

Bleiben Sie in Bewegung

Ständiges Sitzen belastet den Rücken, die Schultern und den Nacken, ständiges Stehen zusätzlich die Beine und das Venensystem. Ideal ist es, zwischen Sitzen und Stehen regelmässig zu wechseln, am besten alle zwei Stunden. Dies lässt sich mit einem höhenverstellbaren Arbeitsplatz optimal realisieren. Ist keiner vorhanden, können Sie zum Lesen und Schreiben im Stehen ein Regal nutzen. Sorgen Sie auch während der Arbeit für Bewegung: **Ideal ist folgende Aufteilung: 60% dynamisch sitzen, 30% im Stehen arbeiten und 10% gezieltes Umhergehen.**

Ununterbrochenes Sitzen führt zudem zu erhöhten Risiken, unter anderem für das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel. Auch die Wahrscheinlichkeit, chronisch zu erkranken, z. B. an Diabetes Typ 2, steigt. Diese Risiken bleiben bestehen, auch wenn Sie sich an die WHO-Empfehlungen von 150 bis 300 Minuten Bewegung pro Woche halten, Ihre Arbeit jedoch praktisch ausschliesslich im Sitzen ausführen. Daher ist es wichtig, dass das Sitzen während des Tages immer wieder unterbrochen wird. Stehen Sie mindestens jede Stunde einmal kurz auf, bewegen sich und gehen ein paar Schritte umher. Stellen Sie sich allenfalls zur Erinnerung einen Timer auf dem Handy.

Homeoffice

Arbeiten Sie regelmässig im Homeoffice, ist es wichtig, dass Sie Ihren Arbeitsplatz so einrichten, dass Sie eine rückengerechte Haltung einnehmen können.

- **Stuhl und Tisch:** Ideal sind ein Bürostuhl und ein höhenverstellbarer Tisch. Falls Sie keinen Bürostuhl haben, nutzen Sie stattdessen einen eher harten Stuhl und platzieren Sie ein Kissen im Bereich der Lendenwirbel zur Entlastung des Rückens. Alles weitere zur Einstellung von Tisch und Stuhl erfahren Sie unter Tipp 1 auf der Innenseite.



- **Hilfsmittel:** Arbeiten Sie mit einem Laptop, sind eine Maus und eine externe Tastatur nötig und ein externer Bildschirm wird empfohlen.

- **Arbeitsorganisation:** Halten Sie die Routine eines «normalen» Bürotages aufrecht und machen Sie zum Beispiel als Arbeitsweg einen Spaziergang vor Arbeitsbeginn. Treffen Sie klare Absprachen mit den Vorgesetzten, wie und wann Sie erreichbar sein müssen. Planen Sie Pausen ein und bewegen Sie sich regelmässig.

Haben Sie's gewusst?

- Regelmässige Mini-Pausen (siehe Tipp 6 und 7) sind sehr effektiv. Kurze Dehn- und Lockerungsübungen und die Entspannung der Augen regenerieren den Organismus. Danach werden Sie aufnahmebereiter und können konzentrierter weiterarbeiten.
- Gerades Sitzen über längere Zeit ohne Rückenlehne verspannt Ihre Rückenmuskulatur. Nutzen Sie Ihre Rückenlehne in verschiedenen Sitzpositionen (siehe Tipp 4).
- Mit einer Gleitsichtbrille können Sie die Bildschirmhöhe nicht optimal einstellen. Das kann zu Verspannungen und Nackenproblemen führen. Eine Arbeitsplatzbrille eignet sich daher besser für die Arbeit am

Bildschirm. Sie hat ein spezielles Glas mit einem grossen Sehbereich in die Tiefe und Breite. Lassen Sie sich von einer Optikerin, einem Optiker beraten.

- **Der Schlüssel zu einem gesunden Rücken liegt in der Bewegung.** Besonders gut eignen sich Ausdauersportarten wie zügiges Gehen, Nordic Walking oder Schwimmen. Empfohlen werden zweieinhalb bis fünf Stunden Bewegung pro Woche, verteilt auf mehrere Tage.
- Eine ergonomische Maus oder Tastatur ersetzt einen richtig eingestellten Arbeitsplatz wie unter Tipp 1 beschrieben nicht. Sie können bei Beschwerden jedoch Unterstützung bieten.

Sie möchten die Arbeit der Rheumaliga Schweiz unterstützen?

Jetzt mit TWINT spenden!

- QR-Code mit der TWINT App scannen
- Betrag und Spende bestätigen



Online-Shop der Rheumaliga Schweiz

www.rheumaliga-shop.ch

Bleiben Sie fit und beweglich!
8 Übungen, Faltblatt, kostenlos
D 1001

Ihrem Rücken zuliebe
14 Übungen, Faltblatt, kostenlos
D 1030

Rückenschmerzen
Broschüre, kostenlos
D 311

Nackenaufgabe Chriesistei
schmerzlindernd und entspannend
Art.-Nr. 0046
CHF 42.60*



* zzgl. Versand, Preisänderungen vorbehalten

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



**Beraten, bewegen, begleiten:
Wir stärken Betroffene
in ihrem Alltag mit Rheuma.**

Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch



D 1014 / 7200 / 00 / 7.2023

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Bestform am Bildschirm

Gesundes Arbeiten
am PC



Bestform am Bildschirm

Büroarbeitsplatz einrichten

Stuhl:

- Der Rücken berührt die Rückenlehne, die Füße haben Bodenkontakt.
- Rechter Winkel oder etwas mehr in den Hüft- und Kniegelenken.
- Zwischen Stuhlkante und Kniekehle haben ungefähr zwei Finger Platz.

Tisch:

- Das Licht kommt von der Seite.
- Tischhöhe so einstellen, dass die Ellbogen beim Schreiben, ob im Sitzen oder Stehen, einen rechten Winkel formen.
- Ist der Tisch in der Höhe nicht verstellbar, passt man die Stuhlhöhe dem Tisch an. Eine Fussstütze gleicht für kleinere Menschen die Differenz aus.

Bildschirm und Tastatur:

- Sind parallel zur vorderen Tischkante.
- Für die optimale Höhe den Bildschirm ganz nach unten stellen und je nach Bedarf den oberen Teil leicht nach hinten kippen.
- Die Distanz zum Bildschirm sollte etwas mehr als eine Armlänge betragen, ca. 60–80 cm.



2



Arbeiten mit einem Haupt- und Zusatzbildschirm

Stellen Sie den Hauptbildschirm gerade vor sich und den Zusatzbildschirm seitlich in gleicher Sehdistanz auf.

Arbeiten mit zwei gleichwertigen Bildschirmen

Werden beide Bildschirme gleichwertig benutzt, stellen Sie diese symmetrisch und angewinkelt vor sich. Papierdokumente legen Sie zwischen Tastatur und Bildschirm auf eine geeignete Dokumentenauflage.

3



4



Arbeiten im Stehen und im Sitzen

Stehen Sie regelmässig während der Arbeit am Bildschirm und stellen Sie den Tisch wie unter 1 beschrieben ein. Zur Entlastung beim Stehen können Sie einen Fuss auf eine Stufe setzen oder einen Unterschenkel auf die Sitzfläche legen. Nehmen Sie auch immer wieder verschiedene Sitzpositionen ein und fixieren Sie dabei die Rückenlehne in unterschiedlichen Positionen. Schalten Sie die Rückenlehne frei für dynamisches Sitzen (wippen).

Mit dem Laptop (im Homeoffice) arbeiten

Arbeiten Sie länger als eine Stunde am Laptop, brauchen Sie eine externe Tastatur und Maus. Heben Sie das Notebook mittels schmalen A4-Ordner oder Laptopständer hinten an, um die optimale Höhe zu erlangen. Arbeiten Sie zudem länger als zwei Stunden am Laptop, ist ein externer Bildschirm zu empfehlen.

5



6



Arbeit mit Bewegung unterbrechen

Arme zur Decke strecken. Danach den Kopf einrollen und die Arme zum Bildschirm strecken.

Augen erfrischen

Fast jede zweite Person verspürt vermehrt trockene Augen mit verstärkten Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und schnellem Ermüden.

Erfrischen Sie Ihre Augen. Reiben Sie dazu Ihre Handflächen aneinander und legen Sie sie auf die geschlossenen Augen.

Oder wenden Sie die 20-20-20-Regel an: alle 20 Minuten richten Sie Ihren Blick 20 Sekunden auf einen Gegenstand, der mindestens 20 Meter entfernt ist.

7

