



Mobil im Homeoffice

Tipps für eine aktive Gestaltung des Arbeitsalltages

AOK. Die Gesundheitskasse.

Einleitung

Homeoffice – Fluch oder Segen? Fortschritt und Alltagserleichterung oder nur eine Verlagerung der Arbeit nach Hause? Wie auch immer man es sehen mag, eines bleibt: Egal ob Sie in der Firma oder von zu Hause aus arbeiten, Sie haben es selbst in der Hand Ihren Arbeitsalltag zu gestalten. Je aktiver und abwechslungsreicher dies geschieht, um so effektiver arbeiten Sie und um so besser fühlen Sie sich am Ende Ihres arbeitsreichen Tages.

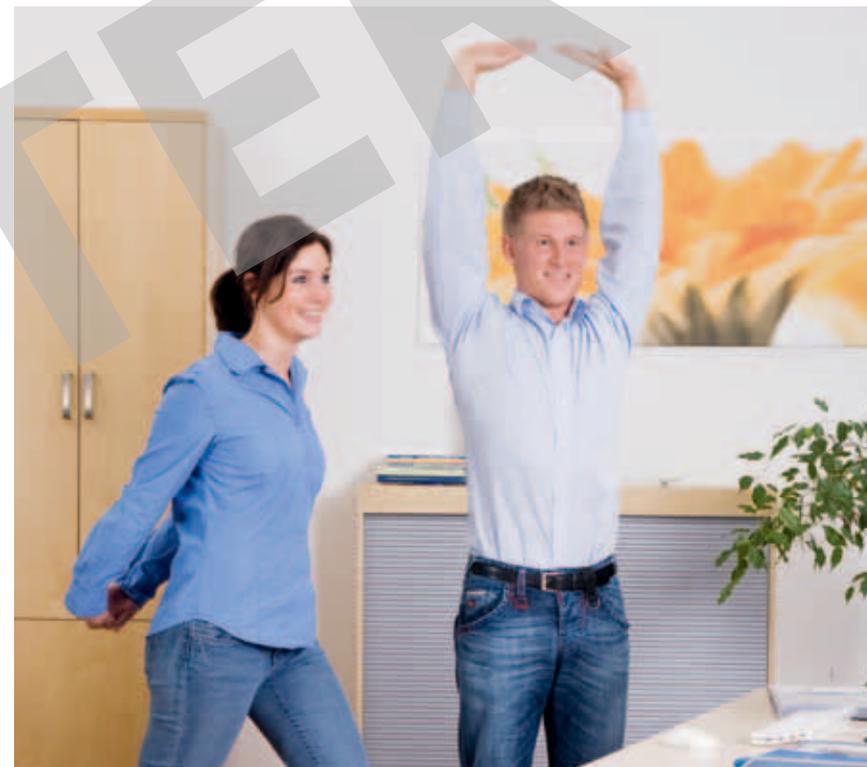
Genauso wichtig wie das Gleichgewicht zwischen Arbeitsaufkommen und Freizeitgestaltung, ist auch die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Ihre Muskeln brauchen die Abwechslung, deshalb gestalten Sie Ihren Tag aktiv-dynamisch und vermeiden Sie länger dauernde Zwangshaltungen, wie zum Beispiel das dauernde Sitzen vor dem Bildschirm. Finden Sie den passenden Belastungs- und Haltungswechsel für sich heraus.

Wann und wie oft Sie eine Bewegungspause einlegen, ist abhängig von Ihrem Zeitbudget, den Gegebenheiten in Ihrem Homeoffice und Ihrem individuellen Befinden. Ihr Körper sendet Ihnen deutliche Signale, Sie müssen „nur“ lernen sie wahr zu nehmen und Ihnen Rechnung zu tragen: Fühlen Sie sich gereizt, verspannt, zunehmend müde und unkonzentriert, brennen die Augen oder spüren Sie ein Kälteempfinden in Händen und Füßen, dann ist es höchste Zeit für Ihre Bewegungspause!

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen alltagstaugliche Tipps und Hilfen geben, die Sie auf dem Weg zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität unterstützen. Haben Sie dabei etwas Geduld, denn manchmal ist weniger mehr! Gehen Sie mit kleinen, aber beständigen Schritten weiter voran auf dem Weg zu einem gesundheitsbewussten, erfüllten und glücklichen Leben.

Praxisteil

Die meisten Übungen können Sie sowohl sitzend wie auch stehend ausüben, aber da wir in der Regel sowieso schon zu viel sitzen, empfiehlt sich ein Haltungswechsel in den Stand. Wiederholen Sie die vorgeschlagenen Übungen mehrmals, je nach Ihrem persönlichen Empfinden.



Mobilisation und Lockerung

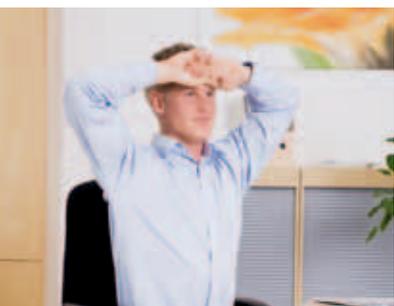
Bevor Sie mit Ihrer Bewegungspause beginnen, nehmen Sie sich die Zeit sich zu Recken und zu Strecken, rollen Sie die Schultern zur Lockerung ein wenig, atmen Sie ein paar Mal ganz bewusst tief und gleichmäßig ein und aus und sorgen Sie für Frischluftzufuhr.

Schulter- und Halswirbelsäulenbereich



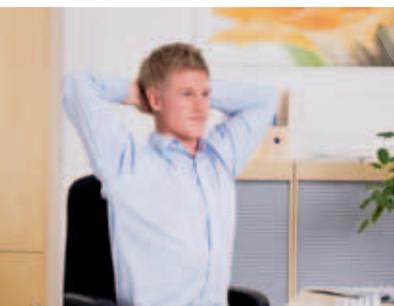
Kräftigung seitlicher Hals

Sitzen oder Stehen Sie aufrecht, halten Sie den Kopf gerade und drücken mit einer Hand seitlich gegen Ihren Kopf. Bauen Sie die Spannung langsam auf und halten Sie sie für etwa 10 Sekunden. Dabei das regelmäßige Atmen nicht vergessen. Seitenwechsel.



Kräftigung vorderer Hals

Legen Sie die verschränkten Hände an Ihre Stirn und bauen mit Ihrem Kopf, der gegen die Hände drückt, eine Spannung auf und halten diese wieder etwa 10 Sekunden.



Kräftigung Nackenmuskulatur

Drücken Sie mit beiden Händen gegen Ihren Hinterkopf und halten mit dem Kopf ca. 10 Sekunden gegen, so dass Sie eine deutliche Spannung verspüren. Die Ellbogen bleiben dabei an der Seite und Sie spüren die Kraft bis zwischen die Schulterblätter.

Mobilisation seitliche Halsmuskulatur

Greifen Sie im aufrechten Sitz oder Stand mit einer Hand über den Kopf zur anderen Schläfe und ziehen Sie den Kopf vorsichtig auf die Seite. Die Mobilisation wird verstärkt, wenn Sie die Handfläche des anderen Armes dabei sanft nach unten stemmen.



Mobilisation Nackenmuskulatur

Neigen Sie den Kopf in aufrechter Position nach vorne und ziehen ihn dabei mit zwei Fingern jeder Hand vorsichtig Richtung Brust.



Als Richtlinie für alle sitzenden Tätigkeiten mit sich wiederholenden Arbeitsabläufen gilt, dass Sie es vermeiden sollten, in ein und der selben Position länger zu verharren. Warten Sie nicht, bis sich erste Ermüdungserscheinungen bemerkbar machen, werden Sie vorher aktiv in dem Sie sich so oft wie möglich bewegen und aus Ihrer angestammten Position herausgehen. Auch ein lockeres Kreisen oder Heben-und-Senken der Schultern im Sitz, sowie ein mobilisierendes Bewegten des Kopfes nach vorne und zur Seite kann schon für Erleichterung sorgen.

Rücken- und Brustmuskulatur



Kräftigung der Rückenstreck-muskulatur

Setzen Sie sich in den vorderen Bereich Ihres Stuhles, die Beine etwa hüftbereit geöffnet und neigen Sie den gestreckten Oberkörper etwas nach vorne (ca. 45°). Heben Sie im Wechsel einen Arm nach dem anderen nach vorne-oben in Verlängerung des Körpers (Oberarm neben Ohr). Die Wiederholungszahl richtet sich danach, dass Sie die Anstrengung als deutlich spürbar, aber auch vertretbar empfinden, zu Beginn sind das etwa 12-15 Wiederholungen. Variation: Sie halten den Arm oben am Maximalpunkt und bewegen ihn dort kontrolliert minimal auf und ab.



Mobilisation der Rückenmuskulatur

Beugen Sie den Oberkörper im Sitz nach vorne-unten auf die Oberschenkel und lassen Sie die Arme dabei seitlich Richtung Boden sinken. Die Knie sind etwas geöffnet, damit der Kopf nach vorne sinken kann. Halten Sie diese Position so lange Sie es als angenehm empfinden.

Mobilisation Brustmuskulatur

Stellen Sie sich seitlich neben eine Wand (oder einen Türrahmen, Schrank) und legen Sie den Arm angewinkelt an die Wand. Gehen Sie nach vorne in die Schrittstellung, ohne die Position des Armes zu verändern, bis Sie eine deutliches, aber aushaltbares Ziehen im Brustmuskel spüren. Dabei ruhig ein- und aus-atmen. Seitenwechsel.



Rumpfstabilisation

Ganzkörperspannung: Stützen Sie beide Hände auf die Schreibtischplatte und setzen Sie die Füße auf den Zehenspitzen stehend so weit nach hinten, bis der Körper eine schräge Position einnimmt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Schultern sich über den Handgelenken befinden und die Hüfte in der Körperlinie ist (Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen: Bauch, Gesäß, Arme, Schultern, Beine). Zum Ausruhen wird der Schwerpunkt nach hinten verlagert und die Fersen setzen auf dem Boden auf. Ausatmen in der Stützposition, einatmen in der Entlastungsphase. 12-20 Wiederholungen, wie bei den anderen Übungen auch mit steigender Tendenz.



Variation: Sie bleiben in der schräg nach vorne ausgerichteten Position und bewegen dort mit minimalen Bewegungen Ihr Becken kontrolliert federnd vor und zurück. Gesäß- und Bauchmuskulatur bleiben dabei angespannt.



Ihr Rücken dankt Ihnen diesen optimalen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, die Mobilisation verschafft Ihrer Rumpfmuskulatur wieder neue Energie.

Beinmuskulatur



Aktivierung der Venenpumpe/ Kräftigung Wadenmuskulatur

Im Sitzen oder Stehen die Fersen heben und senken, rechts und links und/oder auch beide gleichzeitig.



Mobilisation Beinrückseite/Wade

Im Sitzen ein Bein nach vorne ausstrecken, den Fuß im Fußgelenk dabei anwinkeln und den gestreckten Oberkörper etwas nach vorne neigen, bis eine deutliche aushaltbare Mobilisation an der Rückseite des Beines zu spüren ist.



Mobilisation Wadenmuskulatur im Stand

Im Stand in die Schrittstellung gehen, das Gewicht ist über dem gebeugten vorderen Bein, den hinteren Fuß gerade nach vorne ausrichten. Gesäß- und Hüfte nach vorne schieben. Die Ferse des hinteren Fußes dynamisch Richtung Boden bewegen (auf und ab, mehrmals hintereinander). Seitenwechsel.

Kräftigung Oberschenkel und Gesäß

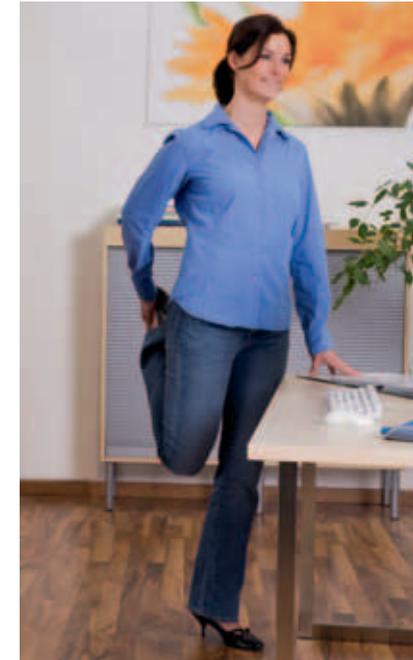
Aus dem hüftbreiten Stand heraus die Beine beugen, die Hände stützen auf den Oberschenkeln, den Oberkörper so aufrecht wie möglich halten, aber das Gesäß nach hinten-unten schieben. Maximalbeugung = Gesäß auf Höhe der Knie! Unterstützen Sie die Bewegung durch Ihre Atmung: Atmen Sie beim Beugen der Beine aus und beim Aufrichten wieder ein. Beginnen Sie mit 12-20 Wiederholungen und lockern Sie die Beine nach der Anstrengung aus (ausschüttern, auf der Stelle locker trippeln etc.



Mobilisation Oberschenkel und Hüftbeuger

Heben Sie ein Knie nach vorne an, so dass Sie mit der Hand das Fußgelenk greifen können. Dann kippen Sie das Knie nach unten und ziehen die Ferse nach hinten Richtung Gesäß. Das Standbein ist leicht gebeugt, der Rumpf stabil (Bauchnabel nach innen ziehen!), die Hüfte wird im Endpunkt leicht nach vorne gedrückt bis Sie eine spürbare Spannung im vorderen Oberschenkel verspüren. Seitenwechsel.

Nutzen Sie die Möglichkeit sich irgendwo festzuhalten und so einen sicheren Stand zu gewährleisten, denn dadurch können Sie sich besser auf die eigentliche Übung konzentrieren. Eine kräftige Oberschenkelmuskulatur hilft Ihnen dabei zum Beispiel schwerere Gegenstände aus den Beinen heraus mit geradem Rücken anheben zu können. Ein durch einen optimalen Wechsel zwischen Anspannung Entspannung aktiviertes Muskel-Sehnen-Gelenk-System, ermöglicht Ihnen ein dynamischeres und geschmeidigeres Alltagsverhalten.



Entlastungsposition



„Droschkenkutschersposition“

Im vorgebeugten Sitz auf dem Stuhl, die Unterarme auf den Oberschenkeln ablegen, Rücken gebeugt, Kopf nach vorne sinken lassen.

Die Droschkenkutschersposition ist eine ideale alltagstaugliche Übung, um zu einem schnellen und befriedigenden Entspannungsergebnis im Rückenbereich zu gelangen. Daneben können Sie durch Ihr aktiv-dynamisch gestaltetes Sitzverhalten, einiges dafür tun, dass es gar nicht erst zu belastenden Situationen kommt: Um Ihren Rücken zu aktivieren, wechseln Sie möglichst oft Ihre Sitzposition auf Ihrem Stuhl oder prüfen Sie die zusätzliche Anschaffung von Sitzalternativen (Sitzball, Sitzkeil, Sitzkissen) oder eines höhenverstellbaren Tisches. In der vorderen Sitzhaltung kippen Sie das Becken nach vorne Richtung Tisch und stützen mit geradem Oberkörper die Arme auf der Tischplatte ab. Die mittlere Sitzposition entspricht dem gewohnten aufrechten Sitz, der Oberkörper ist senkrecht über dem Becken und Sie können die Sitzhocker unterhalb Ihres Gesäßes spüren. In der hinteren Sitzhaltung rundet sich der Lendenwirbelsäulenbereich und Sie dürfen sich entspannt gegen die Rückenlehne sinken lassen.



Tipps für den Arbeitsalltag und die Freizeit

Die Homeoffice-Situation fordert einen ganzheitlichen Betrachtungsansatz. Psychische Faktoren wie Isolation vom Kollegenteam, als auch der Spagat zwischen häuslichen Gegebenheiten und deren Abgrenzung zum Arbeitsgeschehen, stehen genauso im Fokus wie körperliche Belastungen. Die Hinführung zu einem bewussten und selbst bestimmten Lebensstil, die Stärkung Ihrer eigenen Gesundheitskompetenz und Ihrer gesund erhaltenden Ressourcen, ist das Ziel, welches es optimaler Weise zu erreichen gilt. Sie haben es selbst in der Hand auf Ihren Körper zu hören, Warnsignalen Beachtung zu schenken und herauszufinden, welche Art der Bewegung Ihnen Spaß macht und für Sie das Richtige ist.

Damit das Homeoffice funktionieren kann ist es ganz entscheidend, dass

Sie achtsam mit sich umgehen: Wenn Sie im Homeoffice sind und arbeiten, dann sind Sie im Homeoffice und arbeiten und machen in diesem Moment nicht noch andere Dinge nebenbei. Und wenn andere Aufgaben zu Hause auf sie warten, dann machen Sie diese, wenn Sie nicht im Homeoffice sind, also davor oder danach. Bleiben Sie immer im Hier und Jetzt und versuchen Sie nicht in der einen Situation bereits andere Aufgaben zu lösen. Achtsam mit sich selbst zu sein heißt, eine Aufgabe nach der anderen zu erledigen und im Homeoffice bedeutet dies, sich klar abzugrenzen und sich nicht durch die häuslichen Gegebenheiten zu Ablenkungen oder Unterbrechungen verleiten zu lassen.

Im Folgenden geben wir Ihnen noch ein paar praktische Tipps mit auf den Weg, die Sie sofort umsetzen können:

- Sehen Sie jeden kleinen Weg als kostenlose Fitnessseinheit: Zum Bäcker und zum Briefkasten gehen oder mit dem Fahrrad fahren, statt das Auto zu benutzen. Nutzen Sie den ÖPNV steigen Sie mal eine Station vor Ihrem eigentlichen Ziel aus.
- Planen Sie im Homeoffice eine bewusste „Halbzeitpause“ ein und nutzen diese für einen Spaziergang an der frischen Luft.
- Trinken Sie regelmäßig und ausreichend, nicht erst wenn der Durst kommt. Berechnen Sie etwa 200 ml Flüssigkeit pro Stunde.
- Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für sich, schaffen Sie sich einen Ausgleich zum Arbeitsalltag und zu den anderen Verpflichtungen, die Sie noch zusätzlich haben.

Optimaler Bildschirmarbeitsplatz

Stuhl

5 Rollen, verstellbare Sitzhöhe, Lehne, Sitzfläche (Neigung), Rückenstütze (LWS-Bereich/Gürtelhöhe), Unterstützung im Schultergürtelbereich, ggf. Arml-ehnen (Höhe = entspannter Schultergürtelbereich)

Sitzposition

Ober- und Unterarme rechter Winkel, Handgelenke waagrecht und evtl. aufgestützt, Schultern entspannt, Kopf zeigt geradeaus, Blickrichtung leicht nach unten, Gesäß höher als die Knie (Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwa 110°)

Tisch

Höhenverstellbar, Beine müssen bequem drunter passen

Monitorposition

Eine Armlänge entfernt (60-80 cm), im rechten Winkel zum Fenster, künstliches Licht möglichst schräg seitlich von oben = Position des Arbeitsplatzes zwischen den Lichtquellen, Monitor strahlungsarm, kippbar und flimmerfrei, Oberkante Anzeigefläche des Bildschirms auf Augenhöhe

Eine Information Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse

© Bell Verlag&Medien oHG, Gutenbergweg 2, 58553 Halver

Autorin: Biggi Hübner, Dipl.Sp.Lehrerin und Teamleiterin Marketing und Prävention der AOK Rheinland/Hamburg, Regionaldirektion Bergisches Land.

Fotos: Bell Verlag&Medien oHG, Halver

Bestell.-Nr. 4008

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.