

## Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Nach heute vorliegenden arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen werden durch Bildschirmarbeit im Allgemeinen keine Gesundheitsschäden verursacht. Wenn dennoch nach längerer Tätigkeit Beschwerden bei der Bildschirmarbeit auftreten, liegt die Ursache häufig in einer falschen Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes oder einer ungünstigen Anordnung der einzelnen Arbeitsmittel mit daraus resultierenden Körperzwangshaltungen. Bei anhaltender Fehlbelastung können z. B. Verspannungen, Beweglichkeitsstörungen oder Rückenschmerzen auftreten. Hier ein paar Beispiele für die Einstellung des Arbeitsplatzes, damit einer Fehlbelastung entgegen gewirkt werden kann:

Rechter bis stumpfer Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel im Sitzen, der Fuß steht voll auf dem Boden.

→ **Einrichten der Stuhlhöhe**

Rechter bis stumpfer Winkel zwischen Ober- und Unterarm beim Arbeiten mit der Tastatur oder Maus.

→ **Einrichten der Tischhöhe**

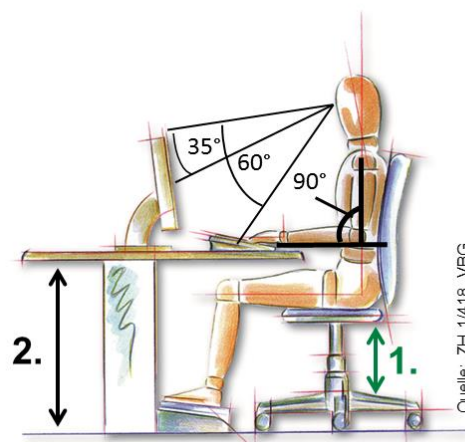
Kopf gerade oder leicht nach vorn geneigt halten. Die obere Kante des Bildschirms ist höchstens so hoch wie das Auge.

→ **Monitor entsprechend aufstellen bzw. Sitzhöhe anpassen**

Handgelenke beim Schreiben nicht nach oben abknicken.

→ **Stuhlhöhe einrichten und/oder Aufstellungshöhe der Tastatur in Bezug zur Sitzhöhe anpassen**

- Falls durch eine Einstellung von Tisch und Stuhl keine ergonomische Haltung erreicht werden kann, so ist gegebenenfalls der Einsatz einer Fußstütze sinnvoll.



**1. Stuhl verstellen Unter-/Oberschenkel  $\geq 90^\circ$**

**2. Tisch verstellen Unter-/Oberarm  $\geq 90^\circ$**