

Theoriestunde 8

Ergonomie am Arbeitsplatz

Es ist bereits allgemein bekannt, dass dauerhaft einseitige Belastungen negative Auswirkungen auf den Körper haben. Dennoch lässt es sich in unserer modernen Gesellschaft - vor allem im Arbeitsleben - nicht immer verhindern, solchen Bedingungen komplett aus dem Weg zu gehen. Viele Jobs in unserer Gesellschaft finden im Sitzen statt. Daher ist es umso wichtiger, so optimal wie möglich zu sitzen. Grundsätzlich kann „falsches“ Sitzen einige physische Probleme hervorrufen wie zum Beispiel Kopf-, Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen.

Bevor nun einige Grundregeln zum „optimalen Sitzen“ aufgezeigt werden, muss erwähnt werden, dass es am wichtigsten ist, den Rücken zwischendurch immer wieder in Bewegung zu bringen. Selbst die beste Sitzposition führt zu Verspannungen, vor allem auch dann, wenn man zu krampfhaft versucht optimal zu sitzen. Von Vorteil sind ebenso Dinge wie individuell einstellbare Stühle, höhenverstellbare Schreibtische und qualitativ hochwertige Tastaturen und Monitore, wobei diese Rahmenbedingungen im besten Fall durch den Arbeitgeber zur Verfügung gestellt werden. Allerdings muss der Arbeitnehmer auch bereit sein, diese Angebote zu nutzen und dabei seine eigene, häufig über Jahre entstandene Trägheit zum Thema Sitzen zu durchbrechen; beispielsweise einen vorhandenen höhenverstellbaren Schreibtisch abwechselnd stehend und sitzend zu nutzen.

Grundregeln für Sitzen am Arbeitsplatz:

- die oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen
- Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Handfläche und Ellbogen
- ca. 90 Grad Winkel zwischen Ober- und Unterarm, sowie zwischen Ober- und Unterschenkel
- ca. 50 cm Abstand zum Bildschirm, der wiederum möglichst frontal und mittig zum Körper positioniert ist
- die Füße sollen fest am Boden stehen, gegebenenfalls einen Hocker nutzen

Auch für die Umgebung kann man einige Grundregeln festhalten:

- Raumtemperatur zwischen 20 und 22 Grad sowie eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40% und 60%
- der Lärmpegel sollte 55 Dezibel nicht übersteigen
- als Beleuchtung ist Tageslicht zu bevorzugen, ansonsten auf indirektes Licht zurückgreifen

Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du z.B. optional hier:

Literaturangaben

1. „Ergonomie bei der Arbeit“, Hrsg. Pangert/Tannenbauer, 1. Auflage 2012 ecomed SICHERHEIT, ISBN 978-3609686479

2. „Gesund am Arbeitsplatz: Stress - Ernährung - Hygiene - Richtiges Sitzen, Stehen, Heben - Arbeitsmedizin - Lärm – Vorsorge“, Hrsg. Susanne Kollmann; Dr. Susanne Schunder-Tatzber, ÖGB Verlag 2003, ISBN 978-3703509452



Die Hausaufgabe: versuche bitte zusätzlich zu Deinem Training, jeden Tag die Übung der Woche zu vertiefen

Seitlicher Rumpf



- Körper in einer Linie ablegen und die Beine kontrolliert anheben und den Körper ausbalancieren
- Oberes Bein in Verlängerung des Körpers anheben und absenken
- Wird die Übung zu wackelig, kann die freie Hand körpernah als leichte Unterstützung aufgestellt werden
- Wird die Übung im unteren Rücken unangenehm, das untere Bein etwas absenken bzw. auch ablegen
- Die Übung wird intensiver, wenn man die Füße bei geschlossener Beinposition kurz kontrolliert aktiv zusammendrückt
- Der Kopf soll locker liegen bleiben

