



Ergonomie aktiv – fit und gesund im Büro

Informationen für ein entspanntes Sehen am Arbeitsplatz

Übungen für die Augen

Muskelverspannungen und trockene Augen hängen häufig mit einem „starren Blick“ bei der Arbeit am PC zusammen. Dabei halten schon einfache Übungen – wie z. B. ab und zu in die Ferne blicken oder auch das Blinzeln – die Augen fit.

Die folgenden Übungen fördern ein „entspanntes Sehen“. Sie können sie leicht und ohne zusätzliche Hilfsmittel am Arbeitsplatz ausführen.



Augen abschirmen und entspannen

- Ellenbogen ggf. bequem auf dem Tisch abstützen, der Rücken bleibt gerade, die Schultern tief
- Die leicht gewölbten Handflächen über die geschlossenen Augen legen, so dass sich die Finger auf der Stirn überkreuzen
- Tauchen Sie für eine Minute mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit in die Dunkelheit ein, die Ihre Augen umgibt – lassen Sie das Schwarz, das Sie sehen, mit jedem Atemzug schwärzer werden



Blinzeln

- Ganz bewusst 5 – 10 Sekunden locker blinzeln
- Zum Abschluss einmal die Augen kräftig zukneifen



Gähnen – bewusst grimassieren

Gähnen befeuchtet die Augen und lockert die Augen-, Kiefer- und Gesichtsmuskulatur.

- Gähnen Sie öfter herzlich am Tag und recken und strecken Sie sich dabei



Liegende Acht

- Zeichnen Sie mit offenen oder geschlossenen Augen mehrere Male eine möglichst große liegende Acht
- Wechseln Sie die Richtung, in der Sie die liegende Acht zeichnen

Entspannen Sie zusätzlich die Nackenmuskeln: Wenn Sie den Kopf leicht mitbewegen, mobilisieren Sie gleichzeitig die Halswirbelsäule und lockern sanft die Nackenmuskeln.



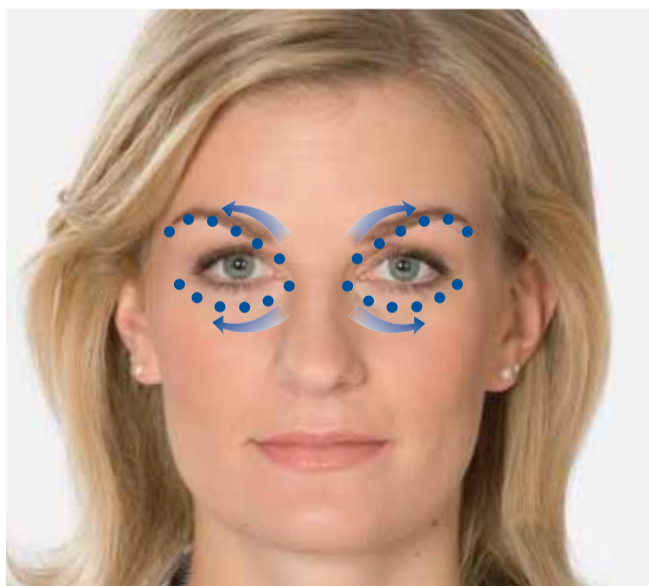
Augenklopfmassage

- Schließen Sie die Augen
- Klopfen Sie mehrmals mit den Fingerspitzen sanft, aber spürbar auf den Knochenrand der Augenhöhlen rings um Ihre geschlossenen Augen
- Entspannen Sie dabei Ihr gesamtes Gesicht und lockern Sie auch die Spannung im Kiefergelenk. Atmen Sie die Anspannung aus – wenn Sie ein Gähnen überkommt, umso besser



Vereinfachte Augenakupressur

- Streichen Sie mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger einige Male langsam am oberen Augenhöhlenrand entlang von innen nach außen
- Anschließend einige Male mit Zeige- und Mittelfinger langsam am unteren Augenhöhlenrand entlang von innen nach außen streichen
- Der Druck sollte gut spürbar, aber nicht zu fest sein



Nah-fern-Schwung

- Lassen Sie Ihren Blick auf einer gedachten Linie von einem Objekt in der Nähe bis zum Horizont oder in den Himmel schweifen – und anschließend wieder zurück
- Mehrmals wiederholen
- Zum Abschluss die Augen noch etwas im Himmel „spazieren gehen“ lassen



Der schöpferisch-gestaltende Blick

- Blicken Sie auf eine Grünpflanze oder aus dem Fenster zum Himmel
- Betrachten Sie die Zwischenräume der Pflanzenblätter wie Schattenspiele – versuchen Sie, Wolkenformen beim Betrachten der Wolken zu erkennen
- Versuchen Sie, Wolkenbilder beim Betrachten der Wolken zu erkennen – z. B. verschiedene Figuren oder Formen



ErgoCheck PC-Arbeitsplatz

Anordnung der Arbeitsmittel

Eine individuelle Einrichtung und Anordnung Ihrer Arbeitsmittel trägt wesentlich zum Wohlfühlen im Büro bei.

Der Abstand meiner Augen zum Bildschirm, zur Tastatur und zur Vorlage ist möglichst einheitlich und beträgt jeweils mindestens 50 cm. Die oberste Bildschirmzeile liegt unterhalb meiner Augenhöhe.

Stimmt? Ja Nein

! Nach Möglichkeit sollten Sie zwischen Sitzen, Stehen, Gehen abwechseln. Sie können z. B. Ihre Telefonate auch mal im Stehen erledigen.



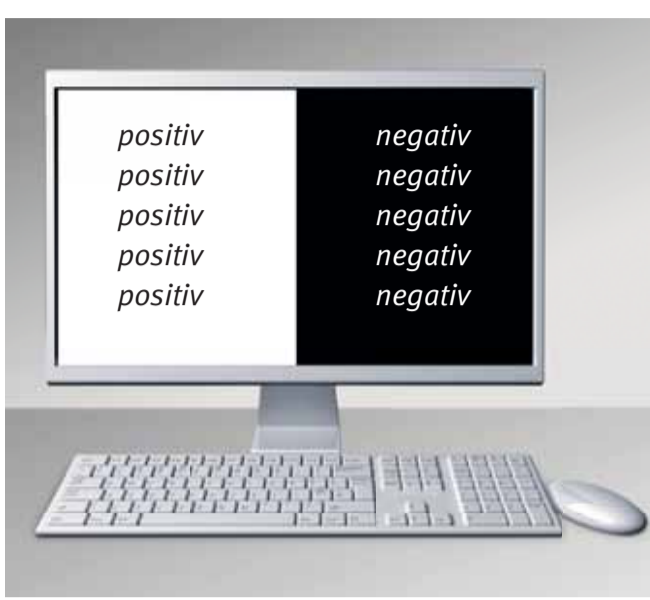
ErgoCheck Bildschirm

Mein Bildschirm ist richtig eingestellt:

- Frontaler Blick auf den Bildschirm ist möglich, der Bildschirm ist etwas geneigt
- Positivdarstellung: Dunkle Schrift auf hellem Untergrund ist sichtbar
- Die Zeichen werden durch ausreichende Helligkeit und Kontrast randscharf und deutlich dargestellt
- Die Zeichenhöhe in Abhängigkeit vom Sehabstand ist korrekt eingestellt (mindestens 3,2 mm bei 50 cm)

Stimmt? Ja Nein

! Verwenden Sie am Bildschirm gut lesbare Schriften (z. B. Arial oder Verdana). Vermeiden Sie ungünstige Farbkombinationen (z. B. Rot/Blau).



ErgoCheck Beleuchtung

Mein Bildschirm steht nicht direkt am Fenster, die Blickrichtung verläuft etwa parallel zur Fensterfront und etwa parallel zu Deckenleuchten.

Dadurch vermeide ich Blendung aufgrund von Sonneneinstrahlung oder ungünstig platzierten Lichtquellen.

Stimmt? Ja Nein

! Vermeiden Sie große Helligkeitsunterschiede im Sichtbereich. Achten Sie daher immer auf eine ausreichende Beleuchtung am Arbeitsplatz. Das Tageslicht oder das Licht der Leuchten soll möglichst schräg seitlich auf das Arbeitsfeld treffen. Günstig ist auch ein Mix aus indirekter Beleuchtung und seitlich individuell einstellbaren Arbeitsplatzleuchten.



ErgoCheck Tastatur

Bei meinem Bildschirmgerät ist die Tastatur getrennt vom Bildschirm aufstellbar.

Vor meiner Tastatur ist eine ausreichende Handauflagefläche vorhanden, die ca. 5 bis 10 cm aufweist.

Meine Tastatur lässt sich rutschhemmend aufstellen, so dass sie gegen unbeabsichtigtes Verschieben gesichert ist.

Stimmt? Ja Nein

! Die Tastatur sollte möglichst flach auf dem Tisch aufliegen (ohne aufgestellte Standfüße), so dass bei der Dateneingabe ein stark abgewinkeltes Handgelenk vermieden wird. Vorteilhaft ist, wenn die Tastatur eine reflexionsarme Oberfläche aufweist (matt bis seidenmatt) und dunkle Zeichen auf hellem Grund dargestellt werden (wie bei Papiervorlagen und der Zeichendarstellung am Bildschirm).



ErgoCheck Maus

Die Maus liegt möglichst körpernah neben der Tastatur. Beim Betätigen der Maus wird der Unterarm abgestützt. Die Mausunterlage – falls notwendig – ist rutschfest und möglichst flach.

Stimmt? Ja Nein

! Optimal ist es, wenn der Umfang der Maus möglichst der Handgröße entspricht. Je nach Bedarf gibt es Mäuse für große und kleine Hände sowie für Rechts- und Linkshänder. Zum aktiven Haltungsverwechsel und zur Aktivierung der beiden Gehirnhälften kann die Maus auch mit der anderen Hand betätigt werden (z. B. Rechtshänder verwenden zeitweise die Maus auf der linken Seite).



Gymnastik für die Hände

So lassen sich Verspannungen im Handgelenk lösen:

- Beugen Sie sanft Ihre Hand nach oben und ziehen Sie sie vorsichtig mit der anderen Hand zurück. Sie spüren eine leichte Dehnung. Zählen Sie bis fünf
- Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Hand
- Führen Sie diese Übung dreimal pro Hand durch
- Wiederholen Sie die Übung in entgegengesetzter Richtung (Hand nach unten beugen)



Entspannen Sie zwischendurch Ihre Hände:

- Kreisen Sie mit den Händen, um alle Verspannungen zu lösen
- Bewegen Sie zuerst beide Hände fünfmal in einem Kreis nach rechts, danach fünfmal in einem Kreis nach links
- Lockern und schütteln Sie zum Schluss Ihre Hände



Quellen:
GUV-I 650 (2007) „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“, Beratung zu den ausgewählten und wissenschaftlich evaluierten Augen- und Sehübungen: Sabine Weishaupt, Diplom-Soziologin, Sehlehrerin

Bildnachweis:
Fotos: UK PT, Doris Leuschner, iStockphoto

Gestaltung:
steindesign Werbeagentur GmbH, Hannover

Druck:
Lausitzer Druck- und Verlagshaus GmbH, Bautzen

Internet:
www.ergo-online.de; www.vbg.de; www.ukpt.de

Unfallkasse Post und Telekom

Europaplatz 2
72072 Tübingen
Telefon: 07071 933-0
Fax: 07071 933-4399
www.ukpt.de
info@ukpt.de

Unser Service-Center hilft Ihnen schnell und kompetent weiter.
Montag bis Donnerstag
von 8:00–16:00 Uhr
Freitag von 8:00–14:30 Uhr