



Wer rastet, der rostet.
Ausgleichsübungen für
Vielsitzer und Dauersteher
siehe QR-Code



WARUM SICH SITZEN UND STEHEN NEGATIV AUSWIRKEN KÖNNEN

Nach langen Fahrten oder stundenlanger Schreibtischarbeit spüren wir es alle: Bei **dauerhaftem Sitzen** werden sowohl der untere als auch der obere Rücken belastet. Je nach Haltung können Lendenwirbel, Hüfte und Knie, aber auch die Rücken- und Nackenmuskulatur schmerzen, besonders wenn wir zusätzlich nach unten – etwa auf das Handy – schauen. Denn dann werden die Wirbelsäule sowie die umliegende Muskulatur fehlbelastet, Verkrampfungen und Steifheitsgefühle können folgen.

Bei **dauerhaftem Stehen** ohne Erholungspausen erhöht sich der Druck auf Gelenke und Wirbelsäule. Über einen längeren Zeitraum werden so Bandscheiben schlechter versorgt. Die statische Haltearbeit der Muskulatur beim Stehen kann zu Ermüdung, Überlastung und Verspannungen der betroffenen Strukturen führen. Durch fehlende Belastungswechsel kann auch das Herz-Kreislauf-System beeinträchtigt werden (Venenerkrankungen der Beine, Herz-Kreislauf-Beschwerden).

