

Sitzen und Bewegen im Büro

Bildschirmarbeitsplätze

Langandauerndes Sitzen kann zu Verspannungen und Schmerzen im Rücken und im Schulter-Arm-Bereich führen – vor allem wenn man nicht ergonomisch sitzt und sich selten bewegt. Zusätzlich kann sich das lange Sitzen negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken und das Risiko für Übergewicht begünstigen. Ebenso können die Augen überanstrengt werden, wenn zu lange auf den Bildschirm geschaut wird.

Beugen Sie Beschwerden vor, indem Sie Ihren Bildschirmarbeitsplatz optimal einstellen.



Tipp 1

Nutzen Sie unterschiedliche Sitzpositionen. Auch gelegentliches Fläzen ist erlaubt (z. B. durch die Wippfunktion beim Lesen von Dokumenten)

Ergonomische Einstellung des Bürostuhls

Funktion	Ergonomische Einstellung
Höhe des Stuhls	Ca. 90 Grad an den Knien, Füße fest auf dem Boden
Tiefe der Sitzfläche	2-3 Fingerbreit zwischen der Stuhlkante und den Kniekehlen
Höhe der Rückenlehne	Unterer Rücken und Schulterblätter werden unterstützt
Winkel der Rückenlehne	Je konzentrierter auf dem Bildschirm geschaut wird, desto gerader

Sitzen und Bewegen im Büro

Bildschirmarbeitsplätze

Wenn Ihr Schreibtisch höhenverstellbar ist:

- Stellen Sie die Tischhöhe so ein, dass die Ellenbogen bei ca. 90 Grad sind.
- Wechseln Sie immer wieder zwischen den Haltungen: z. B. 10 Minuten Stehen, 20 Minuten Sitzen und zwischendurch Bewegen, indem Sie z. B. zum Kopierer oder Drucker gehen.
- Steigern Sie die Steh-Zeit langsam.
- Verteilen Sie Ihr Gewicht auf beide Füße.

Allgemeine Schutzmaßnahmen:

- Die Blickrichtung zum Bildschirm sollte parallel zum Fenster ausgerichtet sein.
- Machen Sie Bildschirmpausen: Schauen Sie mindestens alle 50 Minuten für 10 Minuten in die Ferne, das entspannt die Augenmuskulatur.
- Kompakttastatur und passende Maus können helfen, Verspannungen und Beschwerden im Schulter-Arm-Bereich zu reduzieren.



Info

Unterstützung bei der richtigen Einstellung

Informationen zur richtigen Einstellung Ihrer Büromöbel finden Sie in der mitgelieferten Bedienungsanleitung des Herstellers.

Beratend steht Ihnen auch unsere Fachkraft für Arbeitssicherheit zur Seite:

.....



Tipp 2

Der Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen

- trainiert Rücken- und Beinmuskulatur,
- verbessert die Atmung,
- stimuliert das Herz-Kreislauf-System,
- regt die Verdauung an,
- fördert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben und die Hirntätigkeit.

Ergänzen Sie die Unterweisung ggf. um weitere im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung ermittelte Inhalte.