

Der bewegte Arbeitsalltag



Gustav Sborsil
Gesundheits- und Bewegungsberater in
der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse

Erkrankungen des Bewegungsapparates sind in hohem Maße mit der Dominanz **sitzender** Tätigkeit in unserer Arbeitsgesellschaft verbunden.





7,7 Millionen

Arbeitstage

gingen 2004 in

Österreich durch

Erkrankung des

Bewegungsapparate

verloren.

**Durch Abbau der
Belastungsfaktoren am
Arbeitsplatz könnten
Muskel-Skelett-
Erkrankungen um**

40% reduziert
werden.





60% Anteil an
Krankenstandstagen

durch
Rückenerkrankungen in
Österreich

Jeder **dritte**
Krankenstandstag wird
bei **älteren Arbeitnehmern**

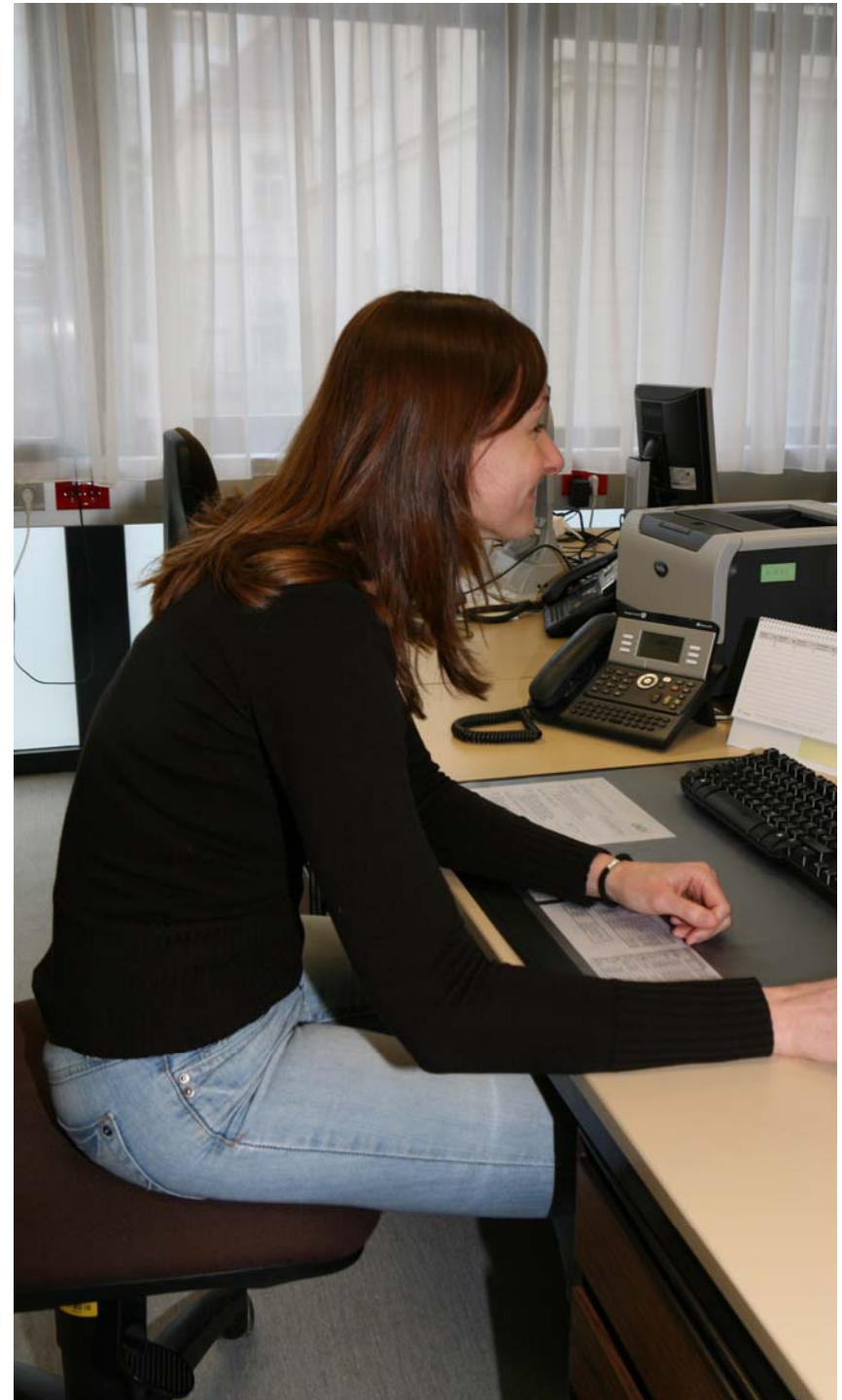


auf eine Muskel-Skelett-
Erkrankung zurückgeführt.



**Langes Sitzen ist nicht
gut für den Körper!**

Blutgefäße
können durch
zu langes Sitzen
abgedrückt
werden



Freizeitsport kann den
Bewegungsmangel durch

zu langes Sitzen

nicht ausgleichen





In
geknickten
Schläuchen
fließt nichts

Verschieben des Kopfes als
Dauerstellung verursacht:



**Druck und Stau in
Nerven-, Blut- und
Lymphbahnen,
Muskeln,
Luftröhre,
Bandscheiben und
Drüsen des Halses**

**Gehirnleistung und
Produktivität sind nicht von
der **Sitzausdauer**
abhängig.**



Bereits nach **20 Minuten**
monotoner Haltung fällt die
Konzentration ab.





**Es beginnt
schon früh am
Morgen**



Beim Anziehen kommt die nächste Chance



**Genützte
Wartezeit**

Bus - SURFER





**Wertvolle
Kilometer**



oder
Verhältnis Verhalten?

Empfehlung von Medizinern:

**Etwa alle 45 Minuten aufstehen und
fünf Minuten bewegen**



Wechsel von

Sitzungen



zu

Stellungen



Steh-



und



Sitzdynamik

**Fördert das
regelmäßige**

Gehen müssen



Bewegte Pausen

Mitarbeiter bewegen

Mitarbeiter



Und wenn es wieder klingelt....



Visionen?



Der bewegte Alltagswahn!

