

## Selbsthilfe im Fokus

### Rückengerechter Arbeitsplatz

Wenn man den ganzen Tag sitzt, sollten Tisch und Stuhl rückengerecht (ergonomisch) gestaltet und optimal eingestellt sein. Dies verhindert Verspannungen, die nicht nur Rücken-, sondern auch Kopfschmerzen hervorrufen können. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) zeichnet ergonomische Produkte mit einem Gütesiegel aus (s. Foto). Auf ihrer Website [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) finden sich viele praktische Tipps sowie kostenlose Broschüren. Außerdem enthält sie einen Überblick über geeignete Produkte von Stühlen über Schreibtische und Leuchten bis zu Hilfsmitteln für den Computer.



sive Muskelentspannung, Biofeedback, Verhaltenstherapie und gegebenenfalls auch mit Medikamenten die Migräne-Häufigkeit zu reduzieren. Ist die belastende Situation jedoch trotz der empfohlenen Maßnahmen auf Dauer nicht zu ertragen, ist es besser, eine neue Stelle zu suchen.

#### Hilfreiche Veränderungen am Arbeitsplatz

Welche Möglichkeiten gibt es noch, um die Anfälligkeit für

Migräneattacken am Arbeitsplatz zu senken?

- Große Firmen bieten manchmal einen Ruheraum an, wohin sich Migräniker bei einer Attacke zurückziehen können.
- Wichtig ist eine ergonomische, rückengerechte Arbeitsplatzgestaltung.
  - Auf eine gute Beleuchtung ist ebenfalls zu achten. Als Schreibtischlampen werden moderne dimmbare LED-Leuchten empfohlen, weil sie weniger blenden. Glänzende Schreibtische sollte man vermeiden.
- Der Monitor sollte optimal eingestellt sein. Die Werte für Helligkeit und Kontrast lassen sich je nach Tageszeit verändern. Auch ist es empfehlenswert, die Schriftgröße den jeweiligen Lichtverhältnissen anzupassen.
- Ein Werbeblocker verhindert, dass die Bildschirmarbeit durch ständige Werbung unterbrochen wird. Flackernde Bilder, die einen festen Platz auf dem Bildschirm haben, können mit Post-it-Etiketten abgedeckt werden, falls sie sich nicht anders entfernen lassen.

- Ratsam sind auch kleine Bewegungsrituale: Kreisen Sie etwa nach jeder abgeschickten Mail mit den Schultern oder gehen Sie eine kleine Runde. Die am häufigsten benötigten Ordner sollten am weitesten vom Schreibtisch entfernt stehen, um für Bewegung zu sorgen.
  - Die Luftqualität im Raum lässt sich verbessern, wenn man das Kopiergerät und den Drucker im Flur platziert und Zimmerpflanzen aufstellt.
  - Viele Mitarbeiter hören Musik bei der Arbeit. Migräniker vermeiden jedoch besser dauerhaften Lärm.
- Wer es schafft, einige dieser Möglichkeiten umzusetzen, kann so seine Situation verbessern mit dem Ziel, künftig mit weniger Attacken durch den Alltag zu kommen. ■

**Dr. Zoltan Medgyessy**

#### Autor

Dr. Zoltan Medgyessy  
Facharzt f. Rehabil. Medizin  
Medicum Detmold  
Röntgenstraße 16  
32756 Detmold  
[www.medicum-detmold.de](http://www.medicum-detmold.de)