

Optimieren Sie Ihren Bildschirmarbeitsplatz

Neigen Sie bei der Arbeit am Bildschirm zu Nackenverspannungen? Und leiden Sie öfters an Rückenschmerzen? Dann helfen Ihnen die folgenden Tipps, Ihren Arbeitsplatz zu überprüfen und optimal einzurichten.

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 2 Stunden. Dies lässt sich mit einem Sitz-Stehpult, das in der Höhe verstellbar ist, optimal realisieren; ist keines vorhanden, können Sie zum Lesen und Schreiben im Stehen ein Regal nutzen. Sorgen Sie am besten auch während der Arbeit für Bewegung: Übermitteln Sie öfters eine Nachricht persönlich, statt eine E-Mail zu schreiben.

Haben Sie gewusst,

- dass regelmässige Mini-Pausen (siehe ⑥ bis ⑨) sehr effektiv sind? Kurze Dehn- und Lockerungsübungen und die Entspannung der Augen regenerieren den Organismus. Sie werden von neuem aufnahmebereit und konzentriert sein.
- dass gerades Sitzen ohne Rückenlehne über längere Zeit Ihren Rücken nicht stärkt, sondern die Muskulatur verspannt und den Rücken vermehrter Belastung aussetzt? Nutzen Sie Ihre Rückenlehne in verschiedenen Sitzpositionen (siehe ③).

Das gefällt Ihrem Rücken

Der Schlüssel zu einem gesunden Rücken ist Bewegung. In der Freizeit eignen sich Ausdauersportarten wie zügiges Gehen, Nordic Walking oder Schwimmen besonders gut. Doch auch in den Alltag lässt sich viel mehr Bewegung bringen, zum Beispiel so:

- Treppen steigen statt Lift fahren
- ein Stück des Arbeitswegs zu Fuss zurücklegen
- eine Bus- oder Tramstation vor dem Ziel aussteigen.

Weitere Publikationen der Rheumaliga Schweiz

Ihrem Rücken zuliebe
(Faltblatt, D 1030) gratis

Beweglich durch Dehnen
(Faltblatt, D 1013) gratis

Sport für Einsteiger und Umsteiger
(Broschüre, D 3013) gratis

Bewegungsübungen
(Buch, D 401) CHF 15.–

Active Backademy – Das Rückentraining der Rheumaliga
(Kursflyer, D 201) gratis

Rückenschmerzen
(Broschüre, D 311) gratis

Publikationsliste
(D 001) gratis

D 1014

me-first.ch
Ergonomie am Computer

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
E-Mail info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Bestform am Bildschirm

9 Tipps für eine gesunde Haltung



15'000/OD / 03.2011



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Bestform am Bildschirm

9 Tipps für eine gesunde Haltung



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Computerplatz einrichten

1 So arbeiten Sie optimal

Stuhl: rechter Winkel in Fuss-, Knie- und Hüftgelenken

Tisch: rechter Winkel im Ellbogengelenk, Unterarme liegen auf der Arbeitsfläche

Haltung: Rücken wird durch Rückenlehne unterstützt, Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule

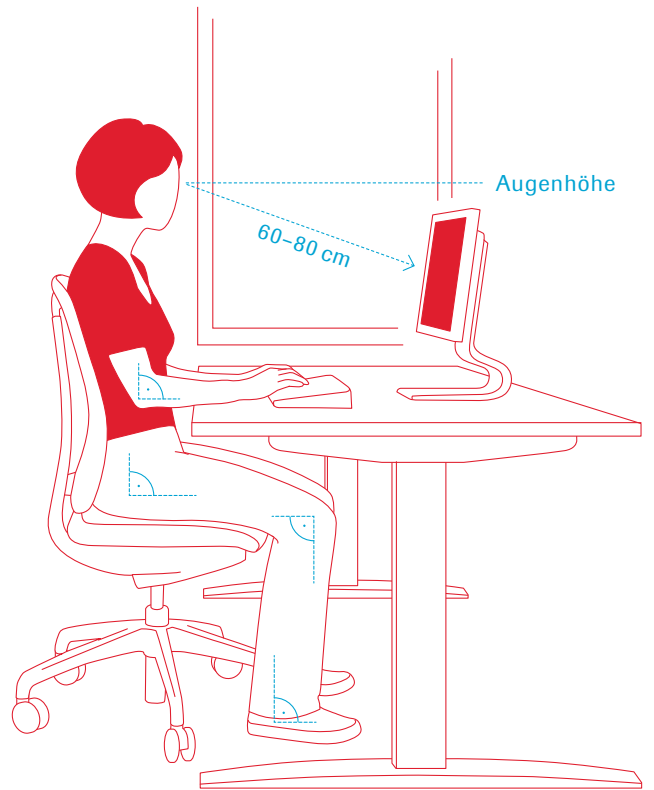
Bildschirm: parallel zur vorderen Tischkante

Bildschirmhöhe: Oberkante des Bildschirms liegt 5–10 cm unter Augenhöhe

Sehdistanz zum Bildschirm: 60–80 cm

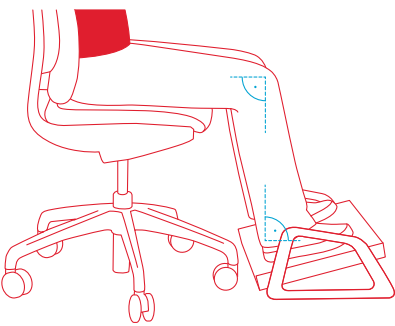
Tastatur: parallel zur vorderen Tischkante

Tisch: rechter Winkel zum Fenster



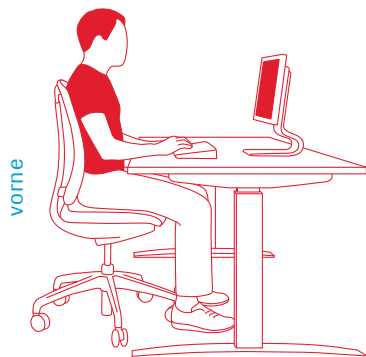
2 Fussstütze einsetzen

Ist der Tisch zu hoch und nicht verstellbar, passt man die Stuhlhöhe dem Tisch an. Eine Fussstütze gleicht die Differenz bei kleineren Menschen aus.



1

2



3



4

Am Computer sitzen und stehen

3 Sitzen am Computer

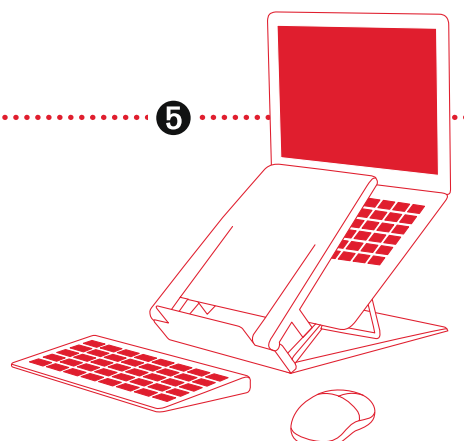
Nehmen Sie während der Arbeit verschiedene Sitzpositionen ein, falls Sie die Rückenlehne Ihres Bürostuhles verstellen können (vorne – Mitte – hinten). Auf diese Weise entlasten Sie die Wirbelsäule.

4 Stehen am Computer

Arbeiten Sie an einem Tisch, der in der Höhe verstellbar ist, richten Sie ihn am besten wie in 1 beschrieben ein. Zur Entlastung beim Stehen können Sie einen Fuss auf eine Stufe setzen oder einen Unterschenkel auf den Bürostuhl legen.

5 Mit Laptop arbeiten

Wenn Sie vorwiegend am Laptop arbeiten, verwenden Sie am besten einen Laptopständer und eine externe Tastatur und Maus.



5

7

6

Am Computer entspannen

6 Arme zur Decke strecken

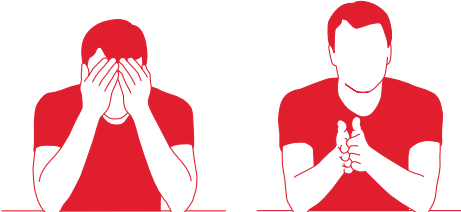
7 Arme zum Bildschirm strecken und Kopf einrollen

8 Seitliche Halsmuskulatur dehnen

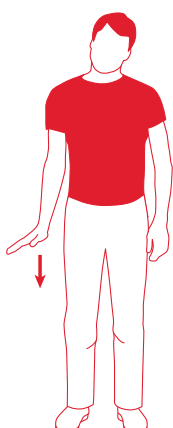
Den Kopf zur Schulter neigen, Gegenarm mit abgewinkelter Hand abwärts strecken

9 Augen erfrischen

Handflächen reiben und auf die geschlossenen Augen legen



9



8

