Ein Online-Video, das Krankenstände reduziert.

Date : Donnerstag, der 2. August 2018



Es bedarf keines anatomischen Studiums, um festzustellen, dass der Mensch für die Bewegung konstruiert ist. Die gesellschaftlichen Veränderungen in den letzten 150 Jahren haben uns aber „sesshaft“ gemacht. Das Problem dabei: Falsches und stetes Sitzen belastet ganze Volkswirtschaften durch millionenfache Krankenstände.

Über 80 % unserer täglichen Aktivität ist eigentlich passiv, monoton und adynamisch: Sitzen beim Frühstück, sitzen im Auto, sitzen vor dem Computer und sitzen am Abend vor dem Fernseher. Und weil wir dabei auch meistens falsch sitzen, kommt es unausweichlich zu negativen Folgeerscheinungen: Überbeanspruchung der Wirbelsäule, Verspannungen, Schmerzen und in vielen Fällen sogar zu irreparablen Dauerschäden. In Europa entfallen mittlerweile fast 50 % der jährlichen Krankenstandstage auf diesen Bereich (Quelle: Studie der Work Foundation im Auftrag der EU, 2009).

Die Schuld an den Erkrankungen liegt nicht nur am falschen Sitzen, sondern im Dauersitzen generell – kombiniert mit statischem Arbeitsverhalten und intensiver Bildschirmarbeit. Der Schlüssel für mehr Gesundheit im Büro liegt deshalb immer im Zusammenspiel von menschlichem Verhalten (Bewegung), Raum (Wohlfühlatmosphäre) und Möbel (Arbeitsplatz-Ergonomie).

In Europa entfallen mittlerweile fast 50 % der jährlichen Krankenstandstage auf diesen Bereich

(Quelle: Studie der Work Foundation im Auftrag der EU, 2009).

Auf dem Gebiet der Ergonomie konnten wir in der Zwischenzeit einen technischen Status erreichen, der problemloses Sitzen über einen längeren Zeitraum gewährleistet. Vorausgesetzt man nutzt alle Einstellungsmöglichkeiten, die ein moderner Bürostuhl heute bietet. Die Praxis zeigt leider ein anderes Bild. Und um dieses zu verändern, sind wir ins Filmstudio gegangen und haben dort die „Mission Backbone“ gestartet.

Gerade weil es sich dabei um erzieherische Maßnahmen handelt, wollten wir bewusst kein schulmeisterliches Video drehen. Darum haben wir einen kleinen ferngesteuerten Hubschrauber losgeschickt, um die entsprechenden Gegenmaßnahmen im Kampf gegen Rückenschmerzen einzuleiten. Übrigens: Wann haben Sie das letzte Mal Ihrem Rücken etwas Gutes getan? Mit diesem 3-minütigen Video haben Sie jetzt die Gelegenheit dazu.

Video: Ergonomisches Sitzen