

LEITFADEN

GUTE ERGONOMIE

GESÜNDER ARBEITEN AM PC

Vorwort	6
<hr/>	
Ergonomie	
Warum Ergonomie?	8
Nutzen guter Ergonomie	10
Charakteristika guter Ergonomie	12
Praktische Umsetzung guter Ergonomie	14
<hr/>	
Nutzung des Leitfadens	16
Haltungsbestimmende Flächen	17
Ersteinstellung und Überprüfung	17
<hr/>	
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
Nackensstütze	36
Mechanik und bewegliche Elemente	38
2. Tische und Stehpulte – Typen, Technik und Mechanik	40
Tischhöhe im Sitzen	42
Tischhöhe im Stehen	44
Stehpulthöhe	46
3. Arbeitsmittel – Maus, Tastatur, Vorlagen, Monitor, Ergonomisches Zubehör	48
Arbeitsmittel linear ausrichten	50
Mit kurzem Armhebel arbeiten	52
Einseitige Rotationskomponenten vermeiden	54
Bildschirmhöhe	56
Arbeiten mit dem Notebook	58
Ergonomisches Zubehör	60
<hr/>	
Ergonomie-Tipps	64
<hr/>	
Chronifizierungsrisiko von Rückenschmerzen	
Verhaltensänderungen reduzieren das Chronifizierungsrisiko von Rückenschmerzen	66
Der richtige Umgang mit dem Schmerz	68
Welcher Schmerztyp sind Sie?	70
<hr/>	
Impressum	72