Wenn die Arbeit aufs Kreuz geht

(Mynewsdesk) Langes Sitzen am Schreibtisch belastet den Rücken und führt häufig zu Schmerzen und Verspannungen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass das Kreuzleiden einer der häufigsten Gründe für Fehltage im Büro ist. Aus einer aktuellen Studie geht hervor, dass jeder zehnte Fehltag in Deutschland auf Rückenschmerzen zurückgeht. Dabei lassen sich Kreuzschmerzen am Arbeitsplatz häufig durch die richtige Sitzhaltung, ausreichende Bewegung und kurze Dehnübungen lindern oder sogar vermeiden. Wirksame und rasche Hilfe leisten zudem Schmerzsalben aus der Apotheke wie zum Beispiel Kytta-Salbe® f mit hochwirksamem Beinwellwurzelextrakt.

Rückenschmerzen am Arbeitsplatz sind glücklicherweise nur in seltenen Fällen auf schwerwiegende körperliche Schäden zurückzuführen [1]. Dennoch sind sie ein ernstzunehmendes Warnsignal und Grund genug, seine Gewohnheiten am Schreibtisch zu überprüfen. Langes, monotones Sitzen vor dem Monitor belastet das Kreuz. Hier kann die richtige Sitzhaltung Problemen vorbeugen. Ein guter Bürostuhl, ein verstellbarer Schreibtisch und ein richtig platzierter Monitor helfen dabei. Kurze Dehn- und Lockerungsübungen entlasten den Rücken zusätzlich. Auch Bewegung ist ein wirksames Mittel zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Laut Dr. Nils Schmidt, Orthopäde in Köln, können schon einfache Aktivitäten wie Treppensteigen Skelett- und Muskelproblemen vorbeugen. ?Alles, was nicht im Sitzen erledigt werden muss, wie telefonieren oder Post öffnen, sollte im Stehen durchgeführt werden?, rät der Arzt außerdem. ?Statt den Kollegen im Nebenzimmer anzurufen, kann man aufstehen und hinübergehen. Denn Bewegung lockert nicht nur die Muskeln, sondern regt zudem das Denken an und bringt den Kreislauf in Schwung.?, so der Experte. Sollte es dennoch einmal zu Schmerzen im Rücken oder in den Gelenken kommen, wirkt Kytta-Salbe® f mit dem Wirkstoff Beinwellwurzelextrakt nicht nur effektiv, sondern ist darüber hinaus sehr gut verträglich und sogar langfristig anwendbar. Kytta-Salbe® f hat in einer klinischen Studie eine mit dem chemischen Wirkstoff Diclofenac vergleichbare starke Wirksamkeit gezeigt und hilft nachweislich stark bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen, akuten Rückenschmerzen sowie Schmerzen bei Kniegelenksarthrose. Für das Büro eignet sich die geruchsneutrale Variante besonders gut.

Tipps gegen Rückenschmerzen am Arbeitsplatz

?Â Vorbeugen statt Leiden: Haltung bewahren am Arbeitsplatz!
? Der Bürostuhl sollte in Sitzhöhe und Neigung individuell einstellbar und die Polsterung weder zu hart noch zu weich sein.
? Eine Rückenlehne, die bis zu den Schulterblättern reicht, kann die Wahrscheinlichkeit von Rückenschmerzen mindern.
? Ein höhenverstellbarer Schreibtisch sorgt zusätzlich für eine gute Körperhaltung.
? Die ideale Monitorentfernung zum Auge beträgt etwa 50 Zentimeter, optimal sollte der Bildschirm im unteren Teil zum Benutzer geneigt sein.
? Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Sitz- und Stehphasen entlastet die Bandscheiben.
? Kurze Pausen, um einige Schritte zu gehen, stärken die Durchblutung und sind wohltuend für den Rücken.
? Wer zu lange gesessen hat und leichte Schmerzen verspürt, kann diese mit ein paar einfachen Dehn- und Lockerungsübungen mildern.
? Gegen Rückenschmerzen helfen Schmerzsalben aus der Apotheke wie beispielsweise Kytta-Salbe® f, die nicht nur schnell uns stark wirkt, sondern sogar langfristig anwendbar ist.

[1] TK-Gesundheitsreport 2014

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/af1tw8

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/wenn-die-arbeit-aufs-kreuz-geht-27363

=== Kytta-Salbe® f hilft schnell und wirksam bei akuten Rückenschmerzen (Bild) ===

Shortlink:
http://shortpr.com/qj1xl7

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/kytta-salbe-f-hilft-schnell-und-wirksam-bei-akuten-rueckenschmerzen-11766

Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina van Kempen
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

k.vankempen@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina van Kempen
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

shortpr.com/af1tw8
k.vankempen@borchert-schrader-pr.de

Merck ist ein führendes Unternehmen für innovative und hochwertige Hightech-Produkte in den Bereichen Pharma und Chemie. Mit seinen vier Sparten Merck Serono, Consumer Health, Performance Materials und Merck Millipore erwirtschaftete Merck im Jahr 2013 Gesamterlöse von rund 11,1 Mrd . Rund 38.000 Mitarbeiter arbeiten für Merck in 66 Ländern daran, die Lebensqualität von Patienten zu verbessern, den Erfolg seiner Kunden zu steigern und einen Beitrag zur Lösung globaler Herausforderungen zu leisten. Merck ist das älteste pharmazeutisch-chemische Unternehmen der Welt seit 1668 steht das Unternehmen für Innovation, wirtschaftlichen Erfolg und unternehmerische Verantwortung. Die Gründerfamilie ist bis heute zu rund 70 Prozent Mehrheitseigentümerin des Unternehmens. Merck mit Sitz in Darmstadt besitzt die globalen Rechte am Namen und der Marke Merck. Ausnahmen sind Kanada und die USA, wo das Unternehmen unter der Marke EMD bekannt ist.