



Typische Büroschmerzen entstehen zum Beispiel durch Verspannungen im Schulter-Nackengebiet. Foto: doc Ibuprofen Schmerzgel/Getty Images/Inside Creative House

21.03.2025 09:26 CET

## **Sitzen, tippen, Schmerzen: Hilfe gegen typische Bürobeschwerden von Verspannungen bis Karpaltunnelsyndrom**

**Viel Sitzen, wenig Bewegung: Mehr als die Hälfte der Beschäftigten in Deutschland (55 Prozent) arbeitet nach Angaben des Instituts der deutschen Wirtschaft überwiegend an einem Büroarbeitsplatz<sup>1</sup>. Das ist zwar bequem, wettergeschützt und ungefährlich, hat aber trotzdem oft negative Folgen für die Gesundheit. Der Sportwissenschaftler und Physiotherapeut Dr. Joachim Merk erklärt, wie es zu typischen Bürobeschwerden kommt und was man**

**dagegen tun kann.**

### **Der Körper ist nicht für Büroarbeit bestimmt**

Stundenlanges Sitzen mit Blick auf den Bildschirm, nur die Hände fliegen über die Tastatur oder klicken mit der Maus: Büroarbeit ist selbst an einem ergonomischen Arbeitsplatz belastend für den Körper. Denn dieser ist definitiv nicht dafür bestimmt: „Evolutionstechnisch gesehen ist der Bewegungsapparat für das Laufen, Jagen und Sammeln gemacht und nicht, um täglich für viele Stunden in der gleichen Haltung zu bleiben. Daher ist es eigentlich logisch, dass immer mehr Beschwerden durch die lange und einseitige Körperhaltung beim Sitzen im Büro entstehen“, erklärt der Sportwissenschaftler und Physiotherapeut Dr. Joachim Merk. „Zu Schmerzen kommt es dann besonders durch Muskelverspannungen im unteren Rücken oder im Schulter-Nackensbereich. Aber auch das Karpaltunnelsyndrom und Schmerzen an den Händen kommen häufig vor.“

### **Rücken, Mausarm, KoNaSchu**

Manche dieser Bürokrankheiten haben schon eigene, umgangssprachliche Namen bekommen. Wohl jeder kennt den Seufzer „Ich hab‘ Rücken“, neuer ist die Bezeichnung „KoNaSchu“ für gleichzeitige Kopf-, Schulter und Nackenschmerzen, die oft durch die verspannte Haltung vor dem Bildschirm ausgelöst werden. Auch der schmerzhafte „Mausarm“ (medizinisch RSI-Syndrom) durch eine Überlastung der Muskeln, Sehnen und Bänder in Hand und Arm kommt bei „Schreibtischtätern“ häufig vor.

### **Bewegen und locker machen**

Zur Vorbeugung empfiehlt der Experte, den Oberkörper immer wieder in Bewegung zu bringen und zwischendurch aufzurichten, im Stehen zu telefonieren oder für Absprachen zum Kollegen hinzugehen, statt eine Mail zu schreiben. Wer viel mit der Maus arbeitet, solle regelmäßig die Hände lockern – weitere Tipps und Übungen gibt es unter [www.doc-gegen-schmerzen.de](http://www.doc-gegen-schmerzen.de). „Auch bei akuten Schmerzen kann Bewegung helfen: dehnen, strecken, betroffene Stellen ein wenig massieren“, so Merk.

### **Ausgleich in der Freizeit schaffen**

Der Sportwissenschaftler rät weiterhin dazu, abseits des Büro-Schreibtisches für Bewegung und körperlichen Ausgleich zu sorgen, beispielsweise durch Sport, Spaziergänge, Yoga oder Krafttraining im Fitness-Studio. „Es gibt auch Rückenurse, die häufig von den Krankenkassen bezuschusst werden. Sollte das nicht ausreichen, ist Physiotherapie sinnvoll. Hier können aktuelle

Probleme gezielt behandelt und gelindert werden, und es gibt sinnvolle, individuelle Tipps und Übungen zur Vorbeugung.“

### **Lokale Schmerzbehandlung**

Zur kurzfristigen Linderung bei akuten Schmerzen können außerdem geeignete Schmerzmittel eingesetzt werden. Merk: „Gerade bei Schmerzen im Rücken, Nacken oder im Arm wirken Mittel gut, die direkt auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden, wie doc Ibuprofen Schmerzgel aus der Apotheke. Das wirkt lokal und gezielt da, wo es nötig ist. Sind Beschwerden dauerhaft, sollte man diese aber ärztlich abklären lassen.“

### **Über doc<sup>®</sup> Ibuprofen Schmerzgel**

Entzündungsbedingte Schmerzen in Rücken, Gelenken, Sehnen und Bändern können stark einschränken. Doc<sup>®</sup> Ibuprofen Schmerzgel aus der Apotheke lindert diese Schmerzen so wirksam wie rezeptfreie Ibuprofen-Tabletten, ist dabei aber besser verträglich.\*,<sup>2</sup> Dank seiner speziellen Mikrogel-Formulierung kann der in winzigen Mizellen gelöste Wirkstoff Ibuprofen rasch durch die Hautschichten dringen und gelangt ohne Umwege dorthin, wo der Schmerz sitzt. Am Schmerzort angekommen, lindert das Ibuprofen die Beschwerden, ohne den restlichen Organismus zu belasten.

Mehr Infos unter <https://www.doc-gegen-schmerzen.de>

### Quellen

1. Informationsdienst des Instituts der Deutschen Wirtschaft:  
<https://www.iwd.de/artikel/warum-ist-es-im-buero-so-schoen-607750/>

\*3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen; bei bestimmungsgemäßer Anwendung.

2. Whitefield, M., O'Kane, C. J., & Anderson, S. (2002). Comparative efficacy of a proprietary topical ibuprofen gel and oral ibuprofen in acute soft tissue injuries: a randomized, double-blind study. Journal of clinical pharmacy and

therapeutics, 27(6), 409–417).

**doc® Ibuprofen Schmerzgel.** Gel. **Wirkstoff:** Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:**

Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool.

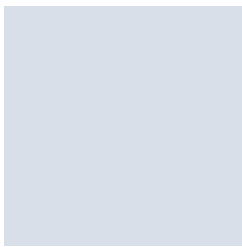
**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand: 12/2023

---

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

*Mehr unter [www.hermes-arzneimittel.com](http://www.hermes-arzneimittel.com)*

## Kontaktpersonen



**Lisa Arnold**

Pressekontakt

PR Managerin

[lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com](mailto:lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com)

+49 89 / 79 102 20 232