

The logo for 'froach' is displayed in a white, lowercase, sans-serif font. A small green dot is positioned above the letter 'o'. The background of the entire page is a dark blue, semi-transparent image of a person's back and shoulder, with their hands clasped behind their back.

froach

froach Guide

**Für einen  
gesunden  
Rücken**

# Inhalt

<b>Der Rücken - Schmerzfaktor #1</b>	<b>3</b>
Darum ist Vorbeugen so wichtig	4
<b>Ergonomische Arbeitsplätze: So sitzt du richtig</b>	<b>5</b>
<b>5 Tipps für einen gesunden Rücken</b>	<b>7</b>
<b>Wie froach Rückenschmerzen lindern kann</b>	<b>8</b>
<b>Über froach: Deine bewusste Pause</b>	<b>10</b>
<b>Quelle</b>	<b>11</b>



# Der Rücken – Schmerzfaktor #1

Wusstest du schon: Die Haltbarkeit unserer Wirbelsäule ist eigentlich nur auf 30 Lebensjahre ausgelegt. So sagt es jedenfalls der amerikanische Anthropologe Bruce Latimer. Denn früher wurden die Menschen oftmals einfach nicht älter. Das hat sich heute glücklicherweise geändert. Umso wichtiger aber, dass du deinen Rücken im Alltag gut unterstützt!

Aber vielleicht kennst du das: Du verbringst den Großteil deines Arbeitstages am Schreibtisch und abends tut dein Rücken weh. Damit bist du nicht alleine: Knapp zwei Drittel der Deutschen war innerhalb eines Jahres von Rückenschmerzen betroffen. Darauf weisen Ergebnisse der [„BURDEN“-Studie 2020](#) des Robert Koch-Instituts hin. Außerdem wurden Schmerzen des unteren Rückens etwa doppelt so häufig angegeben wie Schmerzen des oberen Rückens. Zudem meldeten 45,7 Prozent der Befragten, auch unter Nackenschmerzen zu leiden. Seit der COVID-19-Pandemie haben die Beschwerden bei vielen sogar noch zugenommen. Schuld sind die fehlende Bewegung sowie das Arbeiten aus dem Homeoffice – oftmals ohne ergonomische Möbel.

## Darum ist Vorbeugen so wichtig

- Rückenschmerzen sind der häufigste Grund, warum Patientinnen und Patienten ärztliche Hilfe suchen.
- Rückenschmerzen können auch dein Gehirn belasten. Die psychologische Fakultät der nordschwedischen Universität Umea fand in einer Studie heraus, dass Menschen mit Rückenbeschwerden ein eingeschränktes Kurz- und Langzeitgedächtnis haben und Probleme weniger gut lösen können.
- Frauen leiden häufiger unter Rückenschmerzen als Männer. Eine mögliche Erklärung: Oft stehen sie unter Doppelbelastung zwischen Beruf und Familienleben. Dadurch kommen mehr Schmerzrisiko-Faktoren zusammen. Außerdem gibt es anatomische Unterschiede zwischen Mann und Frau wie etwa die Muskelkraft.



# Ergonomische Arbeitsplätze: So sitzt du richtig

Was kannst du aber nun tun, um deinen Rücken zu schonen? Vor allem, wenn du an einem wenig ergonomischen Arbeitsplatz – etwa im Homeoffice – sitzt, wirst du sicherlich mit Rückenschmerzen bereits Bekanntschaft gemacht haben. Wir möchten dir in fünf Schritten zeigen, wie du deinen Rücken bestmöglich entlasten kannst!

*Gesund am Schreibtisch arbeiten*

**Umgebung**  
möglichst ruhig

**Luftfeuchtigkeit**  
40 - 60%

**Raumtemperatur**  
20 - 22 °C

**Armwinkel**  
90 - 100°

**Lordosenstütze**  
auf Lendenwirbelhöhe

**Stuhlhöhe**  
an Körper anpassen

**Abstand zum Bildschirm**  
ca. eine Armeslänge

**Bildschirmoberkante**  
max. auf Augenhöhe

**Bildschirmgröße**  
mind. 22"

**Tischplatte**  
80 x 160 cm

**Tischhöhe**  
ggf. anpassen

**Beinwinkel**  
über 90°

## 1 Nicht zusammensinken

Vielleicht ertappst du dich auch manchmal dabei: Du sitzt vor dem Computer mit der Zeit immer krummer. Generell ist es aber gut, wenn dein Körper so wenig Gewicht wie möglich halten muss. Erinnerung dich zwischendurch immer mal wieder daran, deinen Kopf auf den Schultern mühelos auszubalancieren.

## 3 Der untere Rücken berührt die Stuhllehne

Daneben bekommt dein Rücken Unterstützung, wenn der untere Rücken Kontakt zur Stuhllehne hat. Dadurch werden nämlich auch die Streckmuskeln stimuliert und diese unterstützen die Aufrichtung.

## 5 Eine geneigte Sitzfläche richtet den Rücken auf

Ist die Sitzfläche des Stuhls hin zu den Knien etwas geneigt, hilft das dem Rücken sich aufzurichten. Sitzt du zur Lehne hin also etwas höher, kann der Rücken entspannt groß bleiben.

## 2 Hüfte und Knie im 90 Grad Winkel ausrichten

Du entlastest deinen Rücken, wenn die Hüfte etwas höher positioniert ist als die Knie. Hüfte und Knie sollten in einem Winkel von ca. 90 Grad ausgerichtet sein. Zum Oberkörper wiederum hat die Hüfte etwas mehr als 90 Grad. So kann sich die untere Rückenpartie gut strecken.

## 4 Die Füße brauchen Bodenkontakt

Deine Füße sollten Bodenkontakt haben. Sind sie mit etwas Abstand zueinander aufgestellt, kann sich der Rücken aufrichten und auch die Hüfte wird entlastet. Liegt ein wenig Gewicht auf den aufgestellten Füßen, dann bekommt der Rücken weitere Unterstützung.

Noch mehr zum Thema "Sitzen wir uns kaputt" findest du übrigens [hier](#). Und natürlich solltest du auch deine kleinen Bewegungspausen nicht vergessen.

# 5 Tipps für einen gesunden Rücken

Apropos Bewegungspausen: Hier möchten wir dir zeigen, wie du deinem Rücken etwas Gutes tust und was du machen kannst, wenn du bereits Beschwerden hast.

## Tipp #1

Hättest du's gewusst: Wenn der Rücken schmerzt, sind das in 90 Prozent der Fälle Muskeln, die nicht loslassen. Diese Verspannungen werden beispielsweise durch Fehlhaltung, Bewegungsmangel oder Stress ausgelöst. Mit kleinen, langsamen Bewegungen kannst du dich gut lockern. Was in der Regel weniger gut ist: keine Bewegung und dich komplett zu schonen.

## Tipp #2

Sorge für vielfältige Bewegung. Dabei bist du frei, dir dasjenige auszusuchen, was dir am meisten Spaß macht: Schwimmen, Yoga, ein Spaziergang – bringe einfach ein wenig Abwechslung rein! Kleiner Übungs-Tipp für zwischendurch: Atme ein, spanne die Bauchmuskeln an, hebe die Last – damit reduzierst du den Druck auf den Bandscheiben um bis zu 50 Prozent! Denn auch die Bauchmuskeln stützen deinen Rücken.

## Tipp #3

Immer schön gerade sitzen – eine Regel, die sich hartnäckig hält, die aber für den Rücken nicht empfehlenswert ist. Eine aufrechte Sitzposition ist zwar eine gute Ausgangsposition, aber auch dabei ermüdet die Muskulatur irgendwann. Wer viel Zeit im Sitzen verbringt, sollte dem Rücken regelmäßig einen Reizwechsel in einer anderen Haltung oder durch Bewegung bieten. Das Stichwort bei einem langen Tag am Schreibtisch lautet dynamisches Sitzen.

## Tipp #4

Zu spät: Du hast bereits Rückenschmerzen? Wärme über ein Kirschkernkissen oder ein angenehmes Wannenbad kann im ersten Schritt helfen, Schmerzen zu lindern! Verbinde diese Auszeit mit einem kleinen Moment der Entspannung und mache es dir gemütlich. Selbstfürsorge ist ein wichtiges Mittel gegen Verspannungen!

## Tipp #5

Sorge für ausreichend Pausen sowie soziale Kontakte! Hier greift der psychologische Faktor: Denn Spaß und Humor helfen dir dabei, auf andere Gedanken zu kommen und in der Folge Spannungen zu lockern.



## Wie **froach** Rückenschmerzen lindern kann

Wir möchten dich unterstützen, gesundheitlichen Problemen wie Rückenschmerzen im (Arbeits-)Alltag vorzubeugen: Unsere Übungen können muskuläre Verspannungen reduzieren. Schon eine kurze Bewegungspause von zwei bis vier Minuten ist erholsam, steigert dein Wohlbefinden nachhaltig und kann Rückenbeschwerden verhindern. Denn Fehlbelastungen und zu wenig Bewegung können deinen Rücken und Nacken stark belasten. froach hat ein breites Portfolio an Minipausen und Übungen im Angebot, die speziell auf die Bedürfnisse deines Rückens zugeschnitten sind. Unser Experten-Team aus Sportwissenschaftlern hat sie extra für dich entwickelt.

Diese zwei froach Übungen empfehlen wir dir für einen gesunden Rücken:

## Aufrichter Übung



## Handfu Übung



*Du hast Lust auf noch mehr froach?*

Schau mal auf YouTube vorbei, dort findest du die Übung [“Trockenschwimmer”](#), die auch sehr gut für deinen Rücken geeignet ist!

# Über froach

## Deine bewusste Pause

froach ist deine tägliche Pause im Arbeitsalltag, die dein Wohlbefinden nachhaltig fördert. Unsere Minipausen sind kurze Übungspakete, die du jederzeit in weniger als vier Minuten am Tag ausführen kannst – mal dynamisch, mal entspannend und manchmal einfach zum kurz Durchatmen. Insgesamt findest du ca. 70 Minipausen und Übungen bei froach.

Übrigens: Du kannst die froach Übungen am Arbeitsplatz, im Homeoffice und unterwegs durchführen. Die Minipausen

lassen sich direkt im Browser abspielen. Alles was du brauchst, ist ein internetfähiges Gerät sowie eine Internetverbindung.

froach ist ein Angebot im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Das bedeutet, dass dir dein Arbeitgeber froach zur Verfügung stellt. Insofern deine Organisation noch kein froach Kunde ist, kannst du dir sehr gerne einen kostenlosen **Testzugang** anlegen und uns bei den Entscheidungspersonen in deinem Unternehmen empfehlen!

## Kontakt zu froach

Nimm gerne Kontakt zu uns auf:

**Sales:** [ina.hermes@froch.de](mailto:ina.hermes@froch.de)

**Website:** <https://froach.de>

**Social Media:** Folge uns auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#)! Auf dem [froach Blog](#) gibt es Experte-Artikel sowie Tipps und Tricks rund um deine Gesundheit am Arbeitsplatz.



# Quellen

[Journal of Health Monitoring](#)

[Zahl der Arztbesuche und häufigste Krankheiten in Deutschland](#)

[Zwölf Fakten zum Rücken](#)

[Sitzen wir uns kaputt?](#)

Der froach Guide für einen gesunden Rücken 2022

**froach**