

Der »bewegte« Arbeitsplatz

Langes, unbewegliches Sitzen am Schreibtisch ist für den Körper belastend. Wenn Sie Ihren Arbeitsplatz richtig gestalten, können Sie die Belastungsfaktoren minimieren. Mit den folgenden Tipps wollen wir Sie darin unterstützen optimale Bedingungen für konzentriertes und beschwerdefreies Arbeiten zu schaffen.

Bewegung erwünscht!

Unser Körper will bewegt werden! Dies ist die wichtigste Botschaft wenn es um die Gestaltung des Büroarbeitsplatzes geht. Sitzen beansprucht die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur stark und kann Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat verursachen. Versuchen Sie daher Ihren Arbeitsplatz »bewegt« zu gestalten.

Ein guter Bürostuhl ist wichtig ...

Aber auch hier gilt: Selbst der beste Stuhl kann mangelnde Bewegung nicht ersetzen. Bewegung kann jedoch durch die Wahl Ihres Bürostuhls unterstützt werden. Für dynamisches Sitzen ist es wichtig, dass der Bürostuhl Ihre Bewegungen »mitmacht«. Das heißt er sollte eine verstellbare Rückenlehne haben. Aber auch die Sitzfläche sollte sowohl in der Höhe als auch in ihrer Neigung veränderbar sein.

Alternative Sitzgelegenheiten schaffen

Es empfiehlt sich, als Ergänzung zum normalen Bürostuhl regelmäßig unterschiedliche Sitzgelegenheiten zu nutzen. Sitzbälle oder Kniesitzstühle bringen Akti-

vität ins Sitzen und verändern so die Belastung. Sitzbälle eignen sich zudem auch für gymnastische Übungen in den Pausen.

Dynamischer Wechsel zwischen Stehen, Gehen und Sitzen

Die Arbeit im Büro sollte nicht nur sitzende, sondern auch stehende und gehende Elemente enthalten; häufige Wechsel sind gesund. Richten Sie Ihre Arbeitsumgebung so ein, dass Sie verschiedene Körperpositionen einnehmen müssen. Schon der Gang zum Drucker oder an das Ordnerregal bringt Bewegung in den Büroalltag. Auch Telefonieren und Post öffnen ist im Stehen oder Gehen gut möglich.

Der Arbeitsplatz

Nutzen Sie den Bildschirm häufig, dann sollte er so stehen, dass Sie frontal auf den Monitor blicken. Bei seltener Nutzung lässt sich der Bildschirm auch seitlich am Rande des Blickfeldes platzieren.

Die Höhe des Bildschirms ist dann optimal eingestellt, wenn die oberste Zeichenzeile unterhalb der Augenhöhe liegt, der Kopf also beim Blick auf den Monitor leicht gesenkt ist. Um Überlastungen des Schulter-Nackenbereichs zu vermeiden achten am besten Sie darauf, dass beim Bedienen von Tastatur und Maus die Unterarme auf der Arbeitsfläche aufliegen. Die richtige Sitzhöhe haben Sie dann eingestellt, wenn die Oberschenkel leicht abfallen.

Gestochen scharf ...

sollte das Monitorbild sein, ansonsten werden die Augen unnötig strapaziert. Um die Augen zu schonen, sollten auf den Monitor keine Reflexionen entstehen – durch das Fenster oder die Beleuchtung. Bei einem 17-Zoll-Monitor ist ein Sehabstand von mindestens 50 cm empfehlenswert. Gönnen Sie Ihren Augen immer wieder einmal Erholung indem Sie den Blick entspannt in die Ferne schweifen lassen.

Wir wünschen Ihnen beschwerdefreies Arbeiten und viel Freude in Ihrem Wirkungsbereich!

Sylvia Marhauer-Orlowski
Physiotherapeutin

GESUNDHEITSTIPP

PATIENTENSERVICE

pt bietet Gesundheitstipps

Für's Wartezimmer oder für die Praxis-Website: Kurz gefasste Informationen für Patienten und Präventionskunden, die sich zur Auslage in der Praxis eignen, den Betroffenen als Handzettel direkt übergeben werden können oder als Text auf der Praxis-Website Platz finden.

Die Serie ist als Anregung zu sehen, diese Infos zu ergänzen oder auch eigene Tipps für Patienten zu verfassen.

Weitere Infos zum

pt-Gesundheitstipp 5_2007

Der »bewegte« Arbeitsplatz

- 1 www.ergo-online.de
Gesellschaft Arbeit und Ergonomie - online e.V.
- 2 www.ergophys.de
ErgoPhysConsult®
- 3 www.stiftung-warentest.de
Stiftung Warentest: Maschine mit Hertz/ Arbeitsplatz
- 4 www.uni-kl.de/wcms/betriebsarzt.html
Betriebsärztliche Betreuung der TU Kaiserslautern
- 5 www.ergonomie.tum.de
Technische Universität München: Lehrstuhl für Ergonomie
- 6 www.ag-praevention.de
Arbeitsgemeinschaft Prävention