

Schreibtischarbeit ohne Rückenbeschwerden

— Tipps für einen gesunden Rücken —

Wer viel am Schreibtisch sitzt, kennt das: verspannter Rücken, Schmerzen, Hexenschuss oder gar ein Bandscheibenvorfall.

Rückenprobleme sind nicht auf Schwerarbeiter auf dem Bau oder im Handwerk beschränkt. Krankenkassen und Rentenversicherungsträger berichten von einer wachsenden Zahl von Rückenpatienten, steigenden Krankentagen und Berufsunfähigkeiten.

Viele dieser Schmerzpatienten sind Schreibtischarbeiter:

Das lange statische Arbeiten am Schreibtisch und am Computer in rückenschädlichen Zwangshaltungen führt zu Problemen, denn Rücken und die Bandscheiben sind Verschleißteile, d.h. je pfleglicher ich sie behandle, desto länger komme ich gut klar.

Ergonomie am Arbeitsplatz oder:

Wie kann ich für den Rücken sorgen?

Die Situation an vielen Arbeitsplätzen ist nicht sonderlich rückengerecht: Schaut man sich den Arbeitsplatz genau an, finden sich zu niedrige Tische, schräggestellte Bildschirme, Tastaturen und PC-Mäuse, die aus den Papieren ausgraben werden müssen und Arbeitsstühle, die nicht zum Benutzer passen...

Diese Vorbedingungen führen oft dazu, dass der Benutzer angespannt oder verdreht vor seiner Arbeit sitzt, dass die Papiervorlage und die Tastatur um den Platz vor dem

Bildschirm konkurrieren. Hier kann eine kleine Arbeitsplatzbetrachtung weiterhelfen:

Persönliche Arbeitsplatzanalyse

- Was passiert am Arbeitsplatz?
- Welche Aufgaben muss ich in welcher Häufigkeit und in welcher Kombination erledigen?
- Wie setze ich meinen PC oder Laptop ein, arbeite ich viel mit Akten oder Literatur?
- Jeder Aufgabenbereich hat eigene Anforderungen, jeder arbeitet anders, jeder hat besondere Vorlieben. Hier lohnt es sich, einmal genau zu überlegen.

Richtige Arbeitshaltung am Arbeitsplatz

Wichtig für ein rückengesundes Arbeiten ist die richtige Tischhöhe und die richtige Stuhlhöhe. Rückengerechtes Sitzen heißt auf offene Sitzwinkel achten d.h. der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel und der Winkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper sollten größer als 90 Grad sein. Sehr wichtig ist auch, dass die Schultern entspannt sind.

Wie steht der Bildschirm? Hier mag der Rücken verdrehte Zwangshaltungen überhaupt nicht. Ergonomisch ist es, gerade vor Bildschirm, Tastatur und Vorlagen zu sitzen.

Keyboardauszug als ergonomische Tischvergrößerung

Ein pfiffiges Detail ist der große Keyboardauszug. Hier finden die



Höhenverstellbarer Arbeitstisch und Stühle

Tastatur, die Maus, Stifte und Marker Platz, ich kann meine Konzepte und die Literatur vor mir platzieren und auch handschriftliche Notizen machen. Ich hole mir die Tastatur dann, wenn ich sie brauche, sitze gerade vor dem Bildschirm, habe einen größeren Augen-Bildschirmabstand und gleichzeitig ist die Tastatur, analog den Schreibmaschinentischen von früher, etwas abgesenkt. Verwende ich ein Laptop, so ist ein externes Keyboard auf einem

Tastaturauszug sehr zu empfehlen. (Ein kleiner Tipp: Beim Telefonieren den Telefonhörer nicht mit der Schulter einklemmen, denn wenn ich dann auch noch Tastatureingabe mache, ist der HWS-Schmerz bald gewiß. Hier hilft ein Headset oder ein schnurloses Telefon mit Knopf im Ohr.)

Arbeitsplatzlayout

Die Lage des Arbeitsplatzes im Raum ist ein oft zu wenig beachteter Aspekt der Arbeitsergonomie:

Das Tageslicht sollte von der Seite auf den Tisch fallen, damit ich keine Reflexionen im Bildschirm habe, da das extrem anstrengend für die Augen ist.

Als Raumbeleuchtung sind Tageslichtleuchten mit einer direkten und indirekten Komponente zu empfehlen. Zu betrachten sind Laufwege und die Ausrichtung zur Türe. Kann ich die wichtigsten Unterlagen rückengerecht erreichen?

In der Büroorganisation haben sich Hängeregister sehr bewährt.

Aktives, beschwingtes, rückengerechtes Sitzen

Der Mensch ist entwicklungsphysiologisch nicht zum statischen Sitzen konstruiert, eher zum Laufen, Jagen, Arbeiten ...

Wenn schon sitzen, dann auf einem Sitzmöbel, das sich individuell und rückengerecht anpassen läßt:

- Hier sind wichtige Details:
- eine ausreichende Höhenverstellung für offene Sitzwinkel
 - eine Sitztiefenverstellung zur An-

passung an die Oberschenkelänge

- eine Sitzneigungsverstellung für die Beckenaufrichtung
- Armlehnen, vorzugsweise 4D-Verstellung (Höhe, Breite, vor und zurück, drehen) um die Schultermuskulatur zu entlasten
- eine Lordosstütze, um den Rundrücken zu vermeiden.

Sehr bewährt haben sich Arbeitsstühle, die ein bewegtes, beswingtes Sitzen ermöglichen: permanentes Ansprechen der Muskulatur und feine Bewegung vermeiden ein Verkrampfen und Ermüden des Rückens.

Stehsitzdynamik, der Wechsel macht's

Wir sitzen in unserem Leben sehr viel: Frühstück, Auto, Straßen-

bahn, Schreibtisch, Vorlesungen, Sitzungen, Besprechungen, Mittagessen, Schreibtisch, Seminare, Abendessen, Kino.... Wie kann ich mir also meinen Arbeitsplatz einrichten und Sitzen und Stehen abwechseln? Hier kann ein Highboardregal in Schreibtischnähe als Stehpult dienen, um Ordner im Stehen aufzuschlagen und Unterlagen dort zu studieren. Eine Alternative ist ein Ausziehtablar an einem Regal.

Genial ist ein höhenverstellbares Steh-Sitzpult auf Rollen, das mobil zum Nutzungsort kommt: beide Arbeitshöhen zum Sitzen und zum Stehen können so optimal und individuell eingestellt werden. Bei Bedarf kann die Platte geneigt werden und es passt ein Laptop drauf.

Eine Lösung für kleine Räume ist ein an den Schreibtisch angebautes Stehpult mit individuell anpassbaren Funktionen.

Die ideale Lösung für die Steh-Sitzdynamik ist der höhenverstellbare Schreibtisch.

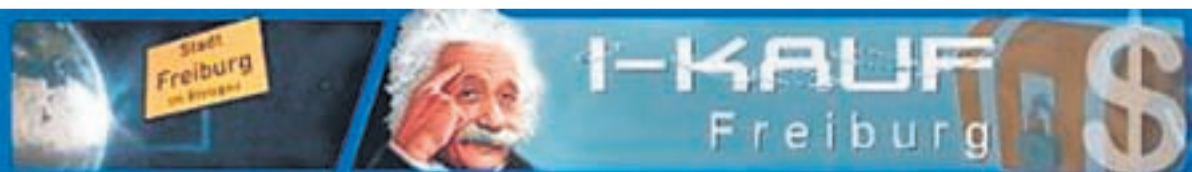
Hier habe ich Schreibtisch und Stehpult in einem: alles hat seinen Platz und ich fahre den ganzen Arbeitstisch beim Aufstehen nach oben. Je nach Tagesform oder Arbeitsgang kann ich ohne umzuräumen im Stehen oder Sitzen weiterarbeiten. Kombiniert mit einem guten Sitzstuhlmöbel und einem guten Arbeitsstuhl ist das ein sehr rückengerechter Arbeitsplatz.

Natürlich ist ein rückengerechter Arbeitsplatz alleine keine Garantie für einen gesunden Rücken, aber in der Kombination mit ein wenig Sport und einem guten Stressmanagement ist eine optimale Basis geschaffen für Spaß bei der Arbeit mit schmerzfreiem Rücken.

Thomas Bethmann, Schreinermeister und Ergonomieberater, Freie Holzwerkstatt, Habsburgerstr. 9, 79104 Freiburg



Rolls Stehsitz-Pult mit Linoleum und Bioswing-Sitz-Steh-Stuhl



i-brauch's, i-will's, i-kauf's - un wenn i was zu verkaufe hab, geh i au zu i-kauf

www.i-kauf-freiburg.de
Ihr Internet-Kaufhaus

I-Kauf-Freiburg - Franz Litsch - Habsburgerstr. 131 - 79104 Freiburg - Tel.: 0761/15624643



Wir blicken durch ...

... wenn's um Umwelt- und Naturschutz geht. Machen Sie mit. **NABU** - für Mensch und Natur.

Infos anfordern beim NABU, 53223 Bonn, T. 0228.40 36 0, www.nabu.de



Ökologie



Freie Holzwerkstatt
www.wir-machen-moebel.de

79104 Freiburg · Habsburgerstr. 9
Fon 0761 - 5 45 31

Ergonomie

UNIversalis-Zeitung

Für Universität und Hochschulen in Freiburg

IMPRESSUM

Herausgeber:
Helmut Schlieper
Christel Jockers

Layout & Anzeigengestaltung
Jürgen Erdudatz
Christian Oehms

Verlag:
Art Media Verlagsgesellschaft mbH
Baslerstr. 29 · 79100 Freiburg

Druck:
Druckzentrum Neckar-Alb, Reutlingen

Telefon: 07 61 / 72 072
Fax: 07 61 / 74 972
e-mail: redaktion@kulturjoker.de

Der Nachdruck von Texten und den vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

Redaktionsleitung:
Christel Jockers

Autoren dieser Ausgabe:
Annette Hoffmann
Anne Holzmüller
Anselm Müller
Stefan Tolksdorf
Georg Rüdiger
Manuell Geller
Thomas Bethmann

