

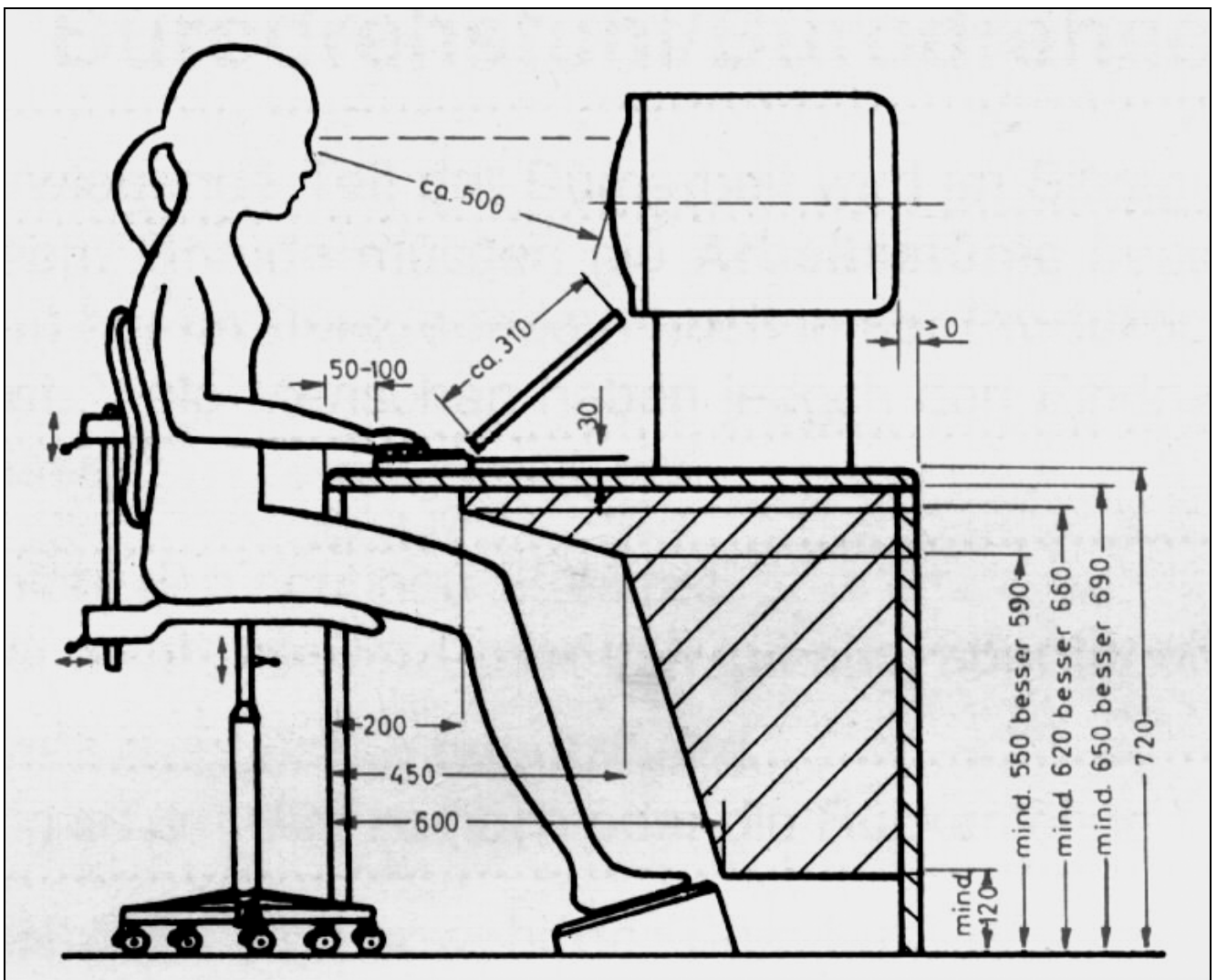
# ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

Ergonomie ist die Wissenschaft von der Anpassung der Arbeitsmittel an die Bedürfnisse des Menschen. Zur Ergonomie am Arbeitsplatz gehören die richtige Körper-, Sitz- und Handhaltung.

## Körperhaltung

Die optimale Sitzhaltung am Bildschirmarbeitsplatz bedingt den Einsatz körpergerechter und ergonomischer Sitz- und Büromöbel. Die folgende Abbildung zeigt einen solchen ergonomischen Arbeitsplatz. Dazu gehören:

- ein höhenverstellbarer Bürodrehstuhl, der dynamisches Sitzen ermöglicht,
- ein höhenverstellbarer Bildschirmarbeitsplatz (bei feststehender Höhe kann der Einsatz einer Fußstütze zum Ausgleich eingesetzt werden),
- ein ausreichender Sehabstand zwischen Augen und Bildschirm.



**Dynamisches Sitzen.** Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und andere Erkrankungen dient das dynamische (ergonomische) Sitzen. Dies kann durch folgende Maßnahmen unterstützt werden:

- Arme und Beine sollen sich im rechten Winkel befinden.
- Die Sitzhöhe des Bürodrehstuhls muss richtig eingestellt sein.

# ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

- Die Sitzfläche des Bürodrehstuhls sollte vollständig ausgenutzt werden.
- Die Rückenlehne ermöglicht sowohl aufrechtes als auch vorgeneigtes und zurückgelehntes Sitzen.
- Armlehnen, Fußstützen und Handballenauflage der PC-Tastatur sollten genutzt werden.

**Alternatives Sitzen.** Zum alternativen Sitzen gehören die wechselseitige Nutzung von Bürodrehstühlen und anderen Sitzmöbeln, z. B. Gesundheitsstühlen, Sitzkissen und Gymnastikbällen (sog. „Pezzi-bällen“).

		
Gesundheitsstuhl	Sitzkissen	Gymnastikball („Pezzi-ball“)

## Sitzhaltung

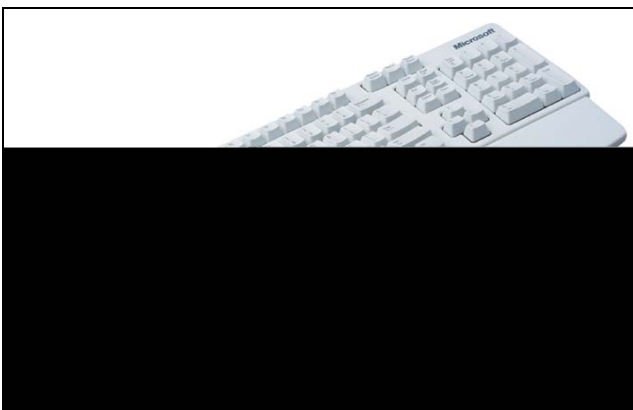
Zur richtigen Sitzhaltung gehört die Einhaltung folgender Punkte:

- Oberarm und Unterarm sowie Oberschenkel und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel; zum Ausgleich kann ggf. eine Fußstütze eingesetzt werden.
- Die Augenhöhe entspricht der oberen Bildschirmkante.
- Ein Vorlagen- und Konzepthalter kann unterstützend wirken.
- Die Stuhlhöhe ist der Körpergröße angepasst.
- Die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden.
- Die Beine werden nicht überkreuzt.
- Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm beträgt ca. 50 cm.

## Handhaltung

Beim 10-Finger-Tastschreiben

- liegen die Finger leicht gekrümmt auf den Tasten der Grundstellung **ASDF JKLÖ**,
- bilden Unterarm und Handrücken eine waagerechte Linie,
- kann eine Handballenauflage vor der Tastatur entlastend wirken,
- unterstützt eine ergonomische Tastatur die natürliche Handhaltung bei der Texteingabe.



Bildquellen:

Bildschirm-Arbeitsplatz:  
Fisch/Kaese/Benedix: „Organisieren durch Bürotechnik“, Winklers Verlag,  
ISBN 3-8045-3859-2, 17. Auflage, 2003

Gesundheitsstuhl:  
[www.huengerl.de/pi23/pd105.html](http://www.huengerl.de/pi23/pd105.html)

Sitzkissen:  
[http://www.yatego.com/spiele-geschenke/p,436df06163139,436b5ddd56854\\_8,sitzkissen-bodysan](http://www.yatego.com/spiele-geschenke/p,436df06163139,436b5ddd56854_8,sitzkissen-bodysan)

Gymnastikball:  
[www.birke-wellness.de/Original-Pezzi-ball-Gymnastikball-Maxafe/p00008697?LastVisitedCat=3944](http://www.birke-wellness.de/Original-Pezzi-ball-Gymnastikball-Maxafe/p00008697?LastVisitedCat=3944)

Ergonomische Tastatur:  
Microsoft-Office Clipart