

Schluss mit Schmerzen: Übungen für den Industriearbeitsplatz

An jedem Arbeitsplatz in der Industrie ist es wichtig, dass Sie mit kleinen, einfach auszuführenden Übungen den möglichen Schäden durch die immer gleichen Bewegungen entgegenwirken. Das gilt sowohl für Sitz- wie auch für Steharbeitsplätze. Der Körper ist nicht darauf ausgelegt, sich immer wieder auf dieselbe Weise zu bewegen – er braucht die Abwechslung zwischen Sitzen, Stehen, Gehen, Laufen und Liegen. Bleibt er zu lange zu starr in dergleichen Haltung oder führt er immer nur dieselben Bewegungen aus, kann es [zu Schäden](#) kommen: Muskeln verkrampfen sich und lösen Schmerzen aus, die Wirbelsäule und die Gelenke werden überlastet und auch der Blutkreislauf muss deutlich mehr Arbeit leisten als sonst.

Allgemeine Hinweise zur Ergonomie

Wie Unternehmer Arbeitsplätze für ihre Mitarbeiter ergonomisch einrichten können, hängt von den dortigen Arbeitsabläufen ab. Wir haben uns schon eingehend mit der Ergonomie am [Produktionsarbeitsplatz](#) beschäftigt und mit der am [Steharbeitsplatz](#) und am [Sitzarbeitsplatz](#) in der Industrie. Grundsätzlich ist es wichtig, dass die Bewegungsabläufe für die Mitarbeiter möglichst abwechslungsreich sind, dass die Sitzgelegenheiten oder Stehhilfen sie bestmöglich unterstützen, dass die Arbeitshöhe angepasst ist und dass genügend Platz zum Bewegen bleibt.

Übungen für den Industriearbeitsplatz

Der passende Ausgleich für den Steharbeitsplatz

Wer den ganzen Tag steht, bekommt schnell Probleme mit den Füßen, den Knien und der Wirbelsäule. Auch der Kreislauf spielt oft nicht so mit, wie er sollte. Die folgenden Übungen sorgen für einen Ausgleich:

- Schwere Beine und kribbelnde Füße bekämpfen Sie am besten, indem Sie sich direkt am Arbeitsplatz auf die Zehenspitzen stellen. Rollen Sie dafür langsam auf den Sohlen nach vorne, bis Sie auf den Zehen stehen, halten Sie die Position für einige Sekunden und rollen Sie langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Übung, bis sich die Beine wieder besser anfühlen.
- Spreizen Sie, dass Sie die Beine anders belasten müssen, stellen Sie einen Fuß so weit nach hinten, dass die Wade gedehnt wird, während die Ferse am Boden bleibt. Falls möglich, stützen Sie gleichzeitig die Hände auf dem Oberschenkel des vorderen Beins ab und halten Sie die Position ein paar Sekunden lang. Dann wechseln Sie die Beine.
- Schmerzen Schultern und Nacken vom Hochhalten der Arme während des Arbeitens, treten Sie einen Schritt zurück und machen einen runden Rücken, während Sie ausatmen. Die Arme und den Kopf lassen Sie dabei locker vor dem Körper hängen. Bleiben Sie einige Sekunden so, bis Sie sich mit angespanntem Bauch und Rücken wieder aufrichten.

- Haben Sie ein Gefühl von Beklemmung in der Brust, atmen Sie tief ein und strecken dabei die Brust heraus. Reicht das nicht, um das Bedürfnis nach Dehnung zu stillen, strecken Sie die ineinandergelegten Hände an den geraden Armen bis über den Kopf und halten diese Position einige tiefe Atemzüge lang.
- Falls möglich, stellen Sie einen Fuß auf eine Stufe. Achten Sie darauf, dass der andere Fuß mit der ganzen Sohle am Boden bleibt. Stützen Sie sich mit den Händen auf dem Oberschenkel des vorderen Beins ab und machen Sie einen Rundrücken. Halten Sie die Position einige Sekunden lang, dann richten Sie sich wieder auf: Die Schultern bleiben dabei gerade und unten, während Sie den Kopf leicht nach hinten strecken und tief einatmen. Wiederholen Sie die Übung, wobei Sie die Beine wechseln.
- Für den schnellen Ausgleich für schmerzende Arme richten Sie sich gerade auf und lassen Sie die Arme locker neben dem Körper hängen. Drehen Sie die Handflächen nach vorne und ziehen Sie die Arme, ohne die Schultern zu bewegen, nach hinten. Spüren Sie die Dehnung in den Muskeln, halten Sie die Position, ehe Sie wieder lockerlassen. Wiederholen Sie die Übung, bis die Arme sich besser anfühlen. Die Bewegung weitet außerdem den Brustkorb.

Gesundsitzen mit Bimos

Diese Übungen helfen am Sitzarbeitsplatz

Für Sitzplätze sehen die Übungen etwas anders aus: Hier ist es vor allem der Oberkörper, der in Mitleidenschaft gezogen wird. Häufig sitzen die Mitarbeiter leicht nach vorne gebeugt, wenn sie auf dem Monitor Dokumente anschauen oder bearbeiten. Daher treten schnell Schmerzen in Rücken, Nacken und Schultern auf. Die folgenden Übungen helfen dagegen:

- Setzen Sie sich gerade auf. Legen Sie die Hände ineinander, strecken Sie die Arme gerade nach vorne aus und führen Sie die dann gestreckt nach oben bis schräg hinter den Kopf. So öffnet sich der Brustkorb und die Wirbelsäule richtet sich auf. Halten Sie die Dehnung für einige Sekunden, ehe Sie die Arme beim Ausatmen senken. Bei Bedarf wiederholen Sie den Ablauf.
- Schnelle Hilfe bei Verspannung bietet das Schulterkreisen: Lassen Sie die Arme hängen und beschreiben Sie mit den Schultern Kreise – erst eine Weile nach vorne, dann nach hinten.
- Bei verspannter Rückenmuskulatur hilft das Klettern an einer unsichtbaren Leiter: Setzen Sie sich gerade auf, strecken Sie die Hände nach oben und greifen Sie abwechselnd mit der rechten und der linken Hand nach der nächsten imaginären Leitersprosse. Die Wirbelsäule sollten Sie dabei möglichst ruhig halten.
- Um einer Verkürzung der Brustmuskulatur vorzubeugen, führen Sie folgende Dehnübung durch: Setzen Sie sich gerade hin und ziehen Sie den Bauch ein. Die Arme heben Sie seitlich gestreckt auf Schulterhöhe an. Führen Sie sie beim Einatmen nach hinten, wobei die Schultern unten bleiben. Sobald Sie die Dehnung spüren, halten Sie sie einige Sekunden lang. Dann ziehen Sie die Arme mit ineinandergelegten Händen nach vorne, bis auch die Schultern nach vorn gezogen werden. Lassen Sie den Kopf hängen und machen Sie einen runden Rücken.
- Gegen eingeschlafene Füße hilft das Fußkreisen: Strecken Sie die Beine unter dem Schreibtisch nach vorne und kreisen Sie mit den Füßen erst in die eine Richtung, dann in die andere.

Fazit: Ausgleichsbewegungen sind an jedem Arbeitsplatz wichtig

Sitz- und Steharbeitsplätze in der Industrie können beide auf ihre Weise die körperliche Unversehrtheit der Mitarbeiter beeinträchtigen. Es ist wichtig, dass neben aller Ergonomie und Tipps für Ausgleichsbewegungen in der Freizeit die Angestellten auch mit Übungen vertraut sind, die sie direkt am Arbeitsplatz ausführen können. Auf diese Weise wirken sie den Beschwerden entgegen, sobald sie entstehen. Da die Übungen Schmerzen zu vermeiden helfen, verbessern sie auch die Konzentration der Mitarbeiter: Sie sind produktiver und konzentrierter als Angestellte, die zwischendurch mit Schmerzen kämpfen. Es gibt also gute Gründe, diese Übungen im Unternehmen zu etablieren.