

# Ergonomie am Arbeitsplatz: Gesund im Büro

Jeder zweite Büroarbeiter klagt über häufige Nacken- und Schulterschmerzen. Der so genannte Mausarm gilt schon längst als anerkannte Berufskrankheit. Schuld ist meist eine falsche Gestaltung des Schreibtisches. Dabei ist der Aufwand für einen ergonomischen Arbeitsplatz gering.

25.12.2015 - von Verena Manhart

Wer täglich sechs Stunden und länger am Schreibtisch sitzt, belastet seine Bandscheiben stark. Eine falsche Körperhaltung tut ihr Übriges. Ein erster Schritt, diese Belastung zu lindern und Schmerzen vorzubeugen, ist die richtige Ausstattung. Im Arbeitsschutzgesetz hat der Gesetzgeber grundlegende Anforderungen für den Arbeitsplatz festgeschrieben, der die Arbeitgeber zu mehr Fürsorge gegenüber seinen Arbeitnehmern verpflichtet. Darin sind klare Anweisungen für eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung formuliert, wie zum Beispiel die Notwendigkeit eines drehbaren Monitors und einer neigbaren Tastatur. Doch in der Umsetzung hapert es meist. Umso wichtiger ist es deshalb für Arbeitnehmer zu wissen, was sie selbst tun können.

## Accessoires, die Wunder wirken

Idealerweise ist der Schreibtisch **höhenverstellbar**. Er sollte so eingestellt werden, dass Ellenbogen-, Hüft- und Kniegelenk jeweils einen Winkel von 90 bis 100 Grad bilden. Wer abwechselnd ohne und mit Tastatur arbeitet, für den lohnt sich die Anschaffung einer hervorziehbaren Tastatur.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/133>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Auch der **Bürostuhl** muss auf die jeweilige Körpergröße einzustellen sein, damit Ober- und Unterschenkel einen 90- bis 100-Grad-Winkel bilden (siehe Abbildung). Gelingt das nur, wenn die Füße nicht mehr ganzflächig auf dem Boden stehen, sollte der Tisch verstellt werden. Ist dies nicht möglich, kann eine Fußstütze Abhilfe leisten. Wer die Möglichkeit hat, sollte vor dem Kauf seines Bürostuhls unbedingt Probe sitzen. Empfehlenswert ist auch das weltweit patentierte Z-Form-Gestell solcher Schulstühle. Es ermöglicht das für die Wirbelsäule so wichtige und entlastende 3-D-Wippen.

### **Luftgefüllte Sitzkissen**

Spezielle Rückenlehnen sowie luftgefüllte Sitzkissen können das lange Sitzen angenehmer machen und sorgen für Abwechslung und Entspannung für Rücken- und Nackenpartie. Regelmäßiges Aufstehen, Bewegen sowie eine gewisse Arbeitszeit im Stehen – beispielsweise an einem Stehtisch – sind allerdings auch dann unabdingbar.

Wer überwiegend am Computer arbeitet, für den sind Maus und Tastatur ständige und teilweise lästige Begleiter. Hier gibt es spezielle ergonomische Geräte sowie Auflagen, die einer Verdrehung von Handgelenk und Unterarm vorbeugen. Hersteller wie die Firma Fellowes haben sich auf den Vertrieb ergonomischer Büroartikel spezialisiert (siehe Linkbox).

Clemens Conrad, selbst Betroffener des RSI-Syndroms (Repetitive Strain Injury), besser bekannt als „Mausarm“, musste deshalb sein Informatikstudium abbrechen. Er informiert andere Betroffene über die zahlreichen Möglichkeiten, die Arbeit am Schreibtisch gesünder zu gestalten. Denn spätestens, „wenn Schmerzen bereits ständig vorhanden sind, muss insbesondere die eigene Körperhaltung und Arbeitsweise am Computer angepasst werden“, so der Hamburger.

### **Kleine Übungen, große Wirkungen**

Conrad formuliert fünf einfache Punkte, auf die Arbeitnehmer bei ihrer Arbeit am Schreibtisch achten sollten, um Überlastungen vorzubeugen:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/133>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

1. Die Handgelenke beim Tippen nicht abknicken (hintere Tastaturfüße nicht aufstellen).
2. Die Ellenbogen dicht am Körper halten.
3. Die Hände nicht auf der Maus oder der Tastatur liegen lassen, wenn gerade nur am Bildschirm gelesen wird.
4. Aktives Sitzen, d.h. regelmäßige Bewegung des Oberkörpers und variierende Sitzhaltung. Zum Beispiel ein Stehpult ermöglicht Abwechslung.
5. Alle fünf Minuten die Arme ausschütteln und auf einen weit entfernten Punkt aus dem Fenster heraus schauen, um auch die Augen zu entspannen.

Fazit: Studien belegen, wie positiv sich eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes auswirkt: Die Qualität der geleisteten Arbeit nimmt zu, krankheitsbedingte Fehlzeiten der Arbeitnehmer sinken. Und der wichtigste Gewinn für die Arbeitnehmer: gesund bleiben und zufrieden arbeiten.

*Weitere Informationen:*

*Mehr Ideen rund um den Arbeitsplatz:*

*Brain Gym: Gymnastik für Körper und Geist*

*Übungen fürs Büro von Clemens Conrad, selbst Betroffener des so genannten Mausarms:*

[www.repetitive-strain-injury.de](http://www.repetitive-strain-injury.de)