



Stadt Wien



Uns selbst den Rücken stärken Ojačajte sami svoja ledja

Krkrankheit und Schmerzen beeinträchtigen ganz massiv unsere Lebensqualität. Eine der häufigsten Schmerzursachen sind Probleme mit dem Rücken. Etwa 85 % der Bevölkerung in Industriestaaten hatten schon einmal im Leben Beschwerden mit der Wirbelsäule. Meistens ist es das ‚Kreuz‘, das sich lästig und schmerzhaft meldet und zu vielen Krankenständen führt. Darunter versteht man den Teil des Rückens, der sich von den untersten Rippen bis zum unteren Ende des Gesäßes erstreckt. Auffällig sind auch die Zahlen in Bezug auf junge Menschen. 40 % der 19-Jährigen klagen laut dem Wiener Jugendgesundheitsbericht 2002 über Wirbelsäulenschmerzen und rund 28 % der SchülerInnen der achten Schulstufe weisen bereits Haltungsschäden auf.

Mehr Bewegung – weniger Sitzen

Viele unserer heutigen Probleme mit dem Rücken sind zivilisationsbedingt. Über- und Fehlbelastungen des Bewegungsapparates und mangelnde Bewegung sind die Ursachen für die Beschwerden. Der menschliche Körper ist nicht dazu geschaffen, auf einer unbeweglichen, starren Fläche stundenlang zu sitzen. Aber nicht nur das Sitzen ist problematisch, auch einseitige Dauerbelastungen zeigen mit der Zeit ihre Wirkung im Rücken.

Bewahren Sie Ihre Elastizität

Die Wirbelsäule hat mehrere natürliche Krümmungen und ist dadurch ursprünglich sehr elastisch und belastbar. Mit dem Alter werden diese Eigenschaften geringer und es kommt zu Verschleißerscheinungen. Die Bandscheiben verlie-

ren ihre Stoßdämpfer-Funktion und teilweise wird die Wirbelsäule instabiler. Die Beweglichkeit lässt nach und die noch beweglichen Abschnitte der Wirbelsäule werden stärker belastet und abgenutzt. Neben den physischen können aber auch psychische Faktoren eine Rolle in der Entstehung von Rückenbeschwerden spielen. Vorbeugen ist hier das beste Rezept. Das gezielte Stärken des Rückens sowie rückengerechtes Verhalten in der Freizeit und am Arbeitsplatz verringert die Belastungen und kann Erkrankungen verhindern.

Einige Tipps und Tricks sowie Wissenswertes rund um die Themen Haltung im Haushalt und am Arbeitsplatz finden Sie auf den folgenden Seiten. Sie sollen Ihnen helfen, problematische Verhaltensweisen zu erkennen und Haltungsfehler zu vermeiden.

Bolest i bolovi negativno utiču na kvalitet našeg života, a jedan od najčešćih uzroka bola su problemi sa ledjima. Oko 85 % populacije industrijskih zemalja je barem jedanput u životu osetio probleme sa kičmom. Često nam upravo lumbalni deo prouzrokuje tegobe i bolove i dovodi do dužih i učestalijih bolovanja. Pod lumbalnim delom podrazumeva se donji deo ledja koji obuhvata deo od poslednjeg rebra do kraja stražnjice. Prema bečkom istraživanju zdravlju mladih iz



2002. godine 40 % devetnestogodišnjaka se žali na bolove u kičmi a oko 28% učenika osmog razreda već pokazuje nepravilno držanje.

Više kretanja – manje sedenja

Većina naših današnjih problema sa ledjima je prouzrokovano savremenim načinom života. Uzroci naših bolova su uglavnom nepravilno držanje i nedostatak kretanja. Ljudsko telo nije stvoreno za dugotrajno sedenje na tvrdoj i statičnoj površini. Ali nije samo sedenje problematično već i jednolični pokreti koji vremenom izazivaju opterećenje u ledjima.

Sačuvajte vašu elastičnost

Zbog toga što naša kičma ima prirodnu zakrivljenost, ona je veoma elastična i izdržljiva. Sa godinama te osobine slabe i dolazi do stradanja kičme. Diskusi gube svoju funkciju amortizacije i kičma delimično postaje nestabilna i gubi pokretljivost. Pored fizičkih faktora i psihički faktori utiču na stvaranje problema u ledjima. Najbolji savet je preduzeti preventivne mere. Ojačati ledja i voditi računa o ledjima i na radnom mestu i u slobodno vreme sa ciljem da smanjimo opterećenje kičme i da sprečimo pojave bolesti. Nekoliko saveta i saznanje na temu ‚pravilno držanje u domaćinstvu i na radnom mestu‘, možete da pročitate na sledećim stranicama. Te informacije vam mogu pomoći da saznate kako da izbegnete nepravilno držanje.

Arbeitsplatz Haushalt

Domaćinstvo – naše drugo radno mesto

Strana/Seite 2

Rückenschonend arbeiten

Problema sa kičmom? Ne na radnom mestu!

Strana/Seite 3

‚Gesunde Leopoldstadt‘ ausgezeichnet und verlängert

Seite 4

Der Haushalt – unser zweiter Arbeitsplatz

Domaćinstvo – naše drugo radno mesto

Eine gut entwickelte Muskulatur ist eine wichtige Voraussetzung, um den Anforderungen des täglichen Lebens gerecht zu werden. Anforderungen, die wir und unser Rücken auch im eigenen Haushalt erleben. Der Haushalt ist der größte Arbeitsplatz der Welt und für manche fängt nach einem achtstündigen Arbeitstag die Arbeit hier erst richtig an. Wer darauf achtet, kann aber auch im Haushalt seinen Rücken schonen.

Sorgen Sie für Abwechslung!

Grundsätzlich sollten Sie versuchen, in der Freizeit wie im Haushalt ein der Berufsbelastung entgegengesetztes Verhalten zu wählen. Versuchen

Vežbe za resterećenje

Kičma, kao stub našeg tela, treba da se rasteriti ne samo pravilnim držanjem tokom rada već i putem vežbi. Postoje tri različite grupe vežbi: Vežbe iztezanja, vežbe jačanja i vežbe kretanja. Prvi korak je iztezanje, pa zatim jačanje i na



Sie z.B. Tätigkeiten im Haushalt mit der linken Hand zu verrichten, wenn die rechte am Abend bereits müde ist. Oder beobachten Sie einmal Ihr ‚Sitzverhalten‘ und finden Sie gezielte Bewegungsalternativen. Vor allem, wenn Ihr Tagesablauf so aussieht: ‚Sitzend beginnen Sie beim Frühstück den Tag, fahren im Auto oder mit der Bahn zur Arbeit und am Arbeitsplatz verbringen Sie acht Stunden auf Ihrem Bürostuhl. Anschließend die Fahrt nach Hause, wo Sie ebenfalls sitzend den Tag vorm Fernseher ausklingen lassen.‘ Der ‚Sitzmensch‘ ist eine Begleiterscheinung der heutigen Gesellschaft. Um so wichtiger ist es daher, durch regelmäßige Bewegung, Ausgleichsübungen und die richtige Haltung, u.a. bei Tätigkeiten im Haushalt, diese Belastungen auszugleichen.

kraju kretanje. I ne zaboravite na najvažnije: nakon svake vežbe, odvojite nekoliko sekundi za opuštanje! Sledeće vežbe su veoma jednostavne ali i delotvorne. Već nakon 5 do 10 minuta vežbanja dnevno, osetičete pozitivne rezultate:

Izvor: Broschüre ‚Rücken ohne Tücken‘

Übungen entlasten

Die Wirbelsäule, als Zentrum unseres Bewegungsapparates, sollte neben dem rückschonenden Arbeiten durch gezielte Übungen entlastet werden. Man unterscheidet dabei Dehnübungen, Kräftigungsübungen und sogenannte Mobilisierungsübungen. Beginnen Sie mit der Dehnung, anschließend kräftigen und danach bewegen. Und vergessen Sie dabei nicht das Wichtigste: zwischendurch entspannen! Die ausgewählten Übungen sind einfach und trotzdem sehr wirksam, bei nur 5-10 Minuten Training täglich:

Više vežbi možete naći u brošuri ‚Rücken ohne Tücken‘ od SOS Körper ili besplatno poručiti preko telefona 01-80182-805 ili preko email-a office@sos-koerper.at.

1. Dehnen

‚Die Mütze ziehen‘
Aufrecht sitzen - Kopf nach rechts neigen, mit der rechten Hand fixieren - linken Arm in Richtung Boden ziehen, bis die Dehnung in der Schulter spürbar ist (mind. 10 sec halten; 2 mal pro Seite)



2. Kräftigen

‚Wie war das doch?‘
im Sitzen eine Hand auf die Stirn legen & in aufrechter Haltung 6 sec lang gegen den Kopf drücken (1-3 mal; dazwischen locker lassen)



3. Bewegen

‚Doppelkinn‘
aufrechte Sitzhaltung - Kinn nach vorne schieben – anschließend wieder so weit zurückschieben, dass ein Doppelkinn entsteht (5 bis 10 mal)



1. Iztezanje

Sedite uspravno – nagnite glavu na desnu stranu i desnom rukom povucite glavu udesno – levu ruku vucite ka podu dok ne osetite iztezanje u ramenima – ostanite u tom položaju minimum 10 sekundi, po dva puta na svakoj strani

2. Jačanje

Dok sedite uspravno, stavite ruku na čelo i pritiskajte ga 6 sekundi unazad, ali istovremeno držite glavu uspravno (ponoviti 1 do 3 puta, usput se opuštati)

3. Kretanje

Sedite uspravno – gurajte bradom napred – pa zatim skroz natrag dok se ne stvori podvaljak (5 do 10 puta)

Text und Fotos: Broschüre ‚Rücken ohne Tücken‘

Weitere Übungen finden Sie in der Broschüre ‚Rücken ohne Tücken‘ der Aktion SOS Körper. Kostenlose Bestellmöglichkeit unter 01-80182-805 oder per e-Mail unter office@sos-koerper.at

2

Folgende Tipps können Ihnen helfen, Ihre alltägliche Hausarbeit zu vereinfachen und rückenfreundlich zu gestalten:

1. Küchenarbeit

- Platzieren Sie häufig genutzte Geräte/Vorrichtungen in Rumpfhöhe

2. Reinigungsarbeiten

- Ausreichend lange Griffe beim Saugen und Fegen
- Bewegungen mit aufrechter Wirbelsäule ohne Vorbeugehaltung und in Schrittstellung
- Knien Sie, wenn Sie Arbeiten am Boden verrichten

3. Bügeln

- Wechseln Sie zwischen Stehen und Sitzen

- Drehung des Rückens vermeiden
- Wirbelsäule aufrecht halten

4. Gartenarbeit

- Vermeiden Sie Gartengeräte mit kurzen Stielen
- Tiefe Beugstellungen meiden
- Tätigkeit häufig wechseln

5. Handarbeiten

- Als Ausgleichsübungen für Hausfrauen nicht geeignet
- Häufige Positionswechsel und Pausen sind vorteilhaft

Quelle: CD-Rom ‚Rücken ohne Tücken‘ von SOS Körper

Vielen Dank für die Unterstützung an: Prim. Univ. Prof. Dr. H. Tilscher (Vorstand des Ludwig Boltzmann Instituts für konservative Orthopädie und Rehabilitation im Orthopädischen Spital Speising sowie Präsident der Gesundheitsaktion SOS Körper). Der Verein SOS Körper hat es sich zum Ziel gesetzt, die ungünstigen Einflüsse von Bewegungsmangel, falscher Ernährung und weiteren Zivilisationsschäden zu reduzieren. Tel.: 80182-805; Fax: 80182-804; office@sos-koerper.at; www.sos-koerper.at

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesunde Leopoldstadt, Praterstern 2/4/9, 1020 Wien, 01/219 57 16, gesunde.leopoldstadt@diepartner.at

Redaktion: Mag. Gert Hufnagl, Daniela Künzel

Grafik: Paul Kubalek

Druck: Thailer Druck, 1220 Wien

Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen!

Kein Kreuz mit der Arbeit

Problema sa kičmom? Ne na radnom mestu!

Der Rücken zwickt, die Gelenke schmerzen, die Beine schlafen ein – immer mehr ArbeitnehmerInnen kennen das aus eigener Erfahrung. Mit Leistungsdruck und Stress am Arbeitsplatz nehmen auch die Belastungen für den Körper zu. Andererseits verlängert sich die Lebensarbeitszeit durch das Anheben des Pensionsalters. Die Arbeitsbedingungen bzw. arbeitsbedingte Fehlbelastungen haben einen großen Einfluss auf den Muskel- und Skelettsystem. Vorbeugen ist hier besonders wichtig und auch möglich, wenn man die Fehler kennt und ein paar Tipps beachtet.

Tipps für einen ‚rückenschonenden‘ Arbeitsalltag

- **Richtiges Heben und Tragen**
Heben Sie Lasten mit gebeugten Knien und geradem Rücken. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und Verdrehungen der Wirbelsäule. Tragen Sie Lasten möglichst körpernah, mit beiden Händen bzw. gleichmäßig verteiltem Gewicht. Benutzen Sie Tragehilfsmittel.
- **Körperhaltung ändern**
Je mehr Abwechslung in unseren Bewegungen, desto besser. Vermeiden Sie einseitige Zwangshaltungen oder Dauerbelastungen.
- **Bewegen Sie sich**
30 Minuten Bewegung täglich hilft nicht nur Ihrer Wirbelsäule, sondern verringert auch Ihr Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen.
- **Regelmäßige Pausen**
Erholungspausen sind wichtig zum Auftanken und fördern die Produktivität.
- **Optimale Arbeitsplatzgestaltung**
Achten Sie auf die richtige Arbeits- bzw. Sitzhöhe. Gestalten Sie Ihren Greifraum so, dass Sie alles gut erreichen. Entlasten können Hebe- und Trageeinrichtungen, gute Sessel und optimale Umgebungsbedingungen wie Licht, Temperatur oder Bodenbeschaffenheit.
- **Stress vermeiden**
Verbessern Sie Ihr Zeitmanagement und gönnen Sie sich regelmäßige Entspannungspausen.

Menschen reagieren je nach ihrer persönlichen Verfassung und Veranlagung unterschiedlich auf Belastungen. Vorbeugen ist aber trotzdem für alle sinnvoll. Sollten Sie bereits dauerhafte Probleme bzw. Schmerzen haben, sollten Sie professionelle Hilfe (Orthopädin, PhysiotherapeutIn etc.) in Anspruch nehmen.



Mnogi zaposleni su već osetili bolove u leđjima i zglobovima, kao i tromost nogu. Pritisak radi posticanja uspeha i stres na radnom mestu vode do opterećenja tela. Međutim, radni staž se produžava i godina penzionisana je sve dalje i dalje. Uslovi na radnom mestu i nepravilno držanje na radnom mestu mnogo utiču na naše mišiće i skelet. Veoma je bitno preduzeti preventivne mere:

- **Pravilno dizanje i nošenje**
Podižite teret savijenih kolena i uspravnih leđa. Izbegavajte nagle pokrete i okretanje kičme. Nosite teret u blizini tela, za dve ruke. Koristite pomoćna sredstva za nošenje.
- **Promenite držanje Vašeg tela**
Što više promena u pokretu – to bolje! Izbegavajte dugotrajno sedenje i jednolične pokrete.
- **Fizički aktivnosti**
Minimum su 30 minuta dnevno! To nije samo dobro za Vašu kičmu već i smanji rizik srčanih oboljenja.
- **Redovne pauze**
Pauze su veoma važne za opuštanje!
- **Optimalno uobličiti radno mesto**
Ubratite pažnju na visinu Vašeg radnog stola i stolice, na svetlo i temperaturu na radnom mestu.
- **Izbegavajte stres**
Poboljšanje vremenskog rasporeda i redovne pauze za opuštanje umanjuju stres!

Svaki čovek drugačije reaguje na stres i ostalo opterećenje. Preduzeti preventivne mere je uprkos najbolja varijanta za svakoga. Ukoliko već imate problema ili bolove, tražite profesionalnu pomoć (kod ortopeda / fizioterapeuta itd.).

Mit go 2.20 Haltungsschäden vermeiden

Professionelle Unterstützung für einen gesunden Arbeitsalltag bietet das EU-geförderte Projekt ‚go 2.20 – gesunde organisationen‘. Bei diesem Projekt geht es um die Umsetzung betrieblicher Gesundheitsförderung im Wiener Ziel 2-Gebiet, das Teile des 2. und 20. Bezirks einschließt. Bis Ende 2004 werden die Unternehmen im Zielgebiet kostenlos zum Thema Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz beraten und sie können EU-geförderte Maßnahmen zu Themen wie Stress, psychische Belastungen und natürlich auch gesunde Haltung und Bewegung am Arbeitsplatz in Anspruch nehmen.

Zur gesunden Haltung und Bewegung gibt es folgende Angebote:

- Individuelle Beratung am Arbeitsplatz mit Haltungsanalyse
 - Seminar ‚Die besten Bewegungs- und Entspannungsübungen für zwischendurch‘
 - Wöchentliche Übungsgruppe mit den Inhalten: Dehnung, Mobilisation, einfache Haltungs- und Bewegungsübungen, Entspannungsübungen, Augenübungen
 - Betreuer Lauf- bzw. Walkingtreff
 - Schulung zum Thema ‚Heben und Tragen‘
- Darüber hinaus werden kostenlose Beratungs-

gespräche, Gesundheitsbefragungen, Gesundheitszirkel und umfassende betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte angeboten. Genaue Informationen über das Projekt und seine Angebote sowie über betriebliche Gesundheitsförderung finden Sie auf der Projekthomepage www.go2-20.at. Interessierte Unternehmen wenden sich telefonisch an 219 73 33-0, per Fax an 219 73 33-30 oder per Mail an go2-20@diepartner.at.



„Fit in 12 Wochen“

Ein Trainingsangebot für Laufanfängerinnen

Auch 2004 findet wieder der Österreichische dm Frauenlauf im Prater statt. Diesmal geht die erfolgreiche Laufveranstaltung am 6. Juni 2004 über die Bühne. Im Vorfeld bietet das kostenlose „Fit in 12 Wochen“-Programm eine gute Möglichkeit, sich auf den Lauf einzustimmen. Dieser erfolgreich erprobte 12-Wochenplan erleichtert Laufeinsteigerinnen den ersten Schritt zum Laufen und bietet auch für Fortgeschrittene hilfreiche Unterstützung.

Ab 17. März 2004 wird trainiert, jeden Mittwoch, 18.30 Uhr
Treffpunkt Prater Hauptallee Höhe Stadionbadparkplatz,
Einstieg jederzeit möglich

Teilnahme kostenlos und ohne Voranmeldung!

Ein besonderes Angebot gibt es für die Leserinnen dieses Newsletters:

Schneiden Sie diesen Artikel aus, nehmen Sie ihn zum „Fit in 12 Wochen“-Treff mit und Sie erhalten ein Frauenlauf T-Shirt gratis!

Nähere Infos und Laufprogramm zum downloaden:
www.oesterreichischer-frauenlauf.at



Foto: © Österreichischer Frauenlauf

Gesundheitspreis und Verlängerung für die „Gesunde Leopoldstadt“

Seit September 2001 läuft das regionale Gesundheitsförderungsprojekt „Gesunde Leopoldstadt“. Beim Gesundheitspreis der Stadt Wien 2003 wurde es nun mit dem zweiten Preis in der Kategorie „Gesundheitsförderung/Prävention“ ausgezeichnet. Die Überreichung der Urkunde erfolgte am 16. Dezember im Wappensaal des Wiener Rathauses durch Gesundheitsstadträtin Dr. Pittermann. Mit diesem Preis würdigt die Stadt Wien herausragende Leistungen im Gesundheitswesen.



Gesundheitsstadträtin Dr. Pittermann bei der Preisverleihung mit dem Projektteam, Mag.^a Kriener und Mag. Hufnagl (v.l.n.r.).

Nicht allein diese Auszeichnung, sondern auch die alltäglichen Projekterfolge sind dafür verantwortlich, dass das WHO Projekt durch den Gesundheits-Ausschuss des Wiener Gemeinderates um ein weiteres Jahr verlängert wurde und das Projekt nun bis März 2005 fortgeführt wird. Allein 2003 wurden beispielsweise 14 Teilprojekte realisiert, mehr als doppelt so viele wie 2002. Auch die Zahl der Netzwerkmitglieder stieg im vergangenen Jahr um etwa 80 % und das regionale Gesundheitsportal www.gesunde-leopoldstadt.at verzeichnete seine/n 10.000 BesucherIn auf der Startseite. Die Gesundheitsseiten der „Gesunden Leopoldstadt“ bieten u.a. einen Überblick über verschiedenste Gesundheitsthemen und Einrichtungen im 2. Bezirk. Zudem gibt es gesundheitsrelevante Veranstaltungstipps und ein monatliches Gewinnspiel, welches sich wachsender Beliebtheit erfreut.

Gesunde Vielfalt auch im letzten Projektjahr

Schwerpunkte der „Gesunden Leopoldstadt“ bleiben auch im Verlängerungsjahr verschiedenste Teilprojekte zu Gesundheitsthemen, gesundheitsfördernde Aktivitäten mit und in Schulen, Informationsveranstaltungen und Workshops. Muttersprachliche Informationsangebote, wie etwa die „Gesunden Gespräche“ der Bassena Stuwerviertel und nun auch des Orient Express, werden weitergeführt, um möglichst viele ausländische MitbewohnerInnen zu erreichen. Das Thema „betriebliche Gesundheitsförderung“ wird in Kooperation mit dem EU-geförderten Projekt „go 2.20 – gesunde organisationen“ (www.go2-20.at) angegangen.

Ziel ist es, gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen in der Leopoldstadt auszubauen und das geschaffene Netzwerk aus Organisationen, Schulen, Betrieben und sonstigen Einrichtungen auszuweiten und zu stabilisieren. Die Netzwerkmitglieder sind die „TrägerInnen der Gesundheitsförderung“ und bilden die Ausgangsbasis für aktive Gesundheitsförderung im Bezirk. Besonders intensiv soll in der verbleibenden Zeit an den Voraussetzungen dafür gearbeitet werden, dass auch nach Projektende die aufgebauten Strukturen, Kontakte und Maßnahmen weiter genutzt werden können.

Netzwerkmitglieder Stand März 2004

1. Anna Posch - Lehrerin
2. Bassena Stuwerviertel
3. Betriebskindergarten der Bank Austria
4. Bezirkspsychotherapievertretung Wien 2
5. Body & Soul Coaching
6. BRG II Vereinsgasse
7. Brigitta Thomschitz
8. Bücherei Zirkusgasse
9. Dantien Shiatsu- und Gesundheitspraxis
10. Dipl.-Log. Mag. Anna Pfleger - Praxis f. Logopädie
11. Dipl.-PT Marianne Schmid - Praxis f. Physiotherapie
12. Dr. Andreas Simon - Praxis f. Allgemeinmedizin
13. Dr. Dan Seidler – Praxis für innere Medizin
14. Dr. Franz Mader - Klinischer Psychologe
15. Dr. Reinhard M. Walter - Praxis f. Radiologie

16. Elfriede Rauchenwald - MFM-Projekt
17. frauentreff - Verein Pyramidops
18. Gebietsbetreuung Karmeliterviertel
19. Gesundheits- und Sozialzentrum 2/20
20. HS Max Winter Platz 2
21. HS Obere Augartenstraße
22. ibi - Institut zur beruflichen Integration
23. Institut für angewandte Menschenkunde
24. Kind & Kegel
25. Klaudia Awad-Logar - MFM-Projekt
26. KMS „Augartenschule“
27. KMS „St. Elisabeth“
28. KMS Pazmanitengasse
29. Krankenhaus Barmherzige Brüder Wien
30. Martin Winkelhofer - Fachinst. f. Mentaltraining u. Massage

31. Martha Frühwirth-Zentrum
32. MOKI (Mobile Kinderkrankenpflege)
33. Nachbarschaftszentrum 2
34. Orient Express
35. Praxis für Holistische Kinesiologie
36. Restaurant Gesundes
37. Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Leopoldstadt
38. Sportmittelschule Wittelsbachstraße
39. Ulrike Ploil - Freie Hebamme
40. Verein der Kehlkopfloren und Halsatmer Wien
41. VS Leopoldgasse
42. VS Vereinsgasse
43. VS Wehlstraße
44. VS Wolfgang Schmälzl-Gasse