

Gut dastehen – beschwerdefrei im Stehveruf



Mehr als

Jahre

125

Vertrauen und
Sicherheit

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse

Beschwerdefrei im Stehveruf – gut dastehen

Wer in der Arbeit regelmäßig über längere Zeit stehen muss, belastet seine Wirbelsäule, die Gelenke und Muskeln zu einseitig. Ermüdet die Muskulatur, die das Körpergewicht trägt, übernehmen Gelenke, Bänder und Bandscheiben diese Aufgabe. Die Folgen des Dauerstehens sind oftmals Rückenschmerzen, Kreislauferkrankungen und Krampfadern. Wie Sie Beschwerden vorbeugen und Ihren Körper im Arbeitsalltag besser entlasten können, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Stehen ist für den Körper Schwerstarbeit, auch wenn man es ihm äußerlich nicht ansieht. Nicht nur der Bewegungsapparat wird permanent gefordert, auch der venöse Blutrückstrom von den Beinen zum Herzen verschlechtert sich. Wir haben Ihnen ein paar Tipps zusammengestellt, wie Sie einseitige Belastungen im Arbeitsalltag verringern und auch über längere Zeit beschwerdefrei stehen können:

Bleiben Sie aufrecht

Versuchen Sie bewusst, aufrecht zu stehen. Wird die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Doppel-S-Schwingung gehalten, kann sich das Gewicht optimal über den Körper verteilen und lastet nicht unnötig auf den Bändern und Fußgelenken.



In eine **aufrechte Körperhaltung** gelangen Sie, wenn Sie

- das Brustbein nach vorne oben anheben,
- den Kopf entspannt aufrecht halten,
- die Bauch- und Gesäßmuskeln leicht anspannen, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen,
- das Becken etwas aufrichten,
- die Knie leicht beugen
- und die Füße etwa hüftbreit auseinander stellen.

Stehen Sie dynamisch

Wechseln Sie häufig Ihre Standposition. Durch wechselnde Haltungen beanspruchen Sie unterschiedliche Muskelpartien und entlasten dadurch den Rücken.

Mehr Dynamik ins Stehen bringen Sie, indem Sie

- die Füße mal parallel stellen und dann wieder in Schrittstellung gehen,
- das Gewicht einmal auf das linke und einmal auf das rechte Bein verlagern,
- den Brustkorb vor- und zurückschieben,
- sich mit dem ganzen Körper nach oben dehnen, strecken und räkeln,
- die Arme nach hinten unten ausstrecken und die Schultern nach unten ziehen,

- das Kinn in Richtung Brustkorb einziehen und damit die hintere Nackenmuskulatur strecken,
- um die Längsachse Ihres Körpers kreisen,
- die Beine abwechselnd ausschütteln,
- sich von Zeit zu Zeit gegen eine Wand lehnen oder mit der Hand irgendwo abstützen.

Stehen, sitzen und gehen: Sorgen Sie für Abwechslung

Versuchen Sie auch bei der Arbeit, so gut es geht in Bewegung zu bleiben. Im besten Falle gehen Sie soviel wie möglich herum. Vielleicht ist es in Absprache mit der Führungskraft und den Kollegen auch möglich, durch einen Aufgabentausch für Abwechslung und Bewegung zu sorgen.

Kleine Venengymnastik für eine bewegte Pause

Auch wenn es zunächst etwas Überwindung kostet, machen Sie die kleine Venengymnastik zu Ihrem festen Pausenritual.

Mit einer gezielten Kräftigung der Beinmuskulatur lässt sich Venenbeschwerden aktiv vorbeugen. Folgende Übungen lassen sich gut in den Tagesablauf integrieren:

Im Sitzen (an der Kasse oder im Pausenraum):

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie beide Beine gleichzeitig auf die Zehenspitzen und zügig wieder auf die Fußsohlen. 10 x wiederholen.
- Stellen Sie die Füße auf den Fersen auf. Heben Sie nun abwechselnd je 10 x 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. 10 x wiederholen.

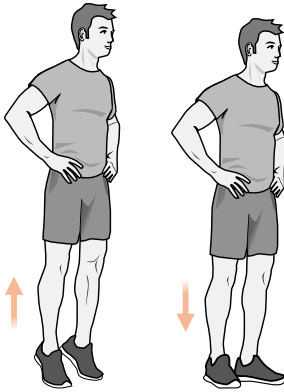


- Spreizen Sie die Beine auseinander und lassen Sie die Füße kreisen – erst nach innen, dann nach außen. Je 10 x wiederholen.

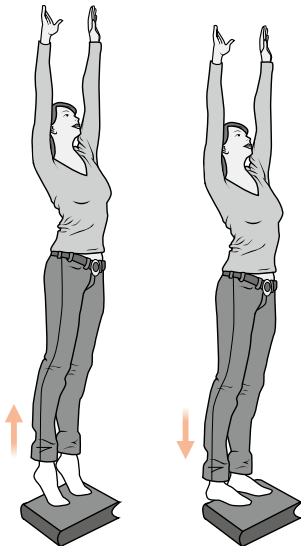


Im Stehen:

Gehen Sie mit geschlossenen Beinen 20 x auf die Zehenspitzen und rollen Sie langsam wieder auf die Fußsohlen ab. Anschließend Vorderfüße anheben und wieder aufsetzen.



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 zu Boden. Wiederholen Sie die Übung 20 x.

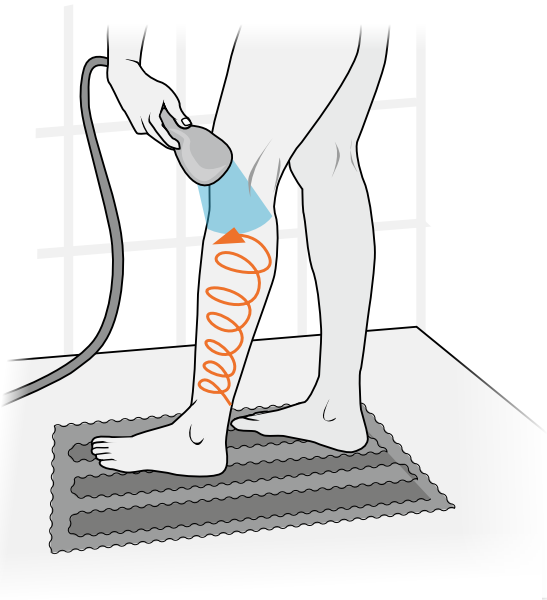


Wassermanwendungen – belebend für Geist und Körper

Gönnen Sie sich und Ihren Beinen regelmäßig Kneipp-Anwendungen. Hier zwei einfache Anleitungen für die Anwendung zu Hause:

Kniegüsse: beginnend am rechten Bein den kalten Wasserstrahl Ihrer Handdusche in Spiralen außen aufwärts bis über die Kniekehle führen. Hier zwei bis drei Sekunden verweilen und dann innen abwärts führen.

Danach Knieguss am linken Bein durchführen. Zum Abschluss die rechte und die linke Fußsohle abrausen!



Wasserreten: einfach eine rutschfeste Wanne (Badewanne) bis zur Wadenmitte mit kaltem Leitungswasser füllen und im Storchengang auf der Stelle (Knie abwechselnd hochziehen) durch das Wasser waten. Oder Sie stellen die Füße abwechselnd mehrere Male in eine Schüssel mit warmem Wasser (ca. zwei Minuten) und in kaltes Wasser (ca. zehn Sekunden).

Wichtig: Bitte beachten Sie, dass die Füße **vor** den Anwendungen aufgewärmt sein müssen, sei es durch Sport, Fußübungen oder dicke Socken. Sorgen Sie **nach** den Anwendungen für die Wiedererwärmung Ihrer Füße.

Achten Sie auf gutes Schuhwerk

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 Schuh können Sie Ihren Körper enorm entlasten. Besonders wichtig hierbei sind ein gutes Fußbett und eine optimale Passform mit flachen Absätzen und einer weichen 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. Ihre KKH bezuschusst Ihnen qualitätsgeprüfte Präventionskurse. Mehr unter: [kkh.de/kurse](https://www.kkh.de/kurse)
- Beugen Sie mit Kompressionsstrümpfen Venenleiden vor.

Unterstützung durch den Arbeitgeber

Mit einfachen Maßnahmen und ohne großen finanziellen und technischen Aufwand können Arbeitgeber maßgeblich zur Entlastung von Mitarbeitern mit überwiegender Stehtätigkeit beitragen.

Günstig ist es, den Arbeitsalltag so zu organisieren, dass **stehende und sitzende Tätigkeiten abwechseln** und auch Tätigkeiten eingebunden werden, die mit anderen Körperbewegungen verbunden sind. Ergonomischer wird der Arbeitsalltag dann, wenn sich stehende Tätigkeiten, wie beispielsweise das Auffüllen von Regalen

und Auszeichnen der Ware, mit sitzenden Tätigkeiten, z. B. Kassier-, Reinigungs- und Büroarbeiten, abwechseln.

Ist ein regelmäßiger Wechsel zwischen stehender und sitzender Tätigkeit nicht möglich, bieten sich **Bedarfsitze** an. Als Bedarfssitze werden Sitzgelegenheiten bezeichnet, die in direkter Nähe des Steharbeitsplatzes aufgestellt werden – beispielsweise höhenverstellbare Hocker – und während Wartezeiten zur kurzzeitigen Entlastung der Beine genutzt werden können.



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**. Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber auf diese Möglichkeiten an!

Weiterführende Informationen:

www.bghw.de

Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (BGHW)

www.kneippbund.de

Kneipp-Bund Deutschland e. V.

Hier finden Sie alle Informationen rund um das Thema Kneippen.

www.dgvenen.de

Deutsche Gesellschaft Venen e. V.

Auf dieser Internetseite finden Betroffene und deren Therapeuten Informationen zur Volkskrankheit Venenleiden.

www.gesundheit.de

www.venenliga.de



Ihr persönlicher Ansprechpartner:



KKH Kaufmännische Krankenkasse

Hauptverwaltung

30125 Hannover

service@kkh.de

kkh.de