



Ergonomie im Home Office

Die meisten Haushalte sind nicht auf Home Office eingestellt, schon gar nicht, wenn diese Situation plötzlich eintritt und länger als erwartet anhält. Der Küchenstuhl, ein nicht höhenverstellbarer Tisch und der kleine Laptop können da schnell zu Risikofaktoren für Rückenschmerzen und Unwohlsein werden.

Richten Sie den Arbeitsplatz so gut es geht ergonomisch ein, aber verzichten Sie auf Perfektion.

Seien Sie stattdessen kreativ - Schauen Sie, welche Möglichkeiten Ihr Zuhause hergibt!



Tipps

Machen Sie alle 30 - 60 Minuten Bewegungspausen v.a. mit Lockerungsübungen für Unterarme, Hände und Schulter-Nackengebiet.

© B.A.D GmbH, 03/2020

Stuhl:

- Volle Sitzfläche bis zur Rückenlehne ausnutzen
- Stuhlhöhe einstellen: Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel $>90^\circ$
- Passen Sie Ihre Sitzhöhe, wenn möglich, an den Arbeitstisch an
- Sollten die Füße in der Luft schweben, ein Fußbänkchen o.Ä. (Kiste, Bücher etc.) verwenden

Kein passender/ergonomischer Stuhl verfügbar?

- Wechseln Sie so oft es geht die Sitzposition (min. alle 20 - 30 Minuten) zum Beispiel:
 - Gerade sitzen
 - Überschlagene Beine rechts und links im Wechsel
 - Kreisen Sie das Becken usw.
- Stehen Sie auf bzw. bleiben Sie in Bewegung:
 - Kaffee/Tee holen
 - Gang in andere Zimmer/Garten
 - Telefonieren im Stehen usw.
- Nutzen Sie möglichst viele verschiedenen Sitzgelegenheiten (alle 60 Minuten wechseln):
 - Küchenstuhl
 - Bürostuhl
 - Gymnastikball usw.

Tisch:

- Ellenbogen ca. 90° bei Auflage der Unterarme auf den Tisch
- Ausreichend Platz zum Arbeiten schaffen

Tischhöhe zu niedrig/unpassend?

- Nutzen Sie Stehmöglichkeiten, wie zum Beispiel:
 - Tresen/Sideboard
 - Bügelbrett
 - Katzenkratzbaum usw.

Bildschirm / Tastatur / Maus:

- Optimal: separate Maus und Tastatur zum Laptop

Keine separate Maus/Tastatur/Bildschirm verfügbar?

- Bei vorhandener externer Tastatur eine Laptopverhöhung bauen aus:
 - Büchern
 - Pappe
 - Lego (Was gibt das Kinderzimmer noch her?)