

Homeoffice fordert auch den Rücken heraus

MURTEN

Nicht alle verfügen im Homeoffice über einen ergonomisch optimalen Arbeitsplatz. Dies kann zu Rückenbeschwerden führen. Bewegung kann Abhilfe schaffen. Chiropraktor Thierry Schmutz erklärt die Zusammenhänge.

Vor neun Monaten fanden sich viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in der Schweiz wegen der Massnahmen gegen die Verbreitung des Coronavirus auf einen Schlag im Homeoffice wieder. Wegen der ungünstigen epidemiologischen Lage empfiehlt der Bundesrat die Arbeit von zu Hause aus weiterhin und überlegt sich sogar eine weitere Homeofficepflicht.

Bei allen Vorteilen: Homeoffice kann nicht nur für die Psyche, sondern auch für den Rücken zur Belastung werden. Chiropraktor Thierry Schmutz, der zusammen mit Martine Randoll Schmutz in Murten das Cabinet aux Quatre Mains führt, sieht dies im Praxisalltag bestätigt. «Tatsächlich klagten Patientinnen und Patienten in unserer Praxis seit Anfang der Pandemie wegen Homeoffice über Rückenschmerzen», führt er auf Anfrage aus. Das habe es früher kaum gegeben. Oft handelt es sich dabei um Nacken- oder Schulterprobleme. Diese strahlen bis zum Kopf oder in die Arme aus. Immer wieder melden ihm Patientinnen und Patienten auch Schmerzen im unteren Rücken und Gesässbereich, sogenannte tieflumbale Schmerzen. «Zu Hause ist oft keine professionelle Büroausstattung vorhanden», erläutert er die Gründe dafür. Da Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Homeoffice meist den ganzen Tag am Bildschirm tätig sind, gelten dieselben ergonomischen Grundsätze wie im Büro. Die Realität sieht zuweilen anders aus.

Ergonomie beachten

Wer am Bildschirm arbeitet, sollte dessen Fläche frontal vor sich haben und den Blick stets leicht abwärts und niemals aufwärts darauf richten. Indirektes Licht ist in laut Thierry Schmutz zu bevorzugen, direkte Sonneneinstrahlung auf den Bildschirm gilt es zu vermeiden. Ungünstige Lichtverhältnisse und Lärm können Verspannung und Schmerzen in Nacken und Kopf begünstigen.

Im Idealfall ist der Bürostuhl auf fünf Rädern beweglich, Sitzfläche und Lehne verstellbar. Oft genug müssen aber der Küchentisch und ein beliebiger Stuhl als Büromöbel genügen. Sind Arbeitstisch



Ein ergonomisch ungünstiger Arbeitsplatz und Bewegungsmangel können zu Rückenschmerzen führen.

Foto: Adobe Stock

und Bürostuhl nicht aufeinander abgestimmt und nicht ergonomisch verstellbar, kann dies Schmerzen in der Wirbelsäule verursachen. «Ein höhenverstellbarer Schreibtisch wäre hinsichtlich Ergonomie und Schonung des Rückens perfekt», ergänzt Schmutz. «So könnte man abwechselnd sitzend oder stehend arbeiten.» Allerdings sind solche Schreibtische auch bei vielen Büroarbeitsplätzen immer noch Mangelware.

Bewegung bringt Verbesserung

Ungeachtet dessen, ob das Mobilgerät für die tägliche Arbeit am Bildschirm geeignet ist oder nicht: Bewegung wirkt bei Rückenschmerzen meist vorbeugend oder sogar lindernd. Zwischendurch aufzustehen und herumzugehen oder ein kleiner Mittagsspaziergang können einiges bewirken. In Sachen Bürogymnastik bringt das Homeoffice sogar Vorteile: Es turnt sich leichter, wenn nicht alle Kollegen im Grossraumbüro zuschauen. Die Suva zeigt laut Schmutz unter «Fit - Programm für Vielisitzer» auf ihrer Website eine ganze Reihe von möglichen Dehnübungen, die zwischendurch umgesetzt werden können.

Während des Lockdown im Frühling war der Präsenzunterricht an den Schulen verboten - damit waren auch Kinder zu einer Art Homeoffice gezwungen. Auch hier empfiehlt Thierry Schmutz, wenn möglich, auf die Einhaltung ergonomischer Grundsätze zu achten. Denn auch bei Kindern können Fehlhaltungen mit der Zeit zu Verspannungen und Rückenschmerzen führen. Statische Arbeitsstellungen würden zudem den kindlichen Rücken ermüden. Hier soll dem Bewegungsdrang der Kinder Rechnung getragen werden. «Bewegung schult bei ihnen unter anderem die Wahrnehmung des eigenen Körpers, die sogenannte Propriozeption», so Schmutz. Diese eignen sich Kinder besonders gut an. Auch für die Entwicklung der Muskulatur ist Bewegung entscheidend. Sie sollen darum ihren Arbeitsplatz zu Hause flexibel ändern dürfen, zum Beispiel auf dem Sofa lesen und danach am Küchentisch schreiben.

Überbelastung vermeiden

Das heisst, dass auch für Kinder Bewegung zentral ist für einen gesunden Rücken. Am einfachsten lassen sich Kinder zu sportli-

chen Aktivitäten motivieren, die neben der Bewegung auch Spiel beinhalten - zum Beispiel Ballsportarten. Allerdings sollte die Belastung gemässigt sein. Denn eine Überbelastung des Bewegungsapparats kann auch zu Muskelfaserrissen, Bandverstauchungen und zu Entzündungsherden an der Wirbelsäule führen. Auch zu schwere Schultaschen können eine ungünstige Rolle spielen. «Das Gewicht der Schultaschen sollte 12,5 Prozent des Körpergewichts eines normalgewichtigen Kindes nicht überschreiten», hält Thierry Schmutz fest. Wo bei dieser Richtwert durchaus variieren könne. Bei einem gesunden Rücken dürfe es manchmal etwas mehr sein, bei pathologischen Wirbelsäulenverkrümmungen sollte es etwas weniger sein.

Da sich der Grundstein für Rückenschmerzen oft im Kindesalter findet, bieten Schweizer Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren jedes Jahr am nationalen Rückentag Anfang November eine kostenlose Wirbelsäulenuntersuchung an (siehe Kasten). Auch Thierry Schmutz nimmt jeweils an der Aktion teil - die 2020 aber wegen der Coronavirus-Pandemie ausfallen musste. fko

Nationaler Rückentag

Rückenschmerzen sind bereits bei Kindern und Jugendlichen verbreitet. Am nationalen Rückentag bieten teilnehmende Schweizer Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren eine kostenlose chiropraktische Basisuntersuchung für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre an. Die Untersuchung ist schmerzlos und erfolgt mit einfachen Methoden. Sie dauert in der Regel maximal 20 Minuten. Der Befund wird sofort mündlich mitgeteilt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten zudem praktische Tipps für den Alltag zum Thema Rückengesundheit. Falls weitere diagnostische Massnahmen wie zum Beispiel eine Röntgenaufnahme oder ein Labortest nötig sind, wird dazu ein separater Termin vereinbart. Die Teilnahme am Rückentag führt aber zu keinen weiteren Verpflichtungen der Beteiligten. Der nächste Rückentag findet am 6. November 2021 statt.

Kariyon bringt der lokalen Wirtschaft 15 Millionen ein

FREIBURG | Der Kanton Freiburg lancierte Ende November bereits zum zweiten Mal die Aktion Kariyon zur Unterstützung des lokalen Konsums. Diese ging nun vor rund einer Woche zu Ende. Auf der Plattform kariyon.ch konnten Freiburgerinnen und Freiburger Gutscheine für darauf registrierte lokale Geschäfte, Restaurants oder Dienstleistungsbetriebe kaufen. Der Kanton Freiburg offerierte dafür einen Rabatt von 10 Prozent. Das heisst, wer beispielsweise einen Restaurantgutschein über 100 Franken kaufte, bezahlte dafür nur 90 Franken. 10 Franken steuerte der Kanton bei. Die Massnahme war mit zwei Millionen Franken dotiert und ist Teil des Widerankurbelungsplans 2020 für die Freiburger Wirtschaft. Das teilte die Direktion der Institutionen und der Land- und Forstwirtschaft Anfang Woche mit. Die Freiburgerinnen und Freiburger nutzen das Angebot rege: Insgesamt 15 Millionen Franken kamen so zusätzlich für die lokale Wirtschaft zusammen. Gemeinsam mit der ersten Kariyon-Aktion haben die gut 1900 registrierten Betriebe über die Gutscheine rund 32 Millionen Franken Umsatz generiert. Über 50 Prozent der Gutscheine wurden bereits eingelöst. Für die übrigen bleibt bis zum 30. Juni 2021 Zeit. fko

Bewusstsein - Heilung - Entfaltung

MURTEN

Neu bietet Nicole Stöckli, Therapeutin und Kursleiterin, im Seminarraum des Ateliers Turmalin in Murten Gruppen- und Individualkurse an.

Das langsame, gefühlte Bewegen lässt uns natürlicherweise in Präsenz kommen. Der Atem wird ruhiger und flüssiger. Wir fühlen unseren Körper besser, uns selbst, unsere Mitte. Das sagt Nicole Stöckli, die in Murten den Kurs «Move into presence» anbietet: «Seit fast zehn Jahren erforsche ich unter anderem Bewegung, Körper, Berührung, emotionale, Denk- und Verhaltensmuster. Diese Erfahrung möchte ich gerne mit anderen Menschen teilen.» Gerade in diesen besonderen Zeiten scheine ihr die Rückbesinnung auf uns selbst, das Unmittelbare, was jedem Menschen zur Verfügung steht, wie unser Körper, die Kapazität unserer Sinne, das Fühlen, das Lauschen, besonders kostbar und angezeigt. Nirgends sonst als in uns selbst könnten wir Ruhe, Stabilität, ein Gefühl von Gesundheit, Freude, Leichtigkeit, Klarheit, Stärke finden. Achtsamkeit in der Bewegung fördert die physische Bewegungsfreiheit ebenso wie das innere Gefühl von Freiheit. Der Kurs ermögliche ein In-Kontakt-Kommen mit der Qualität von Präsenz. Er soll die



Nicole Stöckli bietet sanfte Therapie für Körper und Psyche.

Foto: zvg

Teilnehmer inspirieren, diese Qualität in ihren Alltag mitzunehmen und zu integrieren. So könnten sich mit der Zeit emotionale Muster, Denkmuster, auch Schmerzmuster, die im System irgendwo blockiert sind, aufweichen und wieder ins Fließen kommen. Der Kurs bietet sowohl einen meditativen Aspekt als auch den von subtiler Kraftanwendung, das Erfühlen von Span-

nung und Entspannung ebenso wie das Erforschen von Bewegungseinschränkungen und Bewegungsfreiheit; immer in der Empfindung des unmittelbaren Augenblickes. Der Kurs bietet die Erfahrung von feinsten Intensität und gleichsam kraftvoller Ruhe. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Neugier und Offenheit helfen dabei, schneller in diesen Erfahrungsraum einzutauchen. Eing.

Die Sonderausgabe von Murten Classics ist abgesagt

MURTEN | Die Festivalleitung von Murten Classics geht nach der Mitteilung des Bundesrates von vergangener Mittwoch davon aus, dass das Verbot von Konzertveranstaltungen bis Ende Februar verlängert wird. Der Bundesrat wird zwar erst kommenden Mittwoch definitiv darüber entscheiden, die Festivalleitung hat dennoch eine Entscheidung getroffen. «Damit bleibt uns keine andere Wahl, als die vom 27. bis 31. Januar 2021 als Ersatz für die Murten Classics 2020 geplante Winter-Sonderausgabe ebenfalls abzusagen», teilte die Festivalleitung gestern mit. Die Organisatorinnen würden aber zuversichtlich in die Zukunft blicken und das Sommerfestival 2021 vorbereiten. Es ist für den Zeitraum vom 15. August bis 5. September geplant.

Die Murten Classics werden heuer erstmals unter dem neuen künstlerischen Leiter Christoph-Mathias Mueller stattfinden und sich dem Thema «Quelle» widmen. Der Schweizer Dirigent tritt die Nachfolge des musikalischen Leiters Kaspar Zehnder an, der das Festival während 22 Jahren prägte. Wie das Programm des letztjährigen August-Festivals gestaltete Kaspar Zehnder auch das Programm für die nun abgesagte Winter-Sonderausgabe von Murten Classics. Damit entfällt seine Abschiedsausgabe gänzlich. fko