



Handout zur PC-Arbeitsplatzberatung

FIT und ergonomisch am Bildschirmarbeitsplatz

DER SCHLÜSSEL FÜR DAS SCHMERZFREIE UND GESUNDE SITZEN:

DYNAMIK – aktiv statt passiv!

Die nächste Position ist die beste Position.

Durch dieses dynamische aktive Sitzen bleibt Ihre Wirbelsäule stets in Bewegung, verschiedenste Muskeln werden gekräftigt, Ihr Stoffwechsel aktiviert und vor allem Ihre Bandscheiben werden ernährt.

- Richten Sie Ihr Becken immer wieder auf und lassen sie es dann nach einiger Zeit wieder nach hinten kippen.
- Nutzen Sie ein Luftkissen, um eine aktives Sitzverhalten zu ermöglichen.
- Die Arbeit, die das größte Risiko für Gesundheitsschädigungen birgt, ist die Arbeit am Schreibtisch.

Drei Sitzvarianten:



ERGONOMISCHER ARBEITSPLATZ



Sitzen am PC-Arbeitsplatz

- Der Blick sollte im 30°-Winkel auf z.B. die erste Textzeile eines geöffneten Textdokumentes treffen.
- Der Monitor ist leicht nach hinten geneigt. Abstand zwischen Augen und dem Bildschirm sollte mind. 50 cm, höchstens 70 cm betragen.
- Die Schultern hängen entspannt herab.
- Die Unterarme sollten leicht abschüssig auf der Tischkante liegen.
- Die Kniegelenke befinden sich etwas unterhalb der Hüftgelenke.
- Es sollten ca. vier Fingerbreit zwischen Sitzkante und Kniekehle sein.
- Die Füße benötigen eine feste Auflage, ggf. kann ein Fußhocker genutzt werden.

- ▶ Verharren Sie maximal 15–20 min. in einer Körperposition und wechseln Sie anschließend automatisch.

Anordnung der Büromaterialien

- Den Monitor immer frontal positionieren.
- Nackenschonender Dokumentenhalter.
- Die Tastatur möglichst flach abstellen.
- Die Mouse wird auf Höhe des Ziffernblattes platziert (evtl. vertikale Mouse möglich, zur Entlastung des Handgelenkes).
- Der Abstand sollte zwischen Tischkante und Tastatur ca. 10–12 cm betragen (eine Handlänge zwischen Tischkante und Tastatur).

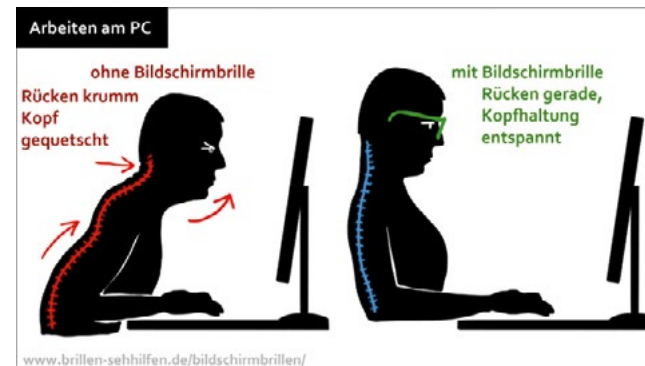


NACKENSCHMERZEN AM PC – WAS HABEN DIE AUGEN DAMIT ZU TUN?

Viele Menschen haben Probleme mit dem Sehen am Bildschirm. Vor allem ab 30 Jahren lässt die natürliche Sehkraft des Auges langsam nach. Das führt dazu, dass man eine ungerade Haltung einnehmen muss, um Texte oder Tabellen am PC scharf erkennen zu können. Dabei wird der Oberkörper nach vorne und der Kopf nach hinten geneigt.

Folgende Symptome können auftreten:

- Chronische Schulter-, Nacken – oder Kopfschmerzen
- Schnelle Ermüdung
- Verschwommenes Sehen
- Trockene, gerötete, tränende oder berennende Augen
- Lichtempfindlichkeit



➤ Abhilfe schafft eine **angefertigte Bildschirm-arbeitsbrille**.

Sie haben einen Anspruch auf eine Bildschirmbrille, wenn folgende Voraussetzungen erfüllen: Sie müssen ihre Arbeit – mit Ausnahmen – täglich am Bildschirm verrichten.

Wussten Sie schon?

Sie haben die Möglichkeit, einen **Zuschuss bis zu 435 Euro** für einen Bürostuhl bei der Krankenkasse oder Rentenversicherung zu beantragen.

VORTEILE VON STEH- SITZSCHREIBTISCHEN



Sitzen mehr als sechs Stunden:

- Rückenschmerzen
- Müdigkeit
- Inaktivität
- Krankheitsrisiko

Unser Tipp:
Machen Sie
abends einen
Spaziergang.



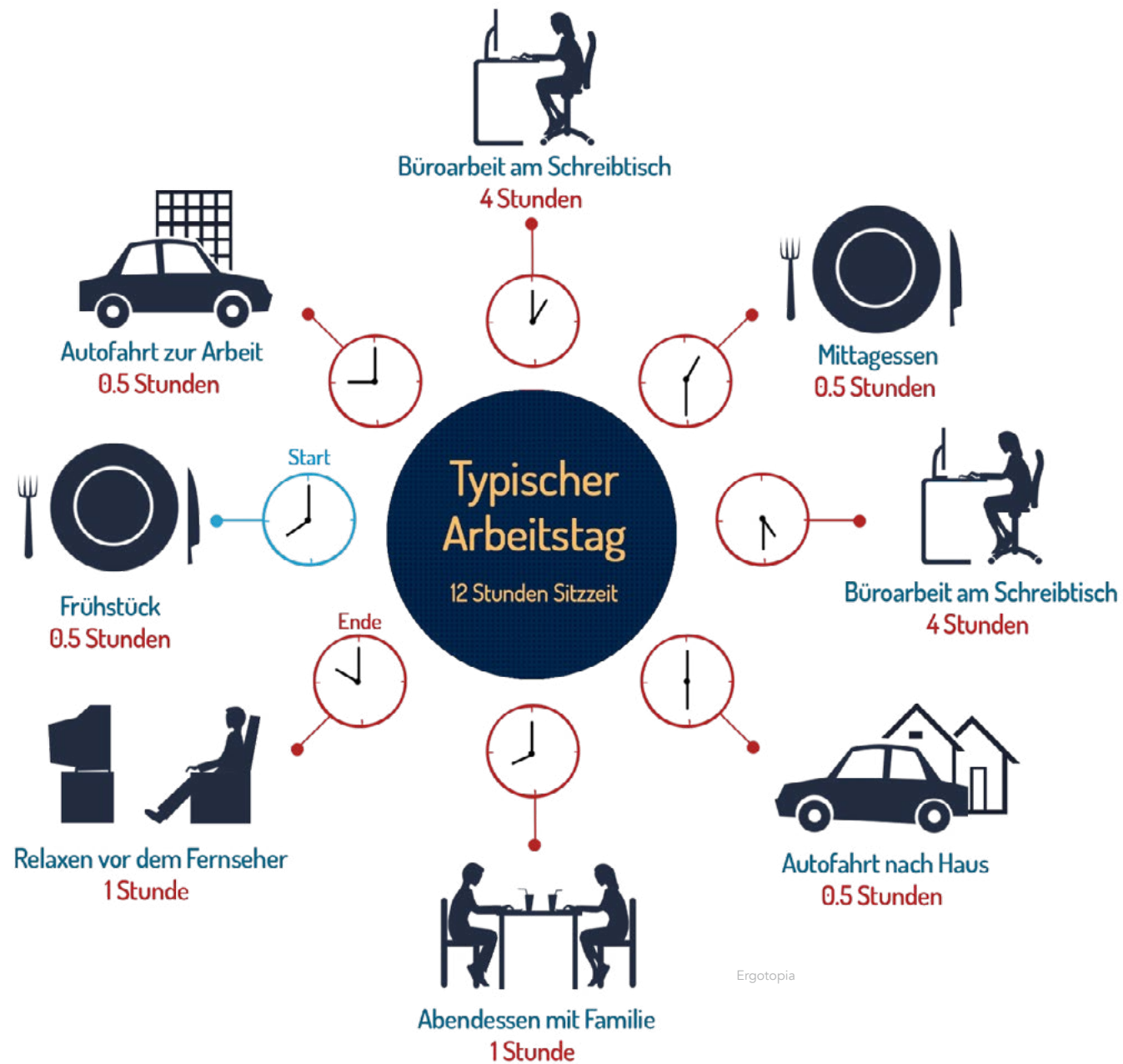
Stehen am Schreibtisch:

- Mehr Energie
- Produktivität lässt sich bis zu 12 % steigern
- Konzentrationssteigerung
- Verspannungen werden reduziert
- Man beugt müden Beinen vor

➤ **Ergonomische Faustregel: 40/15/5 Regel**

Sitzen Sie maximal unter wechselnden Körperhaltungen 40 min am Stück. Wechseln Sie anschließend 15 Min lang in eine Stehposition und laufen danach fünf Minuten herum.

Stellen Sie sich einen Wecker, damit Sie nicht vergessen, von einer Sitzposition in eine Stehposition zu wechseln.



GESUNDES ARBEITEN FÄNGT IM KOPF AN

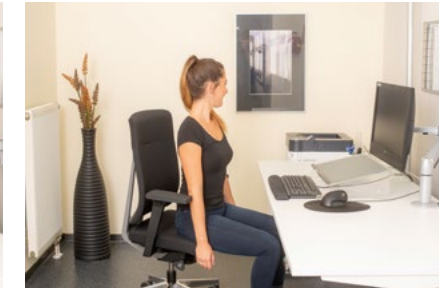
Bewegungspausen für mehr Energie und Produktivität

Minipausen/Dehnungsübungen



Dehnung der hinteren Nackenmuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht hin. Schauen Sie nach unten und bringen Sie Ihr Kinn in Richtung Brustbein bis Sie einen Dehnreiz an der hinteren Nackenmuskulatur spüren.



Mobilisation der Halswirbelsäule

Drehen Sie den Kopf im aufrechten Sitz langsam im Wechsel nach rechts und links. Schauen Sie dabei so weit wie möglich über die Schulter.



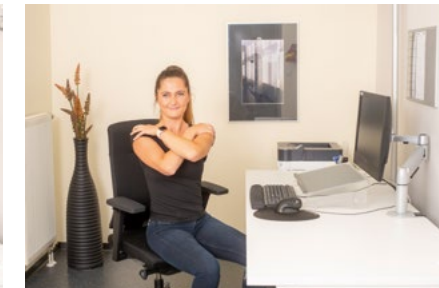
„Attraktives Doppelkinn“

Ziehen Sie das Kinn in Richtung Kehlkopf. Ein leichter Dehnungsreiz sollte am Hinterkopf spürbar sein.



Mobilisation des Schultergürtels

Legen Sie beide Hände auf die Schultern und beschreiben Sie mit den Ellbogen große Kreise vorwärts und rückwärts. Entweder gleichzeitig oder im Wechsel.



Mobilisation der Brustwirbelsäule

Setzen Sie sich mit aufgerichtetem Oberkörper hin, kreuzen Sie Ihre Arme vor dem Brustkorb und drehen dann Ihren Oberkörper von rechts nach links bis an das Bewegungsende.

Bewegungspausen für mehr Energie und Produktivität

Minipausen/Dehnungsübungen

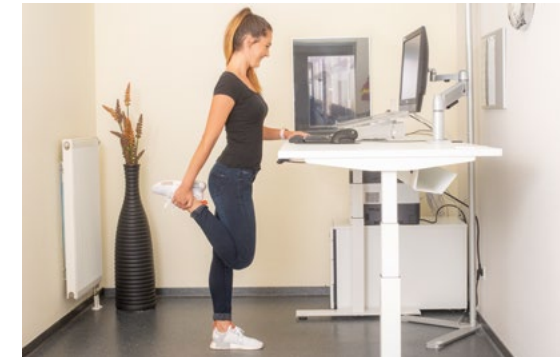


Dehnung der Oberschenkelrückseite (Beinbeuger)
Neigen Sie Ihren geraden Oberkörper aus dem aufrechten Sitz nach vorne, bis Sie eine angenehme Dehnung in der Beinrückseite spüren.

Wussten Sie schon?
7.000-10.000 Schritte am Tag sind zu empfehlen!



Dehnung der Hüftmuskulatur
Winkeln Sie im Sitz das rechte Bein an und Sie legen es auf das linke Bein; und umgekehrt. Neigen Sie aus dem aufrechten Sitz Ihren Oberkörper nach vorne, und drücken Sie das Knie des angewinkelten Beins nach unten, bis Sie die Dehnung im Gesäß spüren.



Dehnung der Oberschenkelvorderseite (Beinstrecker)
Umfassen Sie das Fußgelenk und strecken Sie die Hüfte, indem Sie die Ferse Richtung Gesäß ziehen.



Dehnung der Brustmuskulatur
Stellen Sie sich in Schrittstellung in einen Türrahmen. Das vordere Bein ist leicht angewinkelt, der Arm in Höhe der Schulter an den Türrahmen gelegt. Verlagern Sie Ihr Gewicht nun auf das vordere Bein, bis Sie einen Dehnreiz im vorderen Brustbereich spüren.

Unser Tipp:
Gehen Sie die Treppen, statt mit Rolltreppe oder Aufzug zu fahren.

Bewegungspausen für mehr Energie und Produktivität

Minipausen/Dehnungsübungen



Dehnung der Handgelenkstrecker

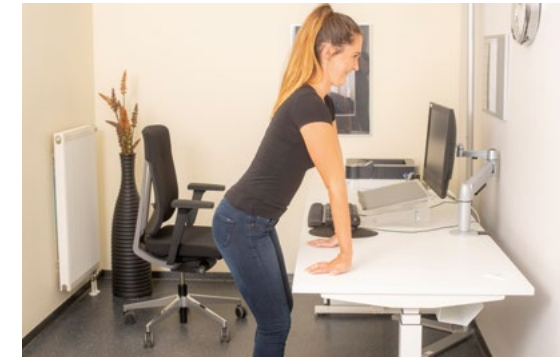
Strecken Sie Ihren Arm aus, machen Sie eine Faust und ziehen Sie diese Richtung Unterarm. Um die Dehnung noch zu verstärken, umfassen Sie die Faust mit der anderen Hand und ziehen sie wieder Richtung Unterarm, bis Sie die Dehnung an der Außenseite des gestreckten Unterarms spüren.



Passive Entspannung der Augen

Erwärmen Sie die Hände, indem diese etwa 15 Sekunden aneinander gerieben werden. Legen Sie die Hände dann vorsichtig auf die geschlossenen Augenlider und genießen die Wärme. Stellen Sie sich eine liegende Acht vor und malen diese mit rollenden Bewegungen nach.

Unser Tipp:
Steigen Sie in einen Bus-/oder Bahnstation früher aus oder parken Sie ihr Auto etwas weiter vom Ziel entfernt.



Dehnung der Handgelenkbeuger

Strecken Sie beide Arme und legen sie die Handinnenflächen Richtung Tischkante auf, so dass die Fingerspitzen zu Ihnen zeigen. Um die Dehnung zu verstärken, neigen sie sich mit ihrem Oberkörper leicht nach hinten.



Passive Entspannung der Augen

Schließen Sie Ihre Augen und streichen Sie mit den Fingerkuppen über die Augenbrauen nach außen zu Ihren Schläfen. Vermeiden Sie Druck auf die Augenlider.

Unser Tipp:
Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang.

Bewegungspausen für mehr Energie und Produktivität

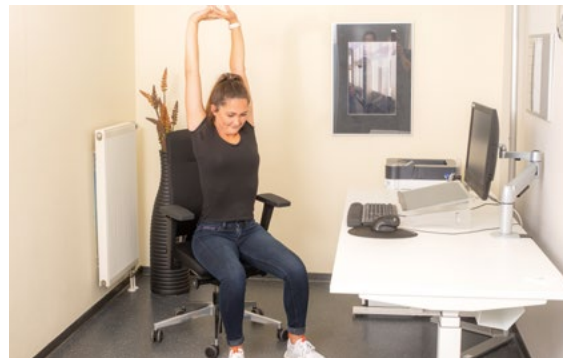
Minipausen/Dehnungsübungen



Mobilisierung der Schultern

Ziehen Sie die Arme nach vorne ziehen.

Unser Tipp:
Kaufen Sie zu Fuß
ein oder nehmen
Sie dafür
das Fahrrad.



Mobilisierung der Schultern

Und dann die Arme nach oben strecken.



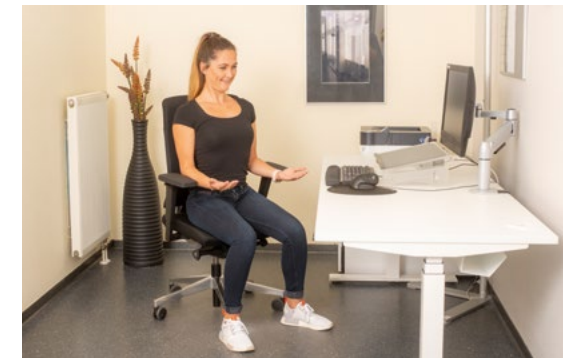
Mobilisierung der Schultern

Dann bitte die Hände hinter dem Körper zusammenbringen und vom Körper wegbewegen.



Anspannung und Entspannung

Ziehen Sie die Schultern hoch zu den Ohren, Spannung halten und loslassen.



Anspannung und Entspannung

Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

Unser Tipp:
Gehen Sie zu
einem Kollegen,
statt ihn/sie
anzurufen.

AKTIV IM BERUF SOWIE IM ALLTAG

Ausgleich zum Sitzen: Bewegung im Alltag und ein gesunder Lebensstil

Fitness-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht einbauen:

- Liegestütze am Tisch oder Wand
- Squats: (Kniebeuge)
- Balanceübungen (Zehenspitzenstand, Einbeiniger Stand mit Pendel, fest auf einem Bein stehen, die Arme zur Seite ausstrecken, auf einem Handtuch balancieren.)

Mobil und unterwegs arbeiten – flexibel, aber nicht immer gesund

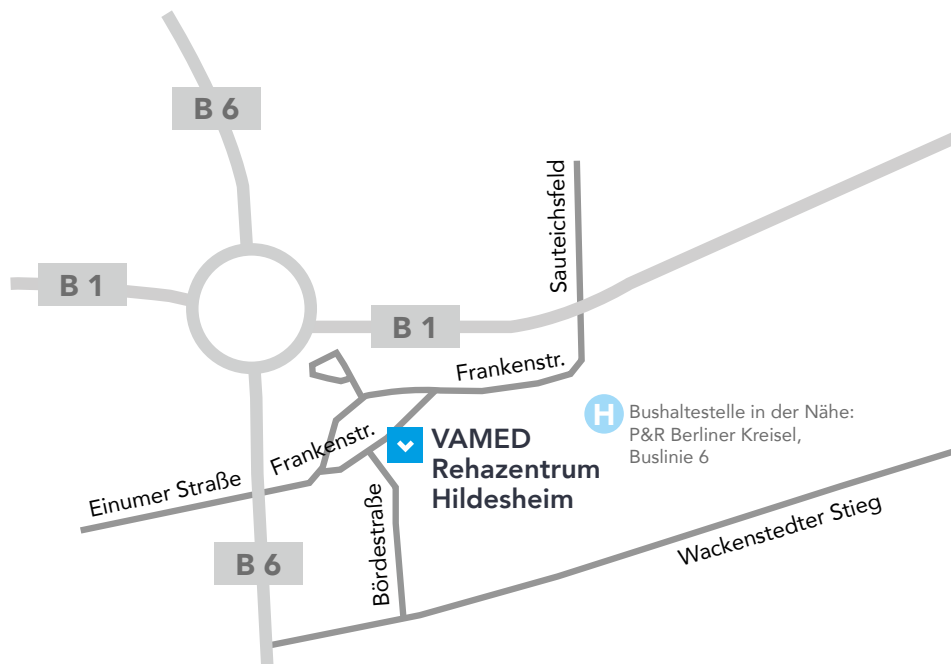
Trotz erschwerter Bedingungen, bei flexiblen Arbeitsplätzen oder das Arbeiten unterwegs und im Homeoffice, ist es wichtig, dass das ergonomische Arbeiten im Vordergrund steht.

Tipps und Tricks:

- Achten Sie auf eine gesunde Sitz- und Kopfhaltung.
- Bewegen Sie sich alle 15 Minuten. Halten Sie diesen Rhythmus ein, um auch mal in einer wenig vorbildlichen Position mit dem Laptop auf den Knien zu verweilen.
- Eine gute Planung kann helfen, die mobile Arbeit zu optimieren. Arbeiten, die weniger Konzentration benötigen oder bei denen man nicht ständig vornübergebeugt auf den Bildschirm schauen muss, wie z.B. Telefongespräche, Termine planen, kürzere Recherchearbeiten.
- Setzen Sie auf gute Kopfhörer: Um einen höheren Lärmpegel zu reduzieren, ist es ratsam schallschützende Kopfhörer einzusetzen, damit die Umgebungsgeräusche eingedämmt werden.
- Nutzen Sie Hilfsmittel: Nehmen Sie eine externe Tastatur oder Mouse, sowie eine Halterung oder einen Laptopständer für die mobilen Geräte mit. Unterwegs können hingegen Gegenstände wie Taschen oder Jacken als Unterlage umfunktioniert werden.
- Mobil im Büro: Im modernen Büro stehen heutzutage Sofaecken, Theken, Stehpulte und andere Möglichkeiten, die dazu einladen, die Arbeit am klassischen Arbeitstisch zu unterbrechen.



NOTIZEN



VAMED Rehazentrum Hildesheim

Bördestraße 1
31135 Hildesheim

T +49 5121 74-19500

F +49 5121 74-19525

info.vrzh@vamed-gesundheit.de

www.vamed-gesundheit.de/hildesheim



IMPRESSUM

Verleger: VAMED Rehazentrum Hildesheim

Bördestraße 1, 31135 Hildesheim

Druckerei: Digitalagentur VON DER SEE GmbH,
Am Delft 24, 26721 Emden

THERAPIEZEITEN

Montag – Freitag
08:00 – 20:00 Uhr