

Rückenschmerzen im Homeoffice verhindern

Tag der Rückengesundheit am 15. März 2021

Die Digitalkonferenz am Esstisch, E-Mails bearbeiten auf dem Sofa, der Couch, Unterlagen sortieren auf dem Fußboden im Wohnzimmer: Durch die Corona-Pandemie arbeiten zahlreiche Niedersachsen im Homeoffice.

„Viele haben in den eigenen vier Wänden keinen geeigneten Schreibtisch und keinen Schreibtischstuhl - und sitzen in ungesunder Haltung vor dem PC oder Laptop. Immer mehr klagen über Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen“, warnt Dr. Jörg Berling, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen (KVN) anlässlich des Tags der Rückengesundheit am 15. März.

Orthopäden berichten bereits von einem deutlichen Zuwachs an Patienten. Durch ungeeignete Arbeitsplätze im Homeoffice treten verstärkt Verspannungen auf. Dr. Berling empfiehlt Menschen im Homeoffice, den Arbeitsplatz öfter zu wechseln, ein Stehpult zu nutzen und Gymnastikübungen zwischen den Videokonferenzen einstreuen.

Rückenschmerzen sind mittlerweile eine Volkskrankheit. Bei der Behandlung stehen die Ärzte vor der schwierigen Aufgabe, schädliche oder nutzlose Untersuchungen einerseits zu vermeiden, auf der anderen Seite aber bedrohliche Erkrankungen wie einen Tumor nicht zu übersehen. „Ärztinnen und Ärzte lassen sich vom Patienten die Beschwerden genau beschreiben, beobachten ihn bei der Bewegung beobachten, testen Gelenke und tasten den Körper nach Verspannungen ab. In vier von fünf Fällen ist eine Über- oder Fehlbelastung der Muskulatur durch Fehlhaltungen schuld an den Schmerzen“, weiß der Hausarzt aus Lüneburg.

Viele Patienten bekommen ihre Beschwerden in der Regel durch Bewegung und Physiotherapie in den Griff. Schuld an Rückenschmerzen ist oft eine Über- oder Fehlbelastung der Muskulatur im Homeoffice. Was ist dagegen zu tun? Geschwächte Muskeln kräftigen, verspannte und verkürzte dehnen.

In der Akutphase der Beschwerden ist der Einsatz von Schmerzmedikamenten bei starken Schmerzen sinnvoll, damit die Mobilität des Betroffenen erhalten bleibt und sich keine ungünstigen Schonhaltungen verfestigen, die letztlich in eine Schmerzspirale führen würden.

„Rückengerechtes Verhalten im Alltag ist deshalb die wichtigste Vorsorge: Dazu gehören regelmäßige Bewegung, das Achten auf die richtige Körperhaltung sowie das Einhalten der eigenen Belastungsgrenzen. Neben der Überanstrengung belasten ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse die Wirbelsäule. Stundenlanges Starren auf einen Bildschirm, langes Sitzen in immer der gleichen Position – all das führt zu starken Verspannungen in der Muskulatur und letztlich zu Rückenschmerzen“, sagt der Allgemeinmediziner.

Dr. Berling empfiehlt: „Ist man im Homeoffice hauptsächlich sitzend tätig, so ist es umso wichtiger, entsprechende Bewegungsanreize zu setzen, um den Körper zu entlasten, zu aktivieren und damit gleichzeitig das Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-System anzukurbeln. Praktische Tipps hierfür können sein: Häufig aufstehen und die Sitzposition ändern.“