



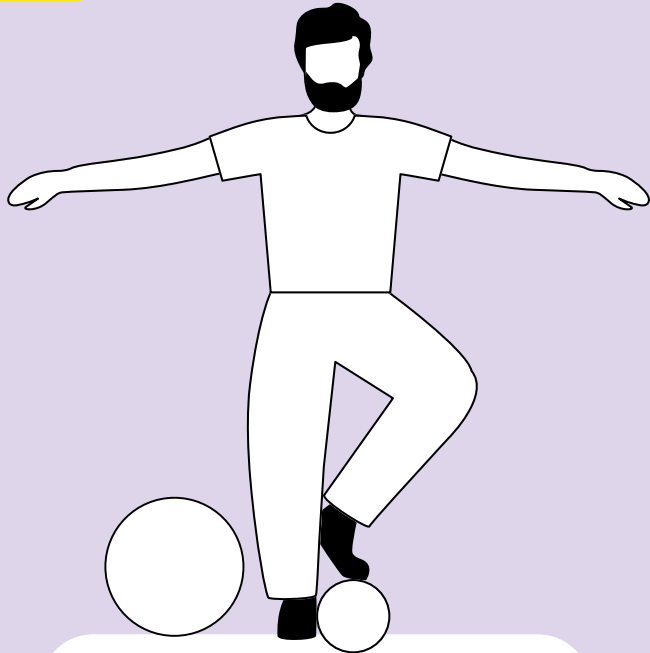
Einfach gesund
arbeiten



Pronova
BKK

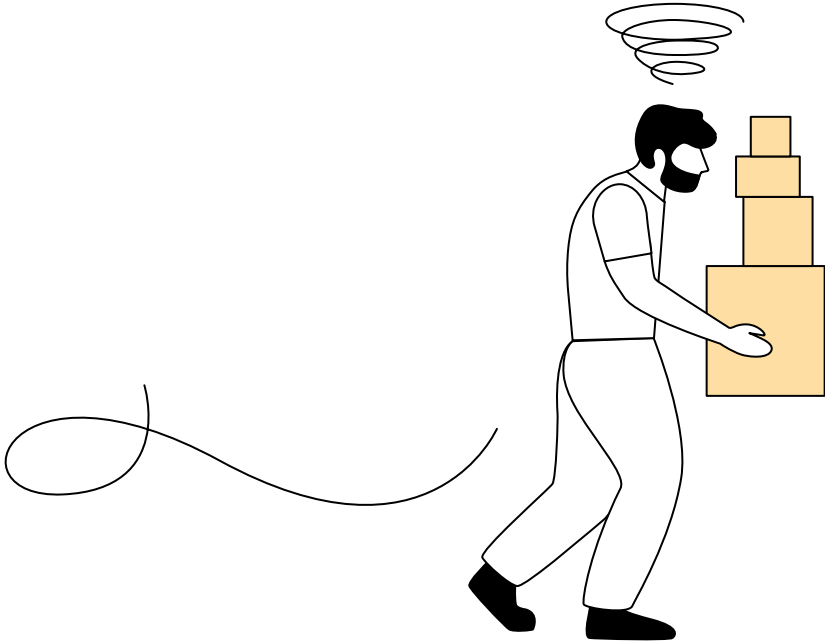
Mehr Balance

für...



...deinen Alltag

Einseitige Belastungen, ungünstige Haltungen, Bewegungsmangel oder ein schlecht eingestellter Arbeitsplatz – der Arbeitsalltag birgt viele Risiken für Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur. Ein ergonomischer Arbeitsplatz, regelmäßige Haltungswechsel und kurze Bewegungspausen helfen, den Körper zu entlasten und Beschwerden vorzubeugen.



Richtig Heben und Tragen?

Rückenbeschwerden entstehen selten durch einzelne Bewegungen, sondern meist durch das Zusammenspiel aus Last, Haltung, Häufigkeit und fehlender Erholung. Mit wenigen Grundprinzipien lässt sich viel bewirken!

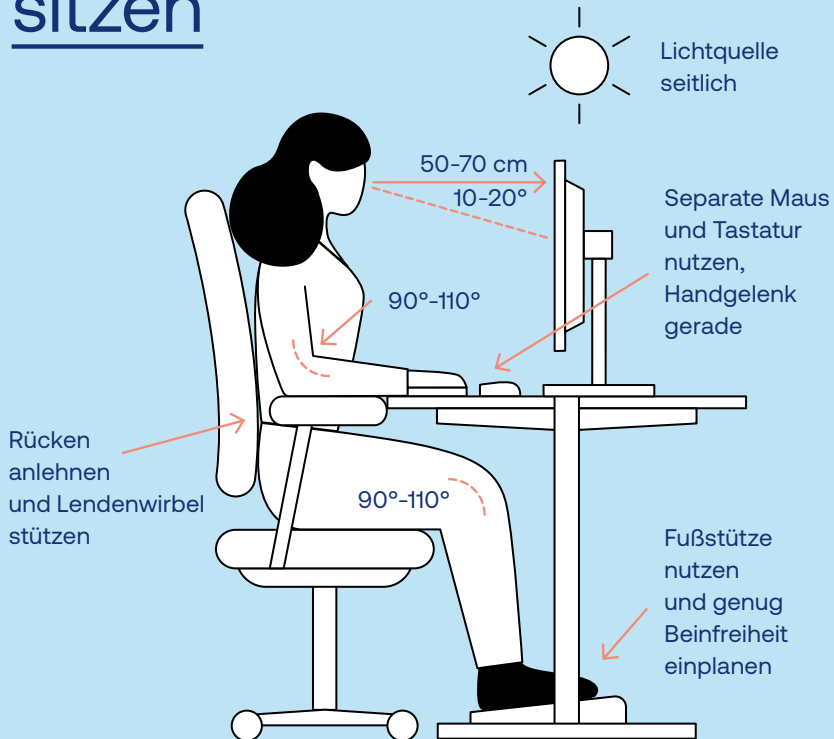


Wusstest Du schon?

Laut BKK Gesundheitsreport 2025 verursachen Muskel-Skelett-Erkrankungen mehr als jeden fünften Fehltag, ab 40 Jahren sogar fast dreimal so viele wie bei jüngeren Beschäftigten. Ein Großteil davon ließe sich durch ergonomisches Verhalten im Arbeitsalltag vermeiden.

(Quelle: BKK Gesundheitsreport 2025)

Ergonomisch sitzen



Körperlicher Ausgleich

Ausgleich schafft Stabilität und beugt Beschwerden vor:

- Regelmäßige Bewegungs- und Dehnübungen
- Rumpfmuskulatur stärken
- Verspannungen aktiv lösen
- Wirbelsäule gezielt stabilisieren

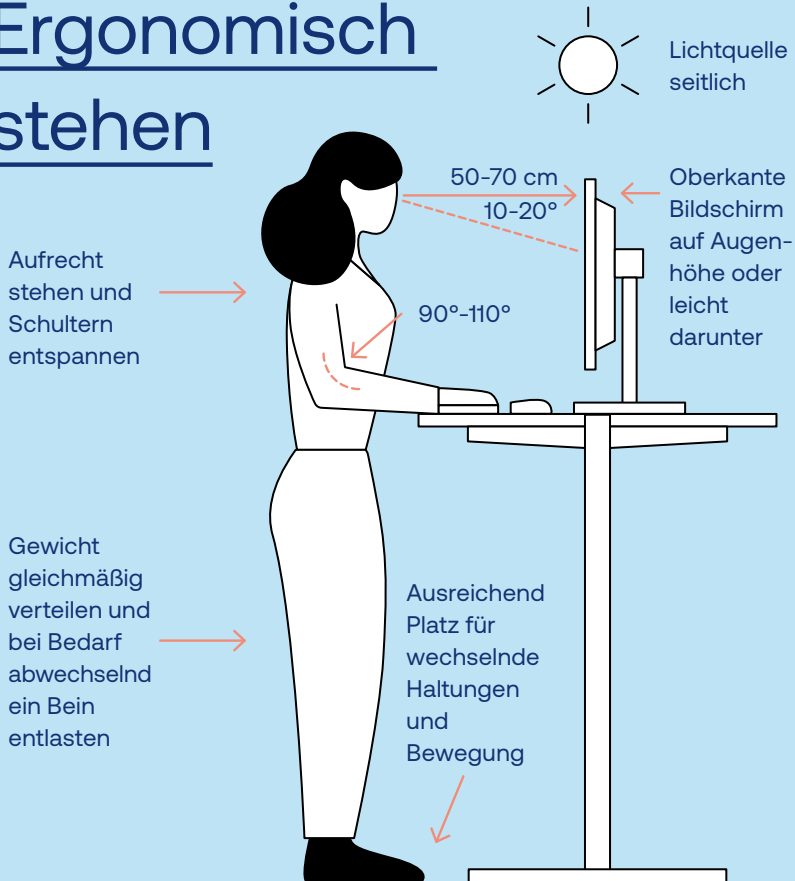
Übungen



Die Summe macht's:

Nicht die einzelne Bewegung macht den Unterschied, sondern die Summe über Jahre. Kleine, wiederholte Fehlbelastungen summieren sich und genau deshalb wirken auch kleine, regelmäßige Verbesserungen im Alltag besonders nachhaltig.

Ergonomisch stehen



Haltung bewahren.

Besser arbeiten.

Bei sitzender Tätigkeit

- ☐ Rückenlehne nutzen, aufrecht sitzen
- ☐ Lendenwirbelstütze an die Lendenwirbelsäule anpassen (falls vorhanden)
- ☐ Sitzhöhe: Knie im 90°-Winkel, Füße flach parallel auf dem Boden
- ☐ Ausreichend Beinfreiheit unter dem Tisch
- ☐ Falls die Füße den Boden nicht vollständig erreichen: Fußstütze verwenden
- ☐ Armlehnen einstellen: Unterarme werden unterstützt ohne Schultern anzuheben

Merkhilfe: ~90° – 90° – 90°

- ☐ Ellbogen (Oberarm zu Unterarm)
- ☐ Hüfte (Oberkörper zu Oberschenkel)
- ☐ Knie (Oberschenkel zu Unterschenkel)

Bei stehender Tätigkeit

- ☐ Tischhöhe so eingestellt, dass Unterarme entspannt aufliegen
- ☐ Ellbogenwinkel ca. 90-100°
- ☐ Schultern locker, nicht hochgezogen
- ☐ Bequeme, standsichere Schuhe tragen

Licht & Bildschirm

- ☐ Blendfreie Lichtquelle, Tageslicht bevorzugen
- ☐ Lichtquelle möglichst seitlich, nicht direkt hinter/gegenüber dem Monitor
- ☐ Bildschirm in etwa eine Armlänge (50–70 cm) entfernt aufstellen
- ☐ Oberste Bildschirmzeile auf Augenhöhe, Blick leicht nach unten geneigt
- ☐ Bildschirm leicht nach hinten geneigt
- ☐ Bei zwei Monitoren: wichtigsten Monitor zentral platzieren

Tastatur & Maus

- ☐ Separate Tastatur und Maus verwenden (z. B. beim Arbeiten mit einem Laptop)
- ☐ Nah am Körper platzieren
- ☐ Zwischen Tastatur und Tischkante etwa 10–15 cm Platz lassen
- ☐ Handgelenke bleiben gerade und entspannt
- ☐ Ellbogenwinkel ca. 90-110°, Schultern locker und nicht hochgezogen
- ☐ Mausbewegungen aus dem Arm, nicht nur aus dem Handgelenk



Extra-Tipp: Regelmäßig die Haltung wechseln, kurze Bewegungs- oder Stehpausen einlegen und über den Tag verteilt ausreichend trinken.

Übungen



Clever heben.

Leichter tragen.

Vor dem Heben

- ☐ Transportweg freihalten sowie Gewicht, Form und Griffmöglichkeiten der Last prüfen
- ☐ Stabilen Stand einnehmen (Füße etwa schulterbreit)
- ☐ Nah an die Last herantreten

Beim Heben

- ☐ Knie und Hüfte beugen, Rücken möglichst gerade halten
- ☐ Last mit beiden Händen sicher greifen
- ☐ Bauchspannung aufbauen
- ☐ Last langsam und gleichmäßig aus den Beinen anheben
- ☐ Keine ruckartigen Bewegungen
- ☐ Richtungswechsel mit dem ganzen Körper ausführen – nicht den Oberkörper verdrehen

Beim Tragen

- ☐ Auf freie Sicht und einen sicheren Transportweg achten
- ☐ Last körpernah halten
- ☐ Last möglichst gleichmäßig auf beide Körperseiten verteilen
- ☐ Bei schweren oder sperrigen Lasten: zu zweit arbeiten

Beim Absetzen

- ☐ Nah an die Abstellfläche herantreten
- ☐ Knie und Hüfte beugen und die Last kontrolliert absetzen
- ☐ Auf Hände und Finger achten: Quetschgefahr!



Extra-Tipp: Hilfsmittel konsequent nutzen und Pausen bei Dauerbelastung einlegen.

Rückengerecht Arbeiten

Die Bandscheiben wirken wie kleine Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln. Je weiter der Oberkörper vorgebeugt und die Last vom Körper entfernt ist, desto stärker werden sie belastet. Bewegungsmangel und eine schwache Rumpfmuskulatur erhöhen das Risiko zusätzlich. Wiederholte Belastungen können lange unbemerkt bleiben, bis Beschwerden auftreten.

Halten ermüdet – Bewegung entlastet

Bleiben Muskeln lange angespannt, werden sie schlechter durchblutet. Sie bekommen weniger Sauerstoff und ermüden schneller. Verspannungen können die Folge sein. Regelmäßige Bewegung und Haltungswechsel fördern die Durchblutung und entlasten die Muskeln.

Wir sind für dich da. Immer. Überall.

Unser Kundenservice:

E-Mail service@pronovabkk.de

Telefon 0621 53391-1000

Fax 0621 53391-7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:
pronovabkk.de/service

Pronova BKK
67058 Ludwigshafen

pronovabkk.de

