

## Ergonomie im Corona- oder Pandemieoffice

Ergonomische Arbeitsgestaltung schützt uns vor Gesundheitsschäden. Ergonomie als ganzheitliches Konzept beschreibt die möglichst optimale Anpassung unserer Arbeitsumgebung an unseren Körper und unsere Psyche. Physische Aspekte, wie die **optimale Schreibtisch-, Rechner- und Tastaturposition** spielen für unsere gesunde Körperhaltung während der Arbeit am PC eine entscheidende Rolle und beeinflussen in hohem Maße unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

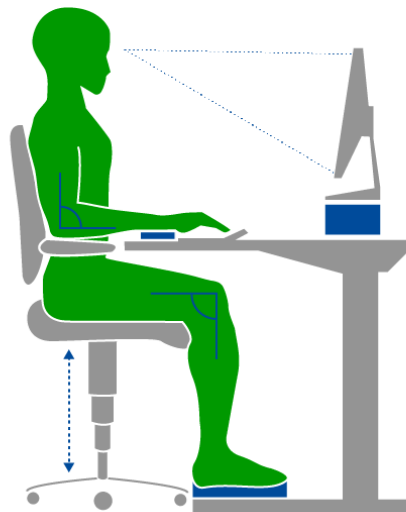
Es lohnt sich, die Ergonomie unserer Arbeitsplätze in den Blick zu nehmen - hier folgen die **wichtigsten physischen Aspekte** zum ergonomischen Arbeiten im Pandemieoffice. Im Pandemieoffice gilt es **zu improvisieren** und **auszuprobieren**, wie Sie Ihren Arbeitsplatz möglichst ergonomisch einrichten können. Nur wenige von Ihnen werden ein Arbeitszimmer, einen Schreibtischstuhl oder höhenverstellbaren Schreibtisch zur Verfügung haben. Trotzdem lohnt es sich, einige dieser arbeitsmedizinischen Empfehlungen zu kennen. Vielleicht finden Sie Hilfsmittel wie Kissen, dicke Bücher, Unterlagen, ..., zur Einrichtung der empfohlenen Sitzhaltungen.

Ergonomisch richtig sitzen kann einfach sein. Die wichtigsten Tipps finden Sie in dieser Infografik von Blitzrechner.de dargestellt.

### Ergonomisch sitzen

**Monitor:** Unterhalb der waagrechten Sehachse + min. eine Armlänge entfernt.

**Tastur und Maus:** In einer Linie mit den Ellbogen. Handauflagen verhindern ein Abknicken der Hände.



**Becken leicht nach vorne kippen**, so fällt aufrechtes Sitzen leichter! Knie und Ellbogen im rechten Winkel beugt Schmerzen vor.

**Füße fest auf den Boden stellen.** Fußhocker schonen den Rücken.

Bei der Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes beginnen Sie mit dem Stuhl. Stellen Sie diesen auf die für Sie passende Sitzhöhe ein, dann die Tischhöhe, anschließend wird der Bildschirm in die richtige Position gebracht. Der **Bildschirm sollte frontal**



**und zentral in Ihrem Blickfeld** angeordnet werden, wobei auf ausreichend Abstand zu achten ist.

## Sitzhöhe von Stuhl und Schreibtisch

Die passende Sitzhöhe des Stuhls und die Höhe Ihres Schreibtisches entscheiden über Ihr körpergerechtes Sitzen. Ihre Körpergröße bestimmt die Maße.

So können Sie Ihre **Sitzhöhe** berechnen:  
geteilt durch den Faktor 3,72.

<u>Körpergröße</u> 3,72
----------------------------

Körpergröße

Zur Ermittlung der perfekten **Schreibtischhöhe**  
Ihre Körpergröße durch den Faktor 2,48.

<u>Körpergröße</u> 2,48
----------------------------

dividieren Sie

Hier eine Beispielberechnung für eine Körpergröße von 175cm: Sitzhöhe:  
 $175\text{cm} : 3,72 = 47\text{ cm}$ ; Schreibtischhöhe:  $175\text{cm} : 2,48 = 71\text{ cm}$ .

Sie nehmen die körperschonendste Haltung an Ihrem Bildschirmarbeitsplatz ein, wenn der **Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel mindestens 90 Grad** beträgt. Damit Sie eine optimale Blutversorgung im Bein behalten, sollte Ihre Sitztiefe so bemessen sein, dass **zwischen Kniegelenk und Sitz ein Abstand von 4 Fingern entsteht**.

Die Höhe des Schreibtisches ist dann optimal, wenn **bei lockerem Schultergelenk und aufgelegten Unterarmen im Ellenbogen ein mindestens 90-Grad-Winkel entsteht**. Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht hochziehen.

Die **Armlehnenhöhe** passt, wenn die Ellbogen beim Sitzen so aufliegen, dass Ober- und Unterarm zum Körper einen rechten Winkel bilden. **Die Schultern sollten sich dabei in einer entspannten, natürlichen Haltung befinden**. Zum Arbeiten müssen Armlehnen und Schreibtisch auf gleicher Höhe sein.

Bei der Arbeit an einem **Stehpult** verhält es sich ähnlich mit der Ergonomie. Es hat die richtige Höhe, wenn die Ellbogen bei aufrechter Haltung und locker herabhängenden Oberarmen aufliegen. Die Lendenwirbelsäule wird durch eine gelegentliche Positionsänderung entlastet, beispielsweise durch das Hochstellen eines Beines auf eine Fußstütze.

Ist die Tischplatte zu niedrig, zwingt sie zu einer unnatürlichen Krümmung der Wirbelsäule. Ist der Tisch dagegen zu hoch eingestellt schiebt man den



Schultergürtel nach oben und verspannt bei der Arbeit die Hals- und Nackenmuskulatur.

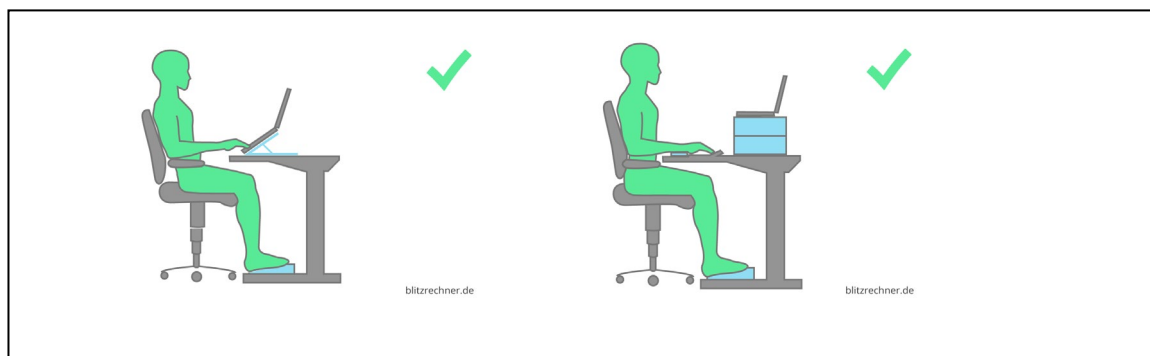
Sie werden vermutlich keine optimalen Höhenverhältnisse zwischen dem Stuhl und dem Tisch im Ess-, Kinder, oder Schlafzimmer haben. Deshalb lautet die Empfehlung bei nicht-verstellbaren Möbeln: **wechseln Sie Ihren Arbeitsplatz regelmäßig, um Ihre körperliche Belastung möglichst gering zu halten. Experimentieren Sie** mit wechselnden Stühlen. Haben Sie schon den Campingtisch erprobt? Haben Sie phasenweise auch schon mal im Liegen gearbeitet?

Vielleicht können Sie bei einem zu niedrigen Tisch etwas unterlegen. Versuchen Sie bei einem zu hohen Tisch die Sitzhöhe mit dem Stuhl anzupassen. Eventuell benötigen Sie eine Fußstütze, damit Ihre Füße nicht in der Luft hängen.

### Die empfohlene Position des Monitors

Damit Ihr Oberkörper und Ihre Augen entspannt bleiben, ist der **Monitor** mindestens **eine Armlänge entfernt** zu platzieren. Der Abstand zum Monitor sollte also zwischen 50 und 80 Zentimeter betragen. Stellen Sie den Bildschirm gerade, um eine Drehung im Körper zu vermeiden.

Die **Höhe des Monitors** stellen Sie am besten so ein, dass der **Blick darauf schräg nach unten fällt** – der Kopf ist dann leicht nach unten geneigt, Ihr



Nacken bleibt gestreckt und entspannt. Im Zweifelsfall gilt: den Bildschirm besser zu tief als zu hoch einstellen, da ein zu hoher Bildschirm zu einer Überstreckung der Halswirbelsäule führt.

Sollten Sie **nach längerer Arbeit am PC Schwindel** empfinden, könnte es daran liegen, dass Sie den Kopf in den Nacken legen und so die Nerven an Ihrer Schädelbasis abklemmen. Diese Fehlhaltung wird oft von Brillenträger\*innen

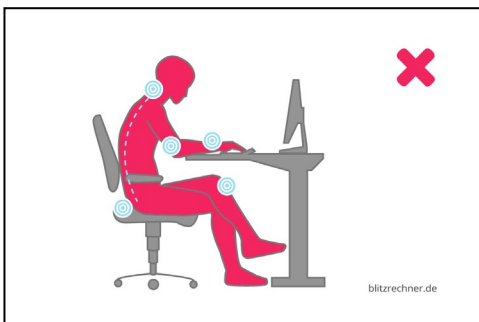


eingonnen, deren Sehschärfe sich bei Gleitsichtbrillen im unteren Bereich des Brillenglases befindet. Eine spezielle Arbeitsplatzbrille könnte dann Abhilfe schaffen.

## Becken, Beine und Füße

Ihr **Becken** kann **leicht nach vorne gekippt** sein. Ergonomische Stühle und Sitzkissen unterstützen dies. Probieren Sie aus, ob es Ihre Haltung entspannt. Für ein dynamisches Sitzen kann zeitweise auch ein Sitzball hilfreich sein.

Ihre **Füße** sollten **parallel und neben einander auf dem Boden stehen**. So



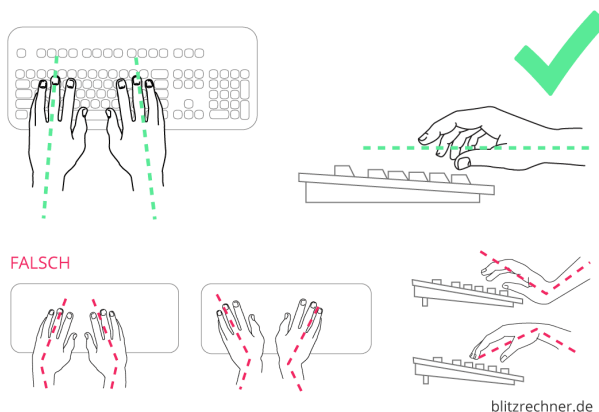
verteilen Sie die Belastung gleichmäßig auf Ihren Körper. Falls Sie die Beine gerne überschlagen, tun sie dies am besten nur für kurze Zeit, denn Sie belasten den unteren Rücken, klemmen Ihren Bauch ab und verflachen Ihre Atmung durch diese Sitzhaltung. Wechseln Sie das überschlagene Bein und gewöhnen Sie sich am besten die

parallele Stellung der Beine an.

## Ellbogen und Handhaltung

Beim Tippen sollten die **Hände nicht angewinkelt oder gar geknickt** werden. Dafür ist auch die richtige Einstellung der Armlehnen, falls vorhanden, hilfreich.

Damit Sie Verkrampfungen im Schulterbereich vorbeugen, bewegen Sie die **Ellenbogen auf gleicher Höhe wie Tastatur und Maus**. Halten Sie Ihre Hände möglichst gerade, um Sehnenscheidenentzündungen und Karpaltunnelsyndrom zu vermeiden. **Abknicken oder unnatürliche Haltung sind zu vermeiden**.



## Augen

Ihre Augen leisten bei der Bildschirmarbeit Schwerstarbeit. Das ständige Fixieren auf den Monitor oder Laptop führt dazu, dass die Augen seltener blinzeln und austrocknen. Brennen und Jucken der Augen sowie Kopfschmerzen können Folgen sein. **Unterbrechen Sie ab und zu den konzentrierten Blick auf den Monitor und lassen Sie ihn im Raum schweifen.** Gucken Sie bewusst eine Weile in die Ferne. So entspannen Sie Ihre Augenmuskulatur und fördern die Versorgung Ihrer Augen mit Flüssigkeit und Nährstoffen.

Die **richtige Monitor-Einstellung** verhindert die Überanstrengung der Augen. Grundsätzlich empfehlen Experten **Kontraste und Schärfe möglichst hoch** einzustellen. Die Zeichen sind dann klarer wahrzunehmen und das angestrengte Starren auf den Monitor wird vermieden.

Die **Farbeinstellungen** spielen eine große Rolle für den gesamten Körper. Blau aktiviert uns. Nach abendlicher Bildschirmarbeit, Gleiches gilt übrigens auch für das Arbeiten am Handy, können wir nicht gut einschlafen, weil das Bildschirmlicht uns signalisiert, dass es Tag ist statt Schlafenszeit. Es gibt am Monitor **Blaufilter**, die Sie über die Einstellungen am Monitor **aktivieren** können. Wählen Sie insgesamt nicht zu grelle und bunte Töne! Das belastet zusätzlich und erschwert die Lesbarkeit.

Damit Sie weder im Gegenlicht, noch mit Spiegelungen arbeiten, ist der **Bildschirm parallel zur Lichtquelle** aus zu richten,. Sollte es keine Möglichkeit geben, Ihren Bildschirm parallel zur Lichtquelle auszurichten, verdunkeln Sie zum Beispiel ein Fenster oder eine Lampe. Oder nutzen Sie eine Stehlampe, die von der Seite Ihren Arbeitsplatz beleuchtet.

## Zum Abschluss

Das Arbeiten am Bildschirmarbeitsplatz zwingt in eine mehr oder weniger starre Körperhaltung. **Unterbrechen Sie regelmäßig Ihre Arbeit am Bildschirm durch Pausen oder andere Tätigkeiten.** Unterbrechen Sie zum Beispiel regelmäßig nach jeder Stunde für 5 bis 10 Minuten Ihre Bildschirmarbeit! So bewältigen Sie Ihren Tag am Arbeitsplatz entspannter und bleiben länger konzentrationsfähig.

Nutzen Sie jede Unterbrechung, um sich zu bewegen. Es gibt viele entspannende, der eher starren Körperhaltung am Bildschirm entgegenwirkende **Übungen für Zwischendurch.** Stehen Sie zum Beispiel bei jeder Unterbrechung der Bildschirmarbeit durch ein Telefonat konsequent auf.



Bitte beachten Sie, dass das Arbeiten am PC über einen ganzen Tag und wiederholt viele Tage im Pandemieoffice deutlich mehr belastet, als das private Nutzen von PC's zur Recherche von Informationen oder „Daddeln“ in den Social Media. Planen Sie deshalb **auch längere Pausen regelmäßig** ein.

Achten Sie darauf, dass Ihre Sitzhaltung nicht dauerhaft starr bleibt. **Wechseln Sie** zum Beispiel vom Sofa zur Couch. Oder hüpfen Sie auf dem Sitzball, um Ihre Bandscheiben zu nähren. Durch die Bewegung der Wirbelsäule auf dem Ball, beim Gehen, bei Gymnastik oder beim dynamischen Sitzen auf dem Sitzball werden die Bandscheiben mit Flüssigkeit gefüllt und besser versorgt. Ihre Muskeln können sich entspannen.

Viel Erfolg beim weiteren Ausprobieren einiger der Hinweise.

Für die freundliche Genehmigung der im Aufsatz genutzten Abbildungen bedanke ich mich herzlich bei <https://www.blitzrechner.de/ergonomie/> .

