

Gut aufgestellt – Tipps für Menschen, die viel im Stehen arbeiten



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse

Wie gut stehen Sie da?

Die natürlichste Bewegungsform für unseren Körper ist das Gehen. Wie passt das mit Berufen zusammen, die stundenlanges Stehen erfordern?

Hotellerie, Einzelhandel, Produktion – in all diesen Bereichen arbeiten die Beschäftigten zum Großteil im Stehen. Dabei belasten sie Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln sehr einseitig. Dazu kommt: Wenn die Muskeln ermüden, übernehmen Gelenke, Bänder und Bandscheiben ganz allein die Stützfunktion des Körpers.

Die Folgen: Verspannungen, Rückenschmerzen, Kreislauferkrankungen und Krampfadern.

Kennen Sie das? Unsere Broschüre gibt Ihnen Tipps, wie Sie einseitige Belastung verringern und über längere Zeit beschwerdefrei stehen können.

Stehen Sie aufrecht

Nur bei einer aufrechten Körperhaltung kann unsere Wirbelsäule den Druck unseres Gewichtes optimal auf den ganzen Körper verteilen. Sie verhindert damit, dass Bänder und Fußgelenke unnötig stark belastet werden.

So kommen Sie in eine **aufrechte Körperhaltung**:

- Heben Sie das Brustbein nach vorne oben an.
- Halten Sie den Kopf entspannt aufrecht.
- Spannen Sie den Bauch und die Gesäßmuskeln leicht an, damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Richten Sie das Becken etwas auf.
- Beugen Sie die Knie leicht an.
- Stellen Sie die Füße etwa hüftbreit auseinander.



Stehen Sie dynamisch

Wechseln Sie häufig Ihre Standposition. Durch wechselnde Haltungen beanspruchen Sie unterschiedliche Muskelpartien und entlasten so Ihren Rücken.

So bringen Sie **Dynamik** ins Stehen:

- Wechseln Sie immer wieder zwischen Schrittstellung und paralleler Stellung der Füße.
- Verlagern Sie das Gewicht mal auf das linke, mal auf das rechte Bein.
- Schieben Sie den Brustkorb vor und zurück.
- Dehnen und strecken Sie Ihren Körper nach oben.
- Strecken Sie die Arme nach hinten unten aus und ziehen Sie die Schultern nach unten.
- Ziehen Sie das Kinn Richtung Brustkorb, um die hintere Nackenmuskulatur zu strecken.
- Kreisen Sie um die Längsachse Ihres Körpers
- Schütteln Sie Ihre Beine abwechselnd kurz aus.
- Lehnen Sie sich ab und zu einmal mit dem Rücken an die Wand oder stützen Sie sich mit den Händen ab.



Sorgen Sie für Abwechslung

Unterbrechen Sie die stehende Tätigkeit so oft wie möglich durch Herumgehen oder Arbeiten im Sitzen. Vielleicht können Sie in Absprache mit der Führungskraft innerhalb des Teams auch einmal Aufgaben tauschen und so mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen.

Venengymnastik in der Pause

Durch eine gezielte Kräftigung der Beinmuskulatur können Sie Venenbeschwerden effektiv vorbeugen.

Deshalb sollte eine kurze Venengymnastik zu Ihrer täglichen Routine gehören.

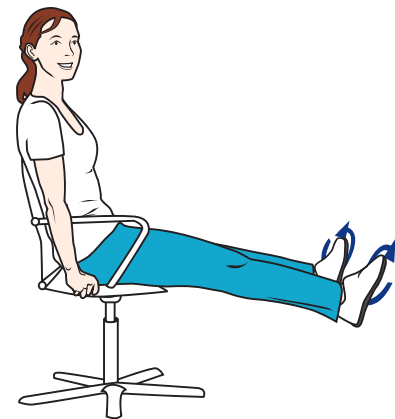
Beinkräftigung im Sitzen:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie beide Beine gleichzeitig auf die Zehenspitzen und zügig wieder auf die Fußsohlen. Zehn Mal wiederholen.
- Stellen Sie die Füße auf den Fersen auf. Heben Sie nun abwechselnd je zehn Mal die rechte und die linke Fußspitze.

- Halten Sie sich mit den Händen hinter dem Rücken am Stuhl fest. Stoßen Sie die Beine mit den Zehen vom Boden ab, halten Sie sie einen Moment in der Luft und setzen Sie sie langsam wieder auf. Zehn Mal wiederholen.

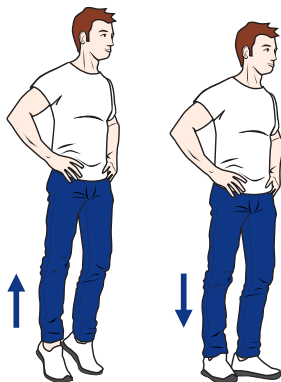


- Strecken Sie die Beine aus und lassen Sie die Füße kreisen – erst nach innen, dann nach außen. Je zehn Mal wiederholen.

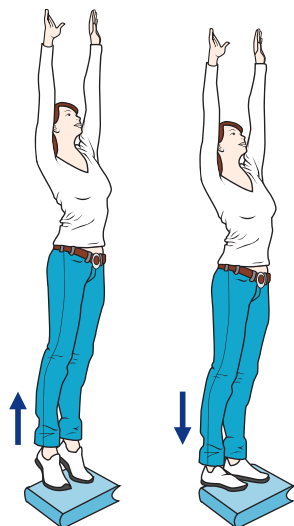


Beinkräftigung im Stehen:

Stehen Sie mit geschlossenen Beinen. Heben Sie die Fersen, bis Sie auf den Fußspitzen stehen. Rollen Sie anschließend über die Fußsohlen wieder ab und heben Sie die Vorderfüße an, so weit es geht. Wiederholen Sie die Übung 20 Mal.



Stellen Sie sich mit den Zehen auf ein dickes Buch oder eine Treppenstufe, die Fersen ragen über den Rand. Strecken Sie sich nach oben. Senken Sie die Fersen dann langsam Richtung Boden. Wiederholen Sie die Übung 20 Mal.



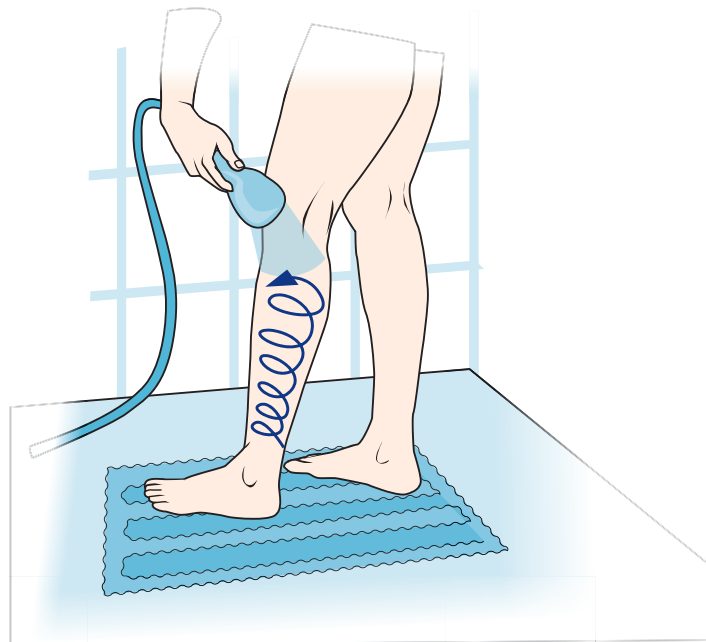
Die wohltuende Wirkung des Wassers

Bereits im 19. Jahrhundert erkannte der Priester Sebastian Kneipp, dass Wasseranwendungen gut für die Gesundheit sind. Wenn Sie keine Kneipp-Anlage in Ihrer Nähe haben, reichen auch Badewanne oder Dusche dafür aus.

Kniegüsse: Führen Sie den kalten Wasserstrahl Ihrer Handbrause in Spiralbewegungen vom kleinen Zeh über den Fuß und die Außenseite der Wade bis zur Kniekehle. Verweilen Sie dort für ein paar Sekunden in kreisenden Bewegungen.

Führen Sie den Wasserstrahl dann an der Beininnenseite wieder mit Spiralbewegungen nach unten. Danach führen Sie den Knieguss am anderen Bein durch.

Zum Abschluss brausen Sie die rechte und linke Fußsohle ab.



Wassertreten: Füllen Sie eine rutschfeste (Bade-)Wanne bis zur Wadenmitte mit kaltem Wasser. Waten Sie dann im Storchengang durch das Wasser, indem Sie die Beine so weit hochheben, dass die Füße bei jedem Schritt ganz aus dem Wasser auftauchen.

Wechselbäder: Stellen Sie sich eine Schüssel mit warmem und eine mit kaltem Wasser bereit. Tauchen Sie Ihre Füße abwechselnd für zwei Minuten in das warme und für zehn Sekunden in das kalte Wasser.

Wichtig: Wasseranwendungen nur mit warmen Füßen durchführen. Aufwärmen können Sie sich durch Sport, Fußübungen oder dicke Socken. Nach der Anwendung Füße erneut aufwärmen.

Tragen Sie geeignete Schuhe

Schuhe mit hohen Absätzen lassen das Körpergewicht auf den schwachen Vorderfuß kippen, sodass der Körper aus der natürlichen Balance gerät und verstärkte Muskelarbeit zu leisten ist. Mit einem bequemen, flachen Schuh können Sie Ihren Körper enorm entlasten. Achten Sie beim Kauf auf ein gutes Fußbett, eine optimale Passform und eine weiche Innensohle.



Weitere Tipps

- Stellen Sie während der Arbeit so oft wie möglich ein Bein hoch (Treppenabsatz, Kiste, Podest etc.).
- Mit Bewegung und Sport in der Freizeit (z. B. Spaziergehen, Schwimmen, Walken, Radfahren oder Joggen) schaffen Sie einen Ausgleich zum langen Stehen. Dabei bringen Sie die Blutzirkulation in Ihrem Körper in Schwung – Sie fühlen sich vitaler!
- Kräftigen Sie gezielt Ihre Rücken-, Bein- und Beckenbodenmuskulatur. Für qualitätsgeprüfte Präventionskurse erhalten Sie von uns einen Zuschuss. Mehr unter: kkh.de/kurse
- Beugen Sie mit Kompressionsstrümpfen Venenleiden vor.

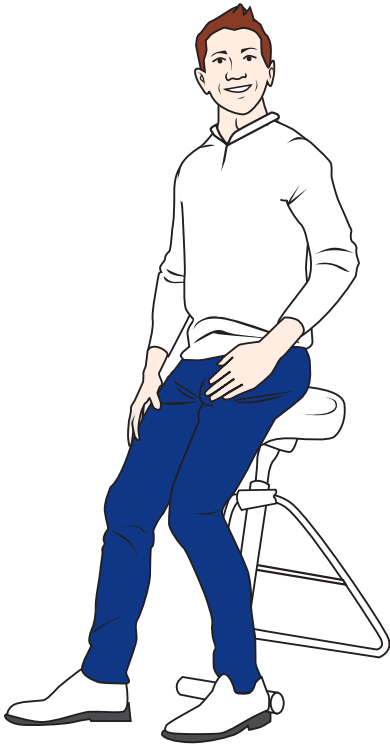
Organisation und Gestaltung des Arbeitsplatzes

Auch Ihr Arbeitgeber kann dafür sorgen, dass Ihre Gesundheit bei einer stehenden Tätigkeit geschont wird. Das funktioniert vielfach ohne großen finanziellen oder technischen Aufwand. Sprechen Sie Ihre Vorgesetzten darauf an.

Günstig ist es, den Arbeitsalltag so zu organisieren, dass sich **stehende und sitzende Tätigkeiten abwechseln**. Auch Tätigkeiten, die andere Körperbewegungen erfordern, sollten mit eingebunden werden. Ergonomischer wird der Arbeitsalltag dann, wenn sich stehende Tätigkeiten, wie beispielsweise das Auffüllen

von Regalen und Auszeichnen der Ware, mit sitzenden Tätigkeiten, zum Beispiel Kassier-, Reinigungs- und Büroarbeiten, abwechseln.

Ist ein regelmäßiger Wechsel zwischen stehender und sitzender Tätigkeit nicht möglich, bieten sich **Bedarfssitze** an. Das sind Sitzgelegenheiten in direkter Nähe des Steharbeitsplatzes, beispielsweise höhenverstellbare Hocker. Sie können zur Entlastung der Beine genutzt werden, wenn zwischendurch Wartezeiten entstehen.



Nutzen Sie auch sogenannte **Stehhilfen**, die eine halb stehende, halb sitzende Körperhaltung ermöglichen und den Körper somit entlasten können. Stehhilfen finden dort ihren Einsatz, wo die Platzverhältnisse ungünstig sind oder der Arbeitsablauf nicht erlaubt, dass eine „normale“ Sitzgelegenheit genutzt werden kann.

Eine weitere Schutzmaßnahme gegen die unangenehmen Folgen langen Stehens kann ein elastischer Untergrund sein. Hierzu eignen sich **Steharbeitsmatten oder ergonomische Bodenbeläge**.

Weiterführende Informationen:

bghw.de

Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (BGHW)

kneippbund.de

Kneipp-Bund Deutschland e. V.

dgvenen.de

Deutsche Gesellschaft Venen e. V.

venenliga.de

Deutsche Venen-Liga e.V.



KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

service@kkh.de

kkh.de

