

Ergonomie am Arbeitsplatz

Ein Leitfaden für gesünderes Arbeiten am PC
In wenigen Schritten zur individuellen Einstellung

Vorwort	6

Ergonomie	
Warum Ergonomie?	8
Nutzen guter Ergonomie	10
Charakteristika guter Ergonomie	12
Praktische Umsetzung guter Ergonomie	14

Nutzung des Leitfadens	16
Haftungsbestimmende Flächen	17
Ersteinstellung und Überprüfung	17

Individuelle Anpassung des Arbeitsplatzes in drei Schritten	18
1. Bürostühle – Typen, Technik und Mechanik	20
Bürostuhl individuell anpassen	22
Sitzhöhe	24
Sitztiefe	26
Rückenlehnenhöhe	28
Armlehnen	30
Armlehnenhöhe	32
Armlehnenbreite	34
Nackenstütze	36
Mechanik und bewegliche Elemente	38

2. Tische und Stehpulte – Typen, Technik und Mechanik	40
Tischhöhe im Sitzen	42
Tischhöhe im Stehen	44
Stephülthöhe	46

3. Arbeitsmittel – Maus, Tastatur, Vorlagen, Monitor, Ergonomisches Zubehör	48
Arbeitsmittel linear ausrichten	50
Mit kurzem Armhebel arbeiten	52
Einsseitige Rotationskomponenten vermeiden	54
Bildschirmhöhe	56
Arbeiten mit dem Notebook	58
Ergonomisches Zubehör	60

Ergonomie-Tipps	64

Chronifizierungsrisiko von Rückenschmerzen	
Verhaltensänderungen reduzieren das Chronifizierungsrisiko von Rückenschmerzen	66
Der richtige Umgang mit dem Schmerz	68
Welcher Schmerztyp sind Sie?	70

Impressum	72

Auszüge aus dem Leitfaden

BETROFFENE KÖRPERPARTIE:

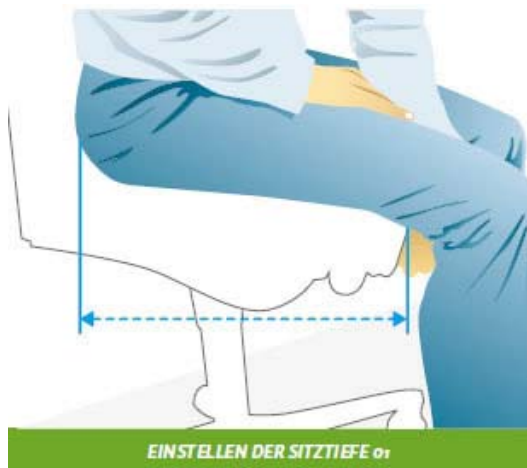
Oberschenkel

HALTUNGSBESTIMMENDE FLÄCHEN:

Boden, Sitzfläche, Rückenlehne

OPTIMALE AKTIONSUMSETZUNG

Die Oberschenkellänge bestimmt die Sitztiefe. Richtig ist, wenn bei sehr gutem Kontakt des Beckens zur Rückenlehne mindestens drei Finger (Körperzentimeter) quer gehalten zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante passen.



HÄUFIGE FEHLER

Ist die Sitztiefe zu groß, dann rutschen Sie auf Ihrem Bürostuhl ohne darüber nachzudenken nach vorne. Dadurch verlieren Sie den Kontakt zur Rückenlehne und damit eine wichtige Stützfunktion. Ist die Sitztiefe zu kurz, dann haben Sie zu wenig Unterstützungsfläche. Häufig wird das „Gefühl in der Luft zu hängen“ beschrieben. Infolgedessen bauen sich anstrengende Muskelspannungen in den Beinen auf.



BETROFFENE KÖRPERPARTIE:

Fußsohle, Oberschenkel, Rücken, Unterarme

HALTUNGSBESTIMMENDE FLÄCHEN:

Fußboden, Sitzfläche, Rückenlehne, Schreibtischfläche

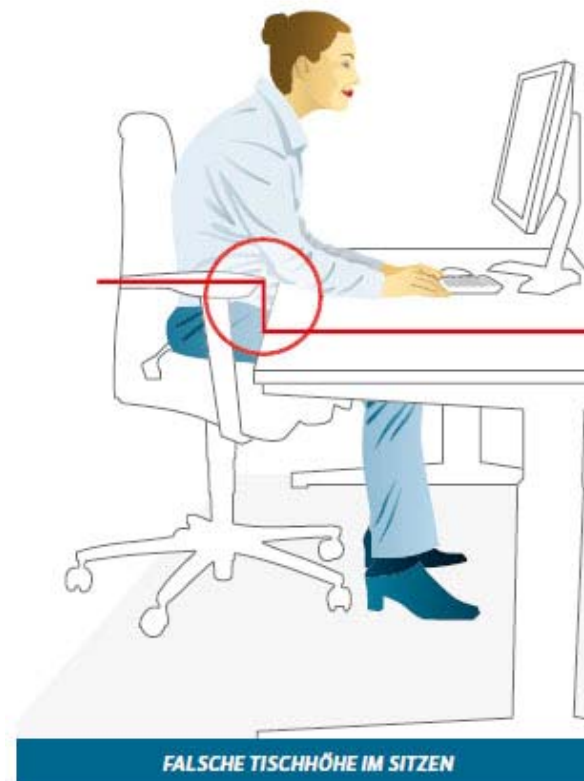
OPTIMALE AKTIONSUMSETZUNG

Nach Anpassung des Bürodrehstuhles rollen Sie nun an den Schreibtisch heran. Die Tischhöhe ist richtig eingestellt, wenn sie mit den Armlehnen eine durchgängige Ebene bildet. So stellen Sie sicher, dass das Gewicht Ihrer Arme in jeder Arbeitsposition, unabhängig davon welche Arbeitshaltung Sie gerade einnehmen, von Armlehnen und Tisch getragen wird, statt Ihre Wirbelgelenke und die Hals-Nackmuskulatur zu strapazieren.



HÄUFIGE FEHLER

Ein zu niedrig eingestellter Tisch zwingt zum Krümmen der Lenden- und Brustwirbelsäule, während die Halswirbelsäule beim Blick auf den Bildschirm überstreckt wird. Ein zu hoch eingestellter Tisch schiebt den Schultergürtel zu den Ohren nach oben und erlaubt den Hals-Nackmuskeln kein entspanntes Arbeiten, da sie sich in ständig angenähertem Zustand befinden. Zusätzlich wird das Rumpfgewicht einseitig über die Arme auf der Tischplatte abgestützt, was Schulter- und Armgelenke permanent belastet. In beiden Fällen wird die Bewegungsfreiheit der Halswirbelsäule eingeschränkt.



ÜBER DIE AUTOREN:



PETRA STEHLE gestaltet seit 15 Jahren Arbeitsplätze unter ergonomischen, biomechanischen und funktionellen Gesichtspunkten und berät Unternehmen bei der Ergonomie-Planung. Sie arbeitete zehn Jahre als staatlich anerkannte Physiotherapeutin und war zwölf Jahre in der Büromöbelbranche tätig.

Das medizinische Hintergrundwissen gepaart mit profundem Produktwissen fließt in ihre praxisorientierte Beratungstätigkeit und Planungen ein. In dem vorliegenden Leitfaden hat sie gemeinsam mit ihrem Co-Autor Dr. Christian Erhard die wichtigsten Schritte und Einstellungen für gesünderes Arbeiten an PC-Arbeitsplätzen zusammengefasst.

Die Münchener Agentur MWIMMERDESIGN illustrierte den Leitfaden mit 34, eigens dafür entwickelten Grafiken, die richtige Einstellungen und Fehlhaltungen darstellen.

Petra Stehle, Dr. Christian Erhard
Leitfaden Gute Ergonomie – Gesünder Arbeiten am PC
72 Seiten, mit 34 Farbgrafiken
Format: 20 x 27 cm
Softcover 9,90 € (D)
ISBN 978-3-00-041308-7
Erscheinungstermin: März 2013

Pressekontakt:

Dr. Christian Erhard
Lützenkirchenstr. 5
81929 München

Tel.: 089-93938833
Fax: 089-93939008
E-Mail: christian.erhard@t-online.de
Internet: <http://www.gute-ergonomie.de>



DR. CHRISTIAN ERHARD ist seit zwölf Jahren als freiberuflicher Medizinjournalist tätig. Neben seinen Publikationen über Gesundheitsthemen organisiert er Ärztefortbildungen und berät Ärzte und Kliniken.

Mit über 15 Jahren Berufspraxis als Pressesprecher bei IBM Deutschland sowie als Direktor Öffentlichkeitsarbeit bei Nortel Networks und Lafarge verfügt er über breit gefächerte Erfahrungen in verschiedenen Industriebranchen.

