



Mehr körperliche Bewegung ins HomeOffice bringen

Ein Muskel, der überbelastet wird, äußert sich mit Schmerzen. Das ist beim Sportler so, aber auch tagtäglich bei vielen Büroangestellten. Nur schmerzt es im Büro wohl eher deshalb, weil eine falsche Arbeitshaltung den Muskel überfordert. Hält die Anspannung zu lange an, ohne dass der Muskel zwischenzeitlich gelockert wird, kommt es zu den unerwünschten Schmerzen.

Wie wichtig eine zwischenzeitliche körperliche Bewegung im Büroalltag /HomeOffice ist, zeigt wieder einmal das Ergebnis einiger Wissenschaftler von der kanadischen McGill University in Montreal. Gesunde Studienteilnehmer führten eine 1 1/2-stündige Schreibarbeit durch. Die Hälfte von ihnen tat dies im Sitzen am Schreibtisch. Die andere Hälfte lief dabei auf einem optimal platzierten Laufband. Entsprechende Aktivitäten der beteiligten Muskeln wurde dabei gemessen.

Im Ergebnis zeigte sich, dass die Laufbandgruppe eine variabelere und geringere Muskelaktivität vorlegte. Sämtliche Muskeln hatten daher weniger Verspannungen. Bei der sitzenden Gruppe konnten unvorteilhafte Muskelaktivitäten gemessen werden, die zu den schmerzenden Verspannungen führen.

Nun ist es sicher den wenigsten Menschen möglich, sich ein Laufband ins Büro zu stellen. **Doch die Studienleiter weisen darauf hin, dass dieses Ergebnis wieder einmal zeigt, wie wichtig es ist, den Körper zwischenzeitlich zu bewegen und möglichst oft seine Haltung zu verändern.**

Fedorowich, Emery K, Côté
The effect of walking while typing on neck/shoulder patterns.
Eur J Appl Physiol. 8/2015; 115(8): 1813-23.