

## Es im Kreuz haben

Rückenschmerzen sind hierzulande normal. Vier von fünf Bundesbürgern haben es im Lauf ihres Lebens im »Kreuz«. »Jede fünfte Frau und jeder siebte Mann in Deutschland leiden sogar unter chronischen Beschwerden«, sagt die Arbeitsmedizinerin Ulrike Roth (TÜV Rheinland). »Dabei spielen psychische Aspekte wie Stress, Angst, Zwangshaltungen und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz eine wichtige Rolle. In den seltensten Fällen stecken tatsächlich krankhafte Veränderungen wie Bandscheibenvorfälle dahinter.« Wer der Lohnarbeit im Sitzen nachgeht, sollte laut Roth auf eine individuell einstellbare Rückenlehne und eine leicht nach vorn abfallende Sitzfläche achten. Die Lehne sollte möglichst nicht fixiert werden, sondern jede Bewegung mitmachen. Dynamisches Sitzen verhindere einseitige Belastungen und beuge sogenannten banalen Rückenschmerzen vor. Statt Kollegen im Nachbarzimmer eine E-Mail zu schicken, sollte man hingehen und mit ihnen sprechen, empfiehlt die Arbeitsmedizinerin. Beim Telefonieren sollte man möglichst im Raum herumlaufen.

(ots/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/150564.es-im-kreuz-haben.html>