


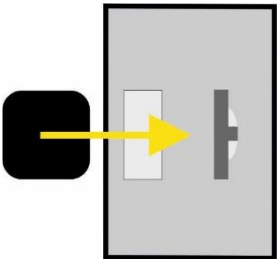
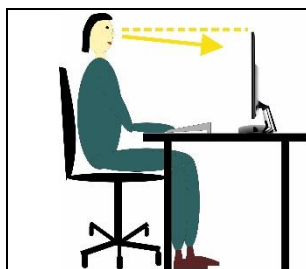


Die Arbeit an Bildschirmarbeitsplätzen kann bei ungünstiger Einstellung/Aufstellung der Geräte kurzfristig zu Verspannungen (insbesondere im Bereich der Nackenmuskulatur) und längerfristig zu ernsthaften Schäden (z. B. Bandscheibenvorfällen im Bereich der Halswirbelsäule, Durchblutungsstörungen) führen. Daher sollten die folgenden ergonomischen Regeln beachtet werden.

## Anordnung Monitor/Sitzposition

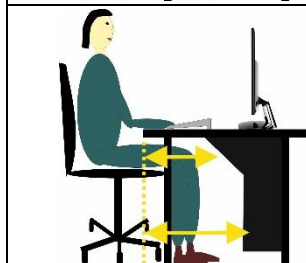
	<p><b>1. Einstellung Stuhlhöhe:</b> Die Stuhlhöhe sollte so eingestellt sein, dass die Füße locker auf dem Boden abgestellt werden können. Dabei ist darauf zu achten, dass die Knie nicht höher als die Hüften stehen, d. h., zwischen Oberkörper und Oberschenkeln muss ein Winkel von mindestens 90° vorhanden sein. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ebenfalls mindestens 90° betragen (Unterschenkel nicht länger nach hinten beugen), um eine ausreichende Blutzirkulation in den Beinen zu gewährleisten.</p> <p>Ist der Stuhl zu hoch eingestellt, werden die Oberschenkel im Bereich kurz vor den Knien belastet und es kann zu einer verstärkten Krampfadernbildung kommen.</p> <p>Wenn die Stühle mit verstellbaren Armlehnen ausgestattet sind, sollten diese so eingestellt werden, dass sich die Ellenbogen locker hierauf ablegen lassen.</p>
	<p><b>2. Einstellung Tischhöhe:</b> <i>Die richtige Tischhöhe kann nur dann eingestellt werden, wenn die Stuhleinstellung (s. o.) bereits erfolgt ist!</i> Sie sollte so sein, dass Unterarme bzw. Handballen locker auf dem Tisch vor der Tastatur aufliegen können. Bei größeren Personen bzw. Personen mit langem Oberkörper ist es ggf. erforderlich, dass der Schreibtisch erhöht wird. Wenn keine entsprechenden Verstellmöglichkeiten vorhanden sind, kann dies ggf. durch Unterbauten an den Tischbeinen erfolgen.</p> <p>Ggf. vorhandene Armlehnen an den Stühlen sollten auf einer Höhe mit der Tischkante liegen.</p>
	<p>Beim Sitzen ist darauf zu achten, dass die Wirbelsäule möglichst gerade gehalten wird und an der Rückenlehne anliegt.</p> <p>Ein „runder“ Rücken führt schnell zu Verspannungen und Schäden der Wirbelsäule.</p>
	<p>Der Monitor sollte möglichst gerade vor der Sitzposition des Bedieners aufgestellt werden. Bei seitlicher Aufstellung besteht die Gefahr von Verspannungen im Bereich der Nackenmuskulatur und von langfristigen Schäden der Halswirbelsäule.</p> <p>Der Abstand des Monitors zu den Augen richtet sich nach dessen Größe und der persönlichen Sehschärfe. Er sollte bei den typischerweise eingesetzten Monitoren unterhalb von 75 cm liegen.</p> <p>Während der Bildschirmarbeit sollten die Nutzer darauf achten, dass sie nicht den Kopf Richtung Monitor vorstrecken, sondern ggf. den Monitor näher heranziehen.</p>

# Empfehlungen für ergonomisches Arbeiten an Bildschirmarbeitsplätzen



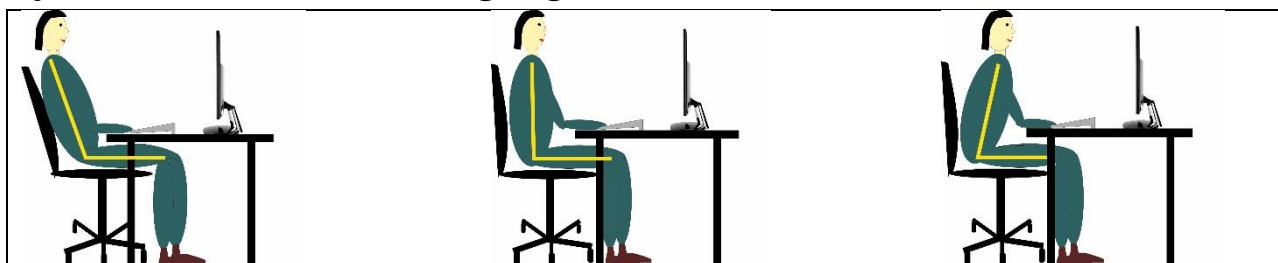
Der Monitor sollte so aufgestellt werden, dass die Blickrichtung des Bedieners beim Blick auf den Monitor leicht abwärts geneigt ist, da dies die natürliche Kopfhaltung unterstützt.

Als Faustregel gilt: Die Oberkante des Monitors muss unterhalb der Augenhöhe liegen.



Der Beinbereich unter dem Tisch sollte nicht durch hier abgestellte Materialien (z. B. Mülleimer, Taschen) oder PC-Tower eingeeengt werden.

## Dynamisches Sitzen/Bewegung



Durch das sogenannte „dynamische Sitzen“, also häufigere Wechsel der Arbeitspositionen, werden die Bandscheiben der Wirbelsäule gleichmäßiger belastet.

Die Rückenlehne sollte hierfür so eingestellt werden, dass sie die Wirbelsäule in der hinteren und der mittleren Sitzposition immer stützt.

Bei den meisten aktuellen Bürostühlen besteht die Möglichkeit, den Widerstand der Rückenlehne an das eigene Körpergewicht bzw. die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Details können der Bedienungsanleitung der Stühle entnommen werden.

Die Rückenlehne sollte in der Höhe so eingestellt werden, dass die Lordosstütze (sichtbare Ausbeulung auf Höhe der Lendenwirbel) an die natürliche S-Form des Rückens/der Wirbelsäule angepasst ist.

## Entlastung der Maus-Hand



Sehr häufiges und intensives Arbeiten mit der Computer-Maus kann zu Sehnenscheiden-Entzündungen führen.

Handballenauflagen am Mousepad sind hier eine Hilfe, die Belastung zu minimieren.

Viele Mausbewegungen lassen sich bei den meisten Programmen jedoch auch über die Nutzung von „Shortcuts“ über die Tastatur vermeiden. Die häufigsten Shortcuts sind

- Strg+o: Öffnen einer Datei
- Strg+s: Speichern
- Strg+n: neues Dokument
- Strg+p: Drucken
- Strg+c: Kopieren eines Elementes (z. B. Textteil)
- Strg+v: Einfügen eines kopierten Elementes
- Strg+y: Wiederholen (letzte Aktion)
- Strg+z: Rückgängig (letzte Aktion)
- Alt+F4: Programm beenden

### Generelle Empfehlung:

Nutzen Sie jede Möglichkeit, um zwischen der Bildschirmarbeit andere Tätigkeiten im Stehen zu verrichten und somit für eine ausgeglichene Körperbelastung zu sorgen.