25.04.2012 – 11:34 Uhr

Langes Stehen im Beruf: Was den Körper entlastet / BGW gibt Tipps für den Arbeitsalltag (BILD)

Hamburg (ots)

Hamburg (ots) -

Der menschliche Körper ist auf Bewegung ausgerichtet. Wer im Beruf oft lange stehen muss, belastet seine Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule zu einseitig. So entstehen Verspannungen, die zu chronischen Schmerzen führen können. Erleichtern lässt sich das Arbeiten im Stehen durch technische, organisatorische und persönliche Maßnahmen, informiert die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

Langes Stehen ermüdet die Muskulatur, die normalerweise das Körpergewicht trägt. Wenn die Grundspannung der stützenden Muskeln nachlässt, übernehmen Gelenke, Bänder und Bandscheiben diese Aufgabe. "Dafür sind sie jedoch gar nicht konstruiert", erklärt Ilka Graupner von der BGW. "Die Bandscheiben zum Beispiel sollen eigentlich für eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule sorgen. Ist die Rückenmuskulatur aber zu schwach, müssen sie vermehrt als Puffer herhalten und die fehlende Stützfunktion der erschlafften Muskeln ausgleichen", so die Rückenexpertin. Das führt häufig zu Schmerzen.

"Wer viel stehen muss, sollte sich deshalb so oft wie möglich zwischendurch bewegen", rät Graupner. Das aktiviert die Muskeln und mobilisiert die Wirbelsäule sowie die Gelenke. Bewegung ist auch für die Blutzirkulation in den Beinen wichtig. Bei langem Stehen sammelt sich Blut in den Beinvenen. Diese schwellen an, das Blut fließt schlechter zurück, es bilden sich Krampfadern. Zudem belastet Stehen die Füße: Weil deren Muskeln zu wenig aktiviert werden, lastet das Gewicht auf den Bändern und Fußgelenken. Mit der Zeit flacht das Fußgewölbe ab, eine Fehlstellung entsteht - wie etwa der Ballenzeh oder ein Spreiz-, Senk- oder Plattfuß.

Ein zusätzliches Risiko tragen Frauen: Das Stehen übt Druck auf den Bauch- und Beckenboden aus. Ist die Muskulatur zu schwach, müssen auch hier die Bänder und das Gewebe die Stützfunktion übernehmen. Auf Dauer können sich so die inneren Organe absenken.

Die BGW gibt folgende Tipps für den Arbeitsalltag in Stehberufen:

- Technische Maßnahmen: Stehhilfen nutzen, auf denen man halb sitzend, halb stehend arbeitet. Auch ergonomische Bodenbeläge oder Steharbeitsmatten aus elastischen Materialien wirken entlastend.
- Organisatorische Maßnahmen: Möglichst zwischen stehenden, bewegten und sitzenden Tätigkeiten abwechseln - zum Beispiel durch Schreibtischarbeit oder Erledigungsgänge zwischendurch.
- Persönliche Maßnahmen: Immer wieder die Haltung ändern - etwa einen Fuß auf eine Stufe oder Fußbank stellen, zwischendurch mit den Füßen wippen, sich an eine Wand lehnen und den Rücken fest dagegendrücken, auch die untere Partie, um aus dem Hohlkreuz zu kommen. In Pausen die Beine hochlegen. Schuhe sollten flache Absätze, eine weiche Innensohle und die optimale Passform haben. Kompressionsstrümpfe (auch für Männer) drücken die Venen zusammen, so dass das Blut besser zirkulieren kann. Ergänzend empfiehlt sich ein Sportprogramm in der Freizeit, etwa Wandern, Schwimmen, Joggen, Radfahren oder auch Krafttraining, insbesondere für die Rücken-, Bein- und Beckenbodenmuskulatur.

Diese und weitere aktuelle Meldungen der BGW finden Sie unter www.bgw-online.de im Pressezentrum.

Über uns

Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) ist die gesetzliche Unfallversicherung für nicht staatliche Einrichtungen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege. Sie ist für rund sieben Millionen Versicherte zuständig.

Pressekontakt:

Torsten Beckel / Sandra Bieler
Pappelallee 33/35/37
22089 Hamburg
Tel.: (040) 202 07-27 14
E-Mail: presse@bgw-online.de

Medieninhalte

Wer h◆ufig im Stehen arbeitet, wechselt am besten immer mal wieder die Haltung. - Die Verwendung dieses Bildes ist f◆r redaktionelle Zwecke honorarfrei. Ver◆ffentlichung bitte unter Quellenangabe: "Berufsgenossenschaft f◆r Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)"
Die Verwendung dieses Bildes ist f◆r redaktionelle Zwecke honorarfrei. Ver◆ffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Berufsgenossenschaft f◆r Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege"

Original-Content von: Berufsgenossenschaft f◆r Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), übermittelt durch news aktuell
Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.de/pm/77149/2240833 abgerufen werden.