

Optimieren Sie Ihren Bildschirmarbeitsplatz

Neigen Sie bei der Arbeit am Bildschirm zu Nackenverspannungen? Und leiden Sie öfters an Rückenschmerzen? Dann helfen Ihnen die folgenden Tipps, Ihren Arbeitsplatz zu überprüfen und optimal einzurichten.

Ständiges Sitzen belastet den Rücken, die Schultern und den Nacken, ständiges Stehen zusätzlich die Beine und das Venensystem. Ideal ist es, zwischen Sitzen und Stehen regelmässig zu wechseln, am besten alle 2 Stunden. Dies lässt sich mit einem Sitz-Stehpult, das in der Höhe verstellbar ist, optimal realisieren; ist keines vorhanden, können Sie zum Lesen und Schreiben im Stehen ein Regal nutzen. Sorgen Sie am besten auch während der Arbeit für Bewegung: Übermitteln Sie öfters eine Nachricht persönlich, statt eine E-Mail zu schreiben. Ideal ist folgende Aufteilung: 60% dynamisch sitzen, 30% im Stehen arbeiten und 10% gezieltes Umhergehen.



Haben Sie gewusst,

- dass regelmässige Mini-Pausen (siehe ⑥ bis ⑧) sehr effektiv sind? Kurze Dehn- und Lockerungsübungen und die Entspannung der Augen regenerieren den Organismus. Sie werden von neuem aufnahmebereit und konzentriert sein.
- dass gerades Sitzen ohne Rückenlehne über längere Zeit Ihren Rücken nicht stärkt, sondern die Muskulatur verspannt und den Rücken vermehrter Belastung aussetzt? Nutzen Sie Ihre Rückenlehne in verschiedenen Sitzpositionen (siehe ③).
- dass Sie mit einer Gleitsichtbrille die Bildschirmhöhe gar nicht optimal einstellen können? Denn Sie legen Ihren Kopf leicht in den Nacken, was zu Verspannungen und Nackenproblemen führen kann. Eine Computerbrille eignet sich besser für die Arbeit am Bildschirm: Sie hat ein spezielles Glas mit einem grossen Sehbereich in die Tiefe und Breite.
- dass der Schlüssel zu einem gesunden Rücken Bewegung ist? Besonders gut eignen sich Ausdauersportarten wie zügiges Gehen, Nordic Walking oder Schwimmen. Empfohlen werden 2½h Bewegung pro Woche, verteilt auf mehrere Tage, in Form von Sport und Alltagsbewegungen.

Weitere Publikationen der Rheumaliga Schweiz

Arthrose

Broschüre (D 301) kostenlos

Bleiben Sie fit und beweglich!

8 Übungen

Faltblatt (D 1001) kostenlos

Ihrem Rücken zuliebe

14 Übungen

Faltblatt (D 1030) kostenlos

Kraftpaket

8 Übungen

Faltblatt (D 1002) kostenlos

Rückenschmerzen

Broschüre (D 311) kostenlos

Hilfsmittel

Katalog (D 003) kostenlos



FÜR UNSERE NÄCHSTE GRATISBROSCHÜRE

SMS an 488:
[give rheumaliga 5](tel:488)

Schon 5 Franken helfen, damit wir unsere Broschüren auch weiterhin kostenlos abgeben können.

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



D 1014 / 7200 / OD / 09.2019



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Bestform am Bildschirm

8 Tipps für gesundes Arbeiten am PC

Bestform am Bildschirm

8 Tipps für gesundes Arbeiten am PC



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Computerplatz einrichten

1 So arbeiten Sie optimal

Stuhl: rechter Winkel in Fuss-, Knie- und Hüftgelenken

Tisch: rechter Winkel im Ellbogengelenk, Unterarme liegen auf der Arbeitsfläche

Haltung: Rücken wird durch Rückenlehne unterstützt, Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule

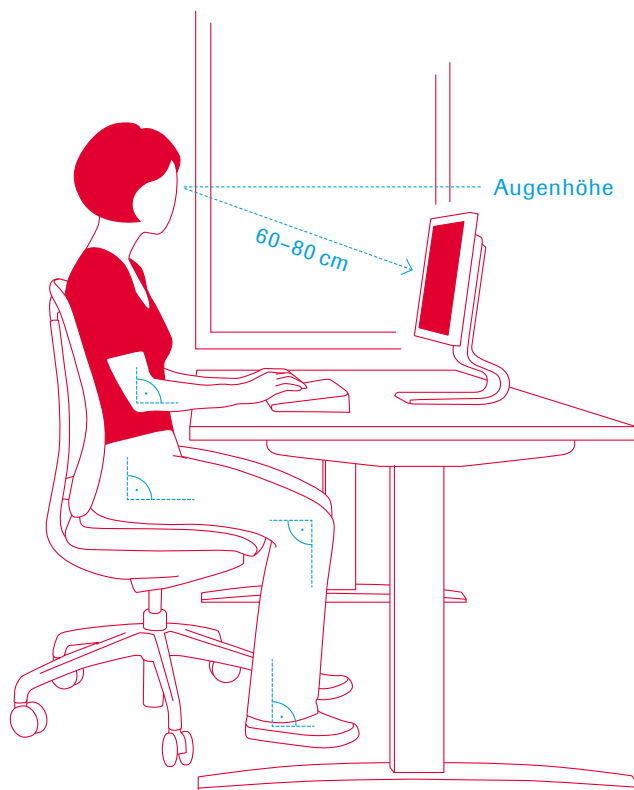
Bildschirm: parallel zur vorderen Tischkante

Bildschirmhöhe: Oberkante des Bildschirms liegt 5–10 cm unter Augenhöhe

Sehdistanz zum Bildschirm: 60–80 cm

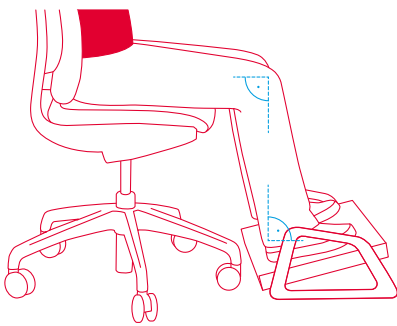
Tastatur: parallel zur vorderen Tischkante

Tisch: rechter Winkel zum Fenster



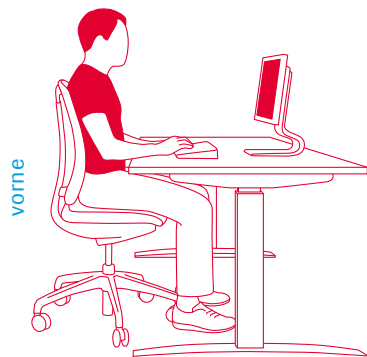
2 Fussstütze einsetzen

Ist der Tisch zu hoch und nicht verstellbar, passt man die Stuhlhöhe dem Tisch an. Eine Fussstütze gleicht die Differenz bei kleineren Menschen aus.



1

2



vorne



Mitte



hinten

3



4

Am Computer sitzen und stehen

3 Sitzen am Computer

Nehmen Sie während der Arbeit verschiedene Sitzpositionen ein, falls Sie die Rückenlehne Ihres Bürostuhles verstellen können (vorne – Mitte – hinten). Auf diese Weise entlasten Sie die Wirbelsäule. Schalten Sie die Rückenlehne frei und wippen Sie vor und zurück.

4 Stehen am Computer

Arbeiten Sie an einem Tisch, der in der Höhe verstellbar ist, richten Sie ihn am besten wie in 1 beschrieben ein. Zur Entlastung beim Stehen können Sie einen Fuss auf eine Stufe setzen oder einen Unterschenkel auf den Bürostuhl legen.

5 Mit Laptop arbeiten

Wenn Sie oft am Laptop arbeiten, verwenden Sie am besten einen externen Bildschirm sowie eine externe Tastatur und Maus. Falls Ihnen kein externer Bildschirm zur Verfügung steht, setzen Sie eine erhöhte Unterlage ein, zum Beispiel einen Laptopständer oder Ordner.

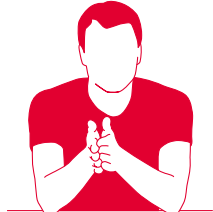
Am Computer entspannen

6 Arme zur Decke strecken

7 Arme zum Bildschirm strecken und Kopf einrollen

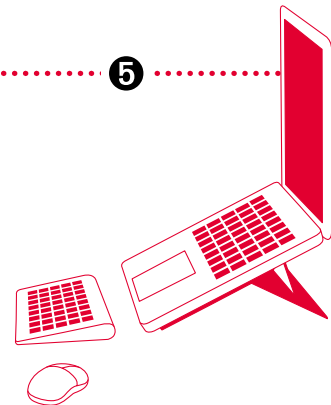
8 Augen erfrischen

Handflächen reiben und auf die geschlossenen Augen legen



8

5



7

6

