

Faktencheck Ergonomie

Was hilft wirklich gegen Verspannungen im Büro?

Viele kennen es: verspannter Nacken, müde Schultern oder ein ziehender Rücken nach einem langen Arbeitstag. Doch was hilft wirklich? Carolin Bontrup, unsere zertifizierte Ergonomin, Dr. im Fachgebiet Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie Physiotherapeutin (M.Sc.) ordnet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse ein und gibt praxisnahe Tipps:

Fakt 1: Die „perfekte Haltung“ gibt es nicht

Mehrere Studien zeigen: Die Idee einer standardisierten Haltung ist «fragwürdig» und basiert auf unrealistischen Annahmen. Grundsätzlich gibt es keine eindeutige Evidenz, dass eine bestimmte Sitzhaltung überlegen ist (Barra-Lopez, 2024).

Wesentlich wichtiger: Statisches Sitzen (egal in welcher Haltung) ist problematisch für den gesamten muskuloskelettalen Apparat, sowie dessen Durchblutung und nervalen Versorgung. Dynamisches Sitzen hingegen, bei dem die Sitzposition regelmässig verändert wird, hat einen direkten positiven Effekt auf Gelenke, Muskeln und Durchblutung und kann dadurch Beschwerden, wie Rückenbeschwerden vorbeugen (Bontrup et al., 2019; Alaca et al., 2025)

DYNAMISCHES SITZEN

Bewegung stärkt – Abwechslung entlastet

- 1 KLASNISCHES SITZEN**
Aufrecht und entspannt sitzen
- 2 LEICHT NACH HINTEN LEHNEN**
Entlastet Rücken und Bandscheiben
- 3 NACH VORNE NEIGEN**
Aktiviert die Rumpfmuskulatur
- 4 HOCKER-SITZEN**
Öffnet den Hüftwinkel
- 5 STEHEN**
Entlastet den Bewegungsapparat

GUT ZU WISSEN: Wechseln Sie regelmäßig Ihre Sitzposition und integrieren Sie Bewegung in Ihren Arbeitsalltag.

- Regelmäßig wechseln
- Auf den Körper hören
- Bewegungspausen einbauen

Fakt 2: Kleine Pausen wirken besser als lange

Schon kleine Bewegungseinheiten machen einen grossen Unterschied: Regelmässige kurze Pausen, sogenannte Micro Breaks, fördern die Durchblutung, reduzieren Muskelverspannungen und sind wirksamer als seltene, lange Unterbrechungen.

Eine kürzlich veröffentlichte Metaanalyse stützt den Einsatz von Mikropausen vor allem als Massnahme zur Erhaltung von Energie und zur Reduktion von Müdigkeit im Arbeitsalltag (Kim et al., 2022). In dem Sinne: «Give yourself a break!»

KURZE IMPULSE. MEHR WIRKUNG.

Schon kleine Bewegungsunterbrechungen bringen Körper und Geist in Balance.

ca. 60 Min. sitzen 1-2 Min. bewegen kurz lockern gestärkt weiter

Dein Gewinn durch regelmässige Mini-Pausen

- Entlastung für Muskeln und Gelenke
- Bessere Durchblutung und mehr Energie
- Mehr Konzentration und mentale Klarheit
- Weniger Müdigkeit, mehr Wohlbefinden
- Höhere Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag

Unser Tipp: Integriere kleine Bewegungsmomente fest in deinen Arbeitsalltag – dein Körper wird es dir danken!

Fakt 3: Der Bildschirm ist oft nicht optimal eingestellt

In der Praxis lässt sich häufig ein zu hoher oder ungünstig positionierter Bildschirm vorfinden – mit Folgen für Nacken und Augen.

Arbeitswissenschaftliche und ergonomische Leitlinien zeigen: Die Blicklinie sollte leicht nach unten gerichtet sein (ca. 15–30°). Eine zu hohe Bildschirmposition kann eine Überstreckung im Nacken und eine damit erhöhte Muskelaktivität im Schulter-Nackens-Bereich zur Folge haben.

Merke:

- Oberkante des Bildschirms sollte leicht unter der Augenhöhe sein, um Verspannungen vorzubeugen.
- Regelmässiger Blick vom Bildschirm lösen, um Augen zu entlasten

Bildschirm zu hoch?



Ihr persönlicher Ergonomie-Check

Schon kleine Veränderungen im Arbeitsalltag können helfen, Verspannungen vorzubeugen und langfristig gesünder zu arbeiten. Gerne unterstützen wir Sie mit individueller Beratung.

Kontakt:

Annina Knecht

Leiterin Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung

a.knecht@gsuenderbasel.ch

061 551 01 31

Literatur

Barra-López ME. The standard posture is a myth: a scoping review. *J Rehabil Med.* 2024 Oct 15;56:jrm41899. doi: 10.2340/jrm.v56.41899. PMID: 39404455; PMCID: PMC11492508.

Bontrup C, Taylor WR, Fliesser M, et al. Low back pain and its relationship with sitting behaviour among sedentary office workers. *Appl Ergon* 2019; 81: 102894.

Alaca, Nuray & Acar, Ali Ömer & Öztürk, Sergen. (2025). Low back pain and sitting time, posture and behavior in office workers: A scoping review. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation.* 38. 10.1177/10538127251320320.

"Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance, *PLoS ONE* (2022).