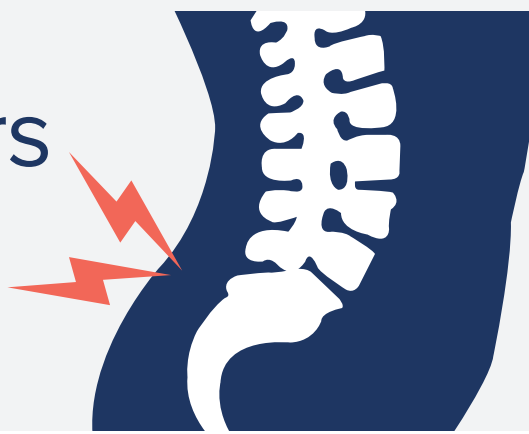


Wieder auf Kurs

Weniger Schmerzen im unteren Rückenbereich am Arbeitsplatz



Studie der
Universität
Stanford



MEHR BEWEGUNG = WENIGER SCHMERZEN

Steh-Sitz-Bewegung kann Schmerzen reduzieren

Die Studie zeigte eine statistisch signifikante Abnahme von Berichten über akute Rückenschmerzen und Nackenschmerzen.

In starrer Körperhaltung verweilen

Sich über einen längeren Zeitraum nicht zu bewegen, wie z.B. den ganzen Tag zu sitzen, ist nicht unbedingt förderlich für einen gesunden Rücken.

Stehen verbessert die Konzentration

Teilnehmer, die die Steh-Sitz-Arbeitsstationen nutzten, berichteten, dass ihre Schmerzen die allgemeine Aktivität und Konzentrationsfähigkeit weniger stark beeinträchtigten.

78% der Teilnehmer, die die Steh-Sitz-Arbeitsstationen nutzten, berichteten am Ende der Studie über einen schmerzfreen Tag.

Kosten übersteigen 85 Milliarden Dollar

Schmerzen im unteren Rückenbereich sind die häufigste Ursache für berufsbedingte Arbeitsunfähigkeit. Die damit verbundenen geschätzten Kosten für das Gesundheitswesen und die Einkommens- und Produktivitätsverluste belaufen sich insgesamt auf mehr als 85 Milliarden Dollar.



Weniger Schmerzen im oberen Rückenbereich

Die Studie zeigte eine statistisch signifikante Abnahme der Berichte über Schmerzen im oberen Rückenbereich. Etwa 15 Tage nach der Einführung von Steh-Sitz-Arbeitsplätzen wurde über eine Steigerung des Wohlbefindens berichtet.



Erfahren Sie mehr über Produkte, die Sie bei der Arbeit in Bewegung halten unter:
www.ergotron.com

„Impact of a Sit-Stand Workstation on Chronic Low Back Pain Results of a Randomized Trial“, Journal of Occupational and Environmental Medicine (JOEM), Studie der Stanford University, 2016

© 2021 Ergotron, Inc. rev 04/2021 Back on Track Infographic

ergotron[®]
moving you forward