben und unten bewegen (auch bei sitzender Arbeit wichtig!)
- Schultern kreisen
- Kurzes Anspannen der Gesäßmuskulatur

HEALTH CONSULT Gesellschaft für Vorsorgemedizin Ges.m.b.H.

1010 Wien, Freyung 6/2. Hof, +43 (0)1 79 580 - 8000, Fax: +43 (0)1 79 580 - 8019, E-Mail: [info@health-consult.at](mailto:info@health-consult.at)

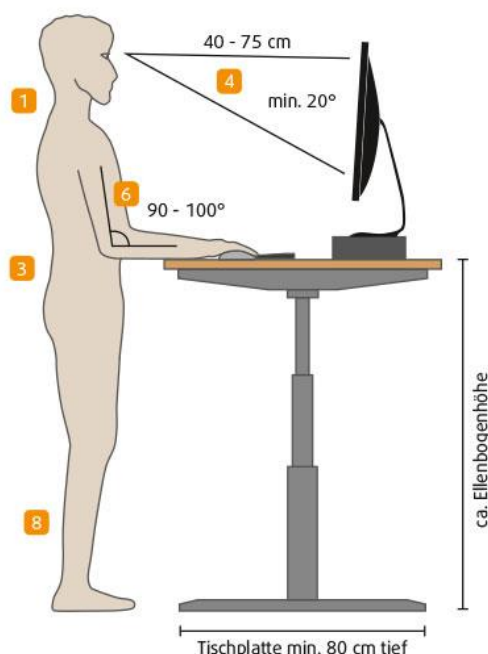
Internet: [www.health-consult.at](http://www.health-consult.at), FN 42197f, Handelsgericht Wien, BANKVERBINDUNG: Bank Austria AG,

KONTONUMMER 00 697 118 008 (BLZ 12000), DVR: 0707821, UID ATU41115501,

IBAN Code AT28 1200 0006 9711 8008, SWIFT/BIC Code BKAUATWW

## Richtiges Stehen bei der Arbeit

- Höhe der Arbeitsfläche so einstellen, dass Unterarme locker darauf liegen und Schultern und Nacken entspannt sind, nicht hochziehen! Ist der Arbeitsplatz zu hoch eingestellt kommt es zu Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, ist er zu niedrig eingestellt kommt es zu einer Fehlhaltung im Bereich der Wirbelsäule und der Schultern.
- Rücken gerade halten, in den Kniegelenken etwas gebeugt sein
- Stabiles und bequemes Schuhwerk, keine High Heels
- Harter Untergrund ist zu vermeiden
- Kein statisches Stehen, Bewegungsphasen integrieren, Schultern und Hüften kreisen, Beine ausschütteln, auf Zehenspitzen stellen, Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern (führt zu Be- und Entlastung von Bändern, Gelenken und Muskulatur), Haltung also regelmäßig verändern
- Wenn Ermüdungsgefühl/Verkrampfung auftreten, zu sitzender Position wechseln
- Keine Zwangshaltungen einnehmen
- Regelmäßiger Wechsel aus dynamischem Sitzen, Stehen, kleinen Bewegungseinheiten und den nötigen Pausen (siehe oben)



(Dr. Margot Dorfi, Arbeitsmedizinerin, Mai 2020)

HEALTH CONSULT Gesellschaft für Vorsorgemedizin Ges.m.b.H.

1010 Wien, Freyung 6/2, Hof, +43 (0)1 79 580 - 8000, Fax: +43 (0)1 79 580 - 8019, E-Mail: info@health-consult.at

Internet: www.health-consult.at, FN 42197f, Handelsgericht Wien, BANKVERBINDUNG: Bank Austria AG,

KONTONUMMER 00 697 118 008 (BLZ 12000), DVR: 0707821, UID ATU4115501,

IBAN Code AT28 1200 0006 9711 8008, SWIFT/BIC Code BKAUATWW