

Wenn der Rücken vom vielen Sitzen schmerzt

Spezielle Selbstmassage lockert verspannte Muskeln - Professur Bewegungswissenschaft der TU Chemnitz veröffentlicht Ergebnisse einer Studie in der Fachzeitschrift „Applied Ergonomics“

Ob auf dem Weg zur Arbeit, im Büro, an der Haltestelle oder in den eigenen vier Wänden – eine Gelegenheit zum Setzen ist in vielen Alltagssituationen gegeben. Und sie wird gern genutzt. Im Auto lockt die Sitzheizung, im Büro der Komfort, beim Warten ist es die Gewohnheit und zu Hause dienen Sofa und Sessel der Entspannung. „Alles andere als entspannt kann das viele Sitzen jedoch für den Rücken sein“, weiß Dr. Freddy Sichtung von der Professur Bewegungswissenschaft der Technischen Universität Chemnitz. Auf den Tag summiert sitzen Menschen immer mehr: durchschnittlich sechs bis zehn Stunden. „Ganz besonders problematisch wird es insbesondere dann, wenn etwa Lkw-Fahrer ohne großartige Pause nahezu neun Stunden ununterbrochen hinterm Steuer sitzen“, so Sichtung.

Das Phänomen, dass Menschen nach langem Sitzen über Rückenschmerzen oder Muskelverspannungen klagen, ist nicht neu. „Umso erstaunlicher, dass es bislang weder einen Nachweis dafür gibt, dass sich der Rücken durch langes Sitzen verspannt, noch wie Betroffene ohne großen Aufwand selbst etwas dagegen tun können“, sagt der Bewegungswissenschaftler. Zwar würden Betroffene zur Lockerung der Rückenmuskulatur teilweise Massagen nutzen, doch sei die klassische Massage für den Arbeitsalltag eher ungeeignet. „Eine flexible Alternative verspricht hier die Selbstmassage mit einer Schaumstoffrolle“, meint Sichtung.

Wie jüngst in einer Studie an der TU Chemnitz gezeigt werden konnte, reichen bereits acht Minuten Selbstmassage mit einer handelsüblichen Hartschaumrolle aus, um nach viereinhalb Stunden permanentem Sitzen die dadurch steif gewordene Rückenmuskulatur wieder zu lockern. „Der Bewegungsablauf besteht darin, sich gegen die Rolle gelehnt mit dem Rücken an die Wand zu stellen und sich durch langsame Auf- und Abwärtsbewegungen selbst den Rücken zu massieren“, erläutert der Studienleiter.

Für die Studie wurden 59 Teilnehmer in zwei Gruppen eingeteilt. Während die eine nach viereinhalb Stunden Sitzen acht Minuten lang die Selbstmassage mit der Rolle anwandte, pausierte die andere Gruppe ebenfalls acht Minuten im Stehen – allerdings ohne Massage. Bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurden drei Messungen zur Steifheit der Rückenmuskulatur vorgenommen: vor dem Sitzen, nach dem Sitzen und nach der jeweiligen Pause im Stehen mit oder ohne Selbstmassage. Anhand der Ergebnisse konnte laut Sichtung nicht nur erstmals nachgewiesen werden, dass langes Sitzen Rückenverspannungen hervorrufen kann. Auch zeigte sich, dass mittels der Selbstmassage die durch das Sitzen steif gewordene Rückenmuskulatur wieder gelockert werden konnte und keine Verschlechterung mehr gegenüber dem Ausgangszustand zu vernehmen war.

„Für uns war es eine große Motivation, Menschen, die lange am Arbeitsplatz sitzen müssen, mit unserer Forschung helfen zu können“, sagt Sichtung. Zusammen mit Alexander Kett, der sich im Rahmen seiner Promotion intensiv mit dieser Thematik beschäftigt, führte er die Studie an der Professur für Bewegungswissenschaft durch. Zufrieden fügt Kett hinzu: „Die achtminütige Selbstmassage lässt sich flexibel in jeden Alltag integrieren und kann dem Entstehen von Rückenschmerzen nicht nur entgegenwirken, sondern auch die Voraussetzungen dafür schaffen, sie

zu vermeiden.“ Von Bedeutung könne die Selbstmassage besonders für diejenigen werden, die berufsbedingt lange ohne Unterbrechung sitzen müssen. „Zum Beispiel Lkw- oder Busfahrer“, sagt Sighting, „teilweise aber auch Büroangestellte.“ Zudem hebt der Bewegungswissenschaftler hervor, „dass sich der Nutzen unmittelbar spüren lässt, da sich das wohltuende Gefühl einer klassischen Massage einstellt.“ Auch könne der Gedanke, mit solch simpler Maßnahme etwas für die Gesundheit zu tun, dazu motivieren, die Selbstmassage regelmäßig durchzuführen. „Bei anderen Therapiemaßnahmen und Trainingsinhalten setzt der gewünschte Effekt oftmals erst später ein, wodurch die Betroffenen schnell die Lust daran verlieren“, sagt Sighting und betont zugleich: „Die Selbstmassage sollte ein Teil regelmäßiger Sitzpausen sein, diese jedoch nicht ersetzen.“ Präventiv rät er dazu, lieber alle 30 bis 60 Minuten für kleine Aktivitäten kurz aufzustehen, als über Stunden am Stück sitzen zu bleiben, um dann mit der Massage entgegenwirken zu können.

Originalpublikation:

Die Forschungsergebnisse wurden in der Fachzeitschrift „Applied Ergonomics“ veröffentlicht: Alexander R. Kett, Freddy Sighting: “Sedentary behaviour at work increases muscle stiffness of the back: Why roller massage has potential as an active break intervention”, Appl Ergon. 2020 Jan;82:102947. doi: 10.1016/j.apergo.2019.102947. Epub 2019 Sep 9. Das Manuskript ist online verfügbar unter <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000368701930167X?via%3Dihub>.