

PRESSEMITTEILUNG

Haltung bewahren

Zum Tag der Rückengesundheit (15.3.): Schwere Arbeit und stundenlanges Sitzen belasten den Rücken. Dagegen kann jeder selbst etwas tun, zeigen Ergotherapeuten am SRH Berufsförderungswerk Heidelberg.

Heidelberg, 11. März 2016

Endlich Feierabend! Doch kaum hat man sich müde auf die Couch gesetzt, melden sich Schulter und Nacken. Jeder fünfte Arbeitnehmer in Deutschland war letztes Jahr wegen Rückenschmerzen krankgeschrieben, melden Krankenkassen. Ursache ist häufig eine falsche Haltung, vor allem im Sitzen. Deshalb sollte jeder die Warnsignale seines Körpers ernstnehmen. Darauf macht der „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März aufmerksam.

Stattdessen ignorieren viele die Schmerzen. Wie gefährlich das sein kann, musste Enrico Bencivenga erfahren: Als Anlagemechaniker kontrollierte und reparierte er Rohrleitungen. Die Arbeit „über Kopf“ ging irgendwann auf den Rücken. „Aber mir hat mein Job Spaß gemacht. Deshalb habe ich mit den Schmerzen gelebt, bis auch Schmerzmittel nichts mehr halfen“, erzählt der 43-Jährige. Die Diagnose: doppelter Bandscheibenvorfall.

Um wieder arbeiten zu können, schulte Bencivenga am SRH Berufsförderungswerk Heidelberg (BFW) zum Maschinenbautechniker um. Dazu gehört, viel am PC zu konstruieren. Deshalb lernte er in der Abteilung „Technische Hilfen“ des BFW, am Schreibtisch aufrecht zu sitzen und so die Bandscheiben weniger zu belasten.

„Es ist wie beim Hausbau: Das Fundament entscheidet. Ein gut aufgerichtetes Becken hält die gesamte Wirbelsäule in der Aufrichtung und verhindert überlastete, verkrampfte Muskeln, die Hauptursache von Rückenschmerzen“, sagt BFW-Ergotherapeutin Sabine Wendel-Krummradt.

Diese Haltung gelingt ohne speziellen Stuhl oder Tisch. „Oft reicht es schon, die Computertastatur direkt an die Tischkante zu stellen, damit ‚das Haus‘ sich nicht vorneigt und mit den Armen gestützt werden muss. Dann bleibt jeder beim Schreiben automatisch aufrecht. Und Zehn-Finger-Tippen hat den Vorteil, dass der Blick immer zum Bildschirm gerichtet ist und die Halswirbel entlastet werden.“

Selbst eine speziell geformte Computermaus ist erst bei ernststen Beschwerden nötig, sagt Wendel-Krummradt. „Wichtig ist die richtige Handhabung: Die Maus soll mit dem ganzen Arm statt aus dem Handgelenk bewegt werden.“ Gereizte Sehnen und taube Finger werden so verhindert.

Enrico Bencivenga hat diese Tipps befolgt und seinen Arbeitsplatz entsprechend gestaltet. Der Rücken ist wieder viel stabiler, nur beim Herumtollen mit seinen zwei Kindern muss er aufpassen. „Ansonsten ist Zeit mit Familie und Freunden nach einem Arbeitstag genau der richtige Ausgleich. Und die Verspannung ist dadurch auch weg!“

SRH Berufsförderungswerk Heidelberg

Das SRH Berufsförderungswerk bietet in Heidelberg Maßnahmen zur beruflichen Aus- und Weiterbildung. Erwachsene, die aufgrund körperlicher und psychischer Einschränkungen ihren Beruf nicht mehr ausüben können, profitieren von 50 Jahren Erfahrung. Insgesamt beschäftigt das Unternehmen über 400 Mitarbeiter. Den Lernalltag unterstützen medizinische, psychologische und sozialpädagogische Angebote. Ziel ist die optimale Vorbereitung der Teilnehmer auf den Arbeitsmarkt. Träger des Unternehmens ist die SRH Holding, eine unabhängige Stiftung mit Sitz in Heidelberg.