

## Ergonomisch Sitzen am Bildschirmarbeitsplatz

Um beschwerdefrei durch einen langen Arbeitstag zu kommen, sollten Sie vor Arbeitsbeginn Ihren Arbeitsplatz ergonomisch optimal einstellen, Ihre Haltung regelmäßig korrigieren, zwischen sitzender und stehender Position wechseln und auch auf regelmäßige Bildschirmpausen/Tätigkeitswechsel zur Entlastung Ihres Bewegungsapparates und der Augen nicht vergessen.

Studieren Sie dazu bitte die Bedienungsanleitung der verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihres Bürostuhles.

### Einstellung der optimalen Sitzposition

- Die Sitzfläche soll vollständig besessen werden
- Die Höhe des Stuhles ist dann optimal eingestellt, wenn der Unterschenkel zum Oberschenkel in einem rechten Winkel abgebogen ist und die Füße vollflächig am Fußboden stehen
- Die rechtwinkelig abgelegenen Unterarme liegen eben bei nach wie vor bequem hängenden Schultern entspannt auf der Tischplatte auf.
- Die Armstützen des Bürostuhls sollen auf Höhe des Tisches eingestellt werden, um die Unterarme sowohl auf der Tischplatte als auch auf den Armstützen entspannt ablegen zu können. Dazu können diese in unterschiedliche Richtungen und in der Höhe verstellt werden.
- Der Bürostuhl soll eine gute Abstützung durch die Rückenlehne ermöglichen. Stellen Sie die Rückenlehne so ein, dass die Wölbung unter der Rückenlehne die Wirbelsäule im Bereich des 3. und 4. Lendenwirbels abstützt.
- Adaptieren Sie die Sitzfläche so, dass zwischen der Kante der Sitzfläche und Ihrem Unterschenkel ein kleiner Spalt bleibt
- Sitzen Sie „dynamisch“, d.h. wechseln Sie Ihre Position regelmäßig und stellen Sie den Widerstand Ihrer Rückenlehne so ein, dass diese Ihren Rücken dabei unterstützen kann (gute Abstützung bei Bewegungen aus der aufrechten Sitzhaltung nach vorne und vor allem nach hinten)
- Dazu muss der Widerstand der Rückenlehne so eingestellt werden, dass sie den Bewegungen des Rückens folgt und die Auflage- und Abstütungsverhältnisse auch während der Bewegung erhalten bleiben.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie gegen einen Widerstand arbeiten oder die Lehne zu leicht nach hinten fällt, sollten Sie den Widerstand anpassen.
- Die Sitzhaltung, Tastatur und Bildschirm sollten in einer Linie sein

HEALTH CONSULT Gesellschaft für Vorsorgemedizin Ges.m.b.H.

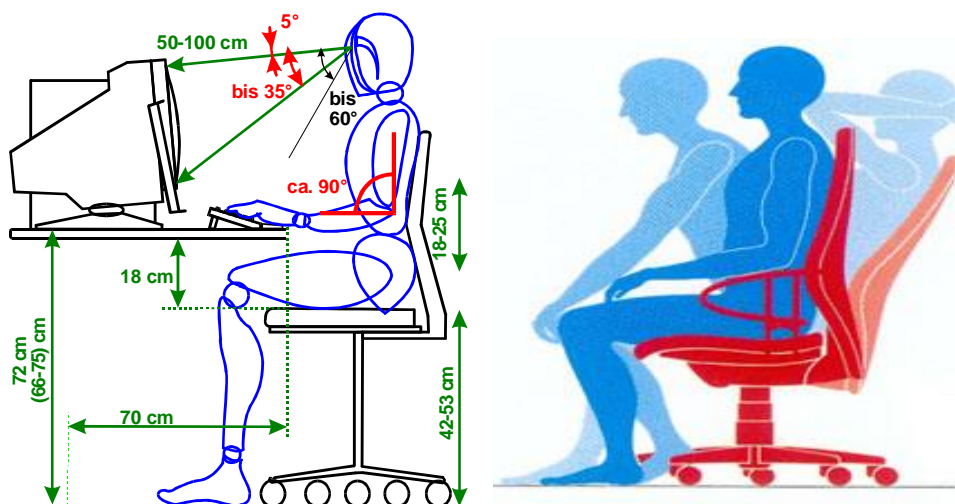
1010 Wien, Freyung 6/2. Hof, +43 (0)1 79 580 - 8000, Fax: +43 (0)1 79 580 - 8019, E-Mail: [info@health-consult.at](mailto:info@health-consult.at)

Internet: [www.health-consult.at](http://www.health-consult.at), FN 42197f, Handelsgericht Wien, BANKVERBINDUNG: Bank Austria AG,

KONTONUMMER 00 697 118 008 (BLZ 12000), DVR: 0707821, UID ATU41115501,

IBAN Code AT28 1200 0006 9711 8008, SWIFT/BIC Code BKAUATWW

- Die verwendete Tastatur sollte so flach wie möglich sein und 5 bis 10 cm von der Tischkante entfernt positioniert werden
- die Maus sollte unmittelbar daneben Platz finden
- Der Bildschirm sollte in „Armweite“ liegen, das heißt, man sollte ihn mit ausgestrecktem Arm berühren können
- Die oberste Bildschirmzeile sollte etwa 15 Grad unterhalb der Augenhöhe liegen, man sollte also leicht nach unten blicken, um am oberen Bildschirmrand lesen zu können



(Dr. Margot Dorfi, Arbeitsmedizinerin, Mai 2020)