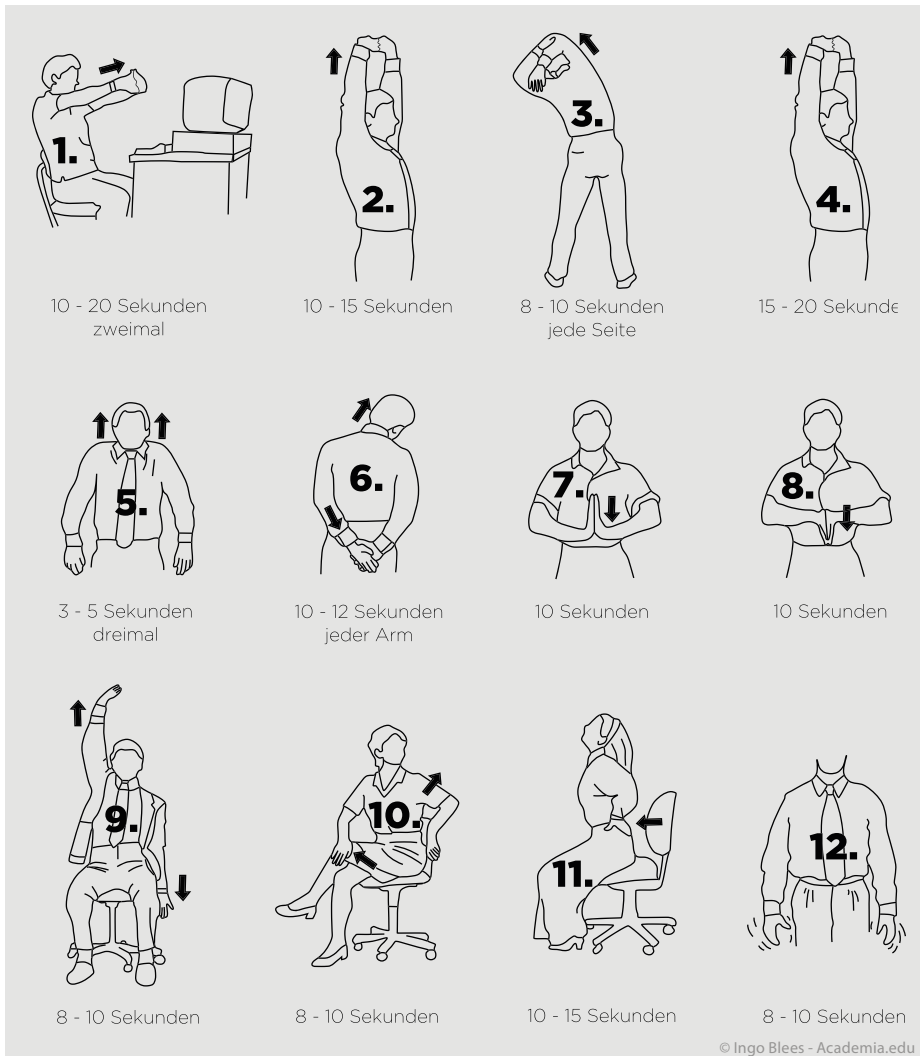


Büro-Workout in 3 1/2 Minuten



Ergonomie für MOBILES ARBEITEN



www.reha-am-kaifu.de



@rehaamkaifu



@reha_am_kaifu

Dieses Informationsblatt soll dabei helfen, den Arbeitsplatz zuhause so ergonomisch wie möglich zu gestalten und eine falsche Haltung oder Schmerzen zu vermeiden.

Wie optimiere ich meine Sitzposition?

Das Ziel einer guten Sitzposition ist es, dass die Füße einen festen Stand haben und die Knie- & Hüftgelenke in einem 90 Grad Winkel gebeugt sind.

Ist der Stuhl zu hoch, kann eine kleine Erhöhung unter den Füßen helfen.

Ist der Stuhl zu niedrig, bietet ein festere Sitzunterlage die Möglichkeit, die eigene Position zu erhöhen.

Steht ein Schreibtischstuhl zur Verfügung ist es ratsam, die Sperre der Rückenlehne zu lösen. Somit wird ein ergonomisches Sitzen ermöglicht. Ist nur ein herkömmlicher Stuhl vorhanden, können Polster im Rücken den Sitzkomfort erhöhen und die Wirbelsäule unterstützen.

Welche Tischhöhe ist die richtige?

Die richtige Tischhöhe kann individuell berechnet werden z.B. unter:

www.blitzrechner.de/ergonomie

Sollte der Tisch zu niedrig sein, ist es empfehlenswert, eine Unterlage als Erhöhung der kompletten Arbeitsfläche zu nutzen. Am einfachsten ist hier das Unterlagern der Tischfüße.



Wie positioniere ich meinen Bildschirm?

Der Blick sollte minimal nach unten geneigt sein um den Nacken zu entlasten. Für optimales Sehen sollte der Monitor so weit nach hinten geneigt sein, dass der Blick senkrecht auf den Bildschirm fällt. Für die Entfernung gilt: steht der Monitor mindestens eine Armlänge von der Person entfernt, arbeitet es sich am entspanntesten.

Sind Bildschirm oder Laptop so platziert, dass zum Arbeiten zu sehr nach unten geschaut werden muss, schafft eine erhöhte Unterlage Abhilfe. Steht nur ein Laptop zur Verfügung, kann dieser entweder mit einem Laptopständer schräg gestellt oder das ganze Gerät erhöht aufgestellt werden, und als Monitor nutzen.

Hilfsmittel wie eine externe Tastatur und Maus helfen, dass sich die Arme und Hände freier und achsengerechter bewegen können. Dadurch wird der Schulternackensbereich entlastet und das nach vorne schieben des Kopfes verhindert.

Hilfsmittel

- Schreibtisch-Erhöhung wie z. B. "Simplistand" oder "Standsome"
- Laptop Ständer zur Erhöhung des Bildschirms
- Ergonomische Maus
- Ergonomische Tastatur
- App / Software auf dem Laptop, die an eine Bildschirmpause erinnert
- Faszienball / Rolle für die Füße

Zusätzlich zu beachten

- regelmäßige Bildschirmpausen einlegen
- abwechselnde Arbeitspositionen
- Arbeitshilfsmittel unterschiedlich platzieren, um zusätzliche Wege zu schaffen
- auf genügend Beinfreiheit achten
- aktive Pausen
- regelmäßig lüften
- ausreichend trinken

