Der AMD-Tipp des Monats Dezember 2019

Die Ergonomie als Schlüssel zur Beschwerdefreiheit

Auch wenn klassische **Büroarbeit** weniger Risiken für die Gesundheit darstellt als körperlich belastendere Tätigkeiten, darf auch diese **keinesfalls unterschätzt** werden. Neben der **psychischen Beanspruchung**, die sich in Kopfschmerzen, Nervosität und Reizbarkeit zeigen kann, treten auch hier klassische Beschwerdebilder wie **Muskel-Skelett-Erkrankungen** und **Beschwerden der Augen** auf. Vor allem bei der Bildschirmarbeit sind **Schmerzen in der Hand**, **brennende Augen**, **Nackenschmerzen**, **Rückenschmerzen** und **Verspannungen** typisch – wenn die Ergonomie nicht stimmt.

Grundlegend hierfür ist ein **geeigneter Tisch**, der 80 Zentimeter tief sein sollte, um den entsprechenden **Sehabstand** einhalten zu können. Für einen **Bürostuhl** gilt: Er muss eine **verstellbare Sitzhöhe** und **-tiefe** haben, die Höhe und Neigung der **Lehne müssen sich verstellen und fixieren lassen**, die **Rückenlehne** sollte **pendelnd** gelagert sein und die **Armlehnen** benötigen eine Höhen- und Breitenverstellung.

Allerdings hilft auch die beste **Ausstattung** wenig, wenn das **Zusammenspiel** der hochwertigen Bestandteile nicht gegeben ist:

- Die **oberste Zeile** des Bildschirms muss **unter Augenhöhe** liegen.
- Der **Sehabstand** zum Bildschirm sollte – je nach Bildschirmgröße – **55 bis 70 Zentimeter** betragen.
- **Arme und Beine** sollten in **90 Grad** (oder mehr) angewinkelt sein.
- Der Auflagebereich für die Handballen **zwischen Tischkante und Tastatur/Maus** soll **10 bis 15 Zentimeter** betragen. Optional gibt es hier auch Handballenauflagen.
- Ideal ist ein so genannter „**Lift Desk**“ – ein höhenverstellbarer Tisch, der das Arbeiten im **Sitzen und** im **Stehen** ermöglicht.

Und auch **beim Monitor** gibt es **einiges zu beachten**:

- Der Bildschirm **muss** in Höhe und Neigung **verstellbar sein**.
- Sind die **Schriftzeichen gut lesbar** (ausreichend groß, scharf und deutlich)?
- Ist der **Bildschirm** je nach Tätigkeit und der nötigen Informationsmenge **groß genug**?
- Passen die **Lichtverhältnisse**, oder blendet hier etwas? (Abhilfe schaffen eine Bildschirm-geeignete Beleuchtung und Blendschutz an Fenstern.)
- **Notebooks** ohne zusätzliches Equipment **nicht auf Dauer** verwenden:
    - Vor allem zu Hause nur kurzfristig einsetzen
    - Ohne externe Tastatur und externen Bildschirm sind weder der korrekte Sehabstand noch die entsprechende Bildschirmhöhe oder der nötige Abstand zur Tastatur gegeben.
    - Daher: Laptop mit **externem Bildschirm, Tastatur und Maus** verwenden!

Generell sollten alle Personen, die viel mit Bildschirmen arbeiten, **regelmäßig bildschirmfreie Zeiten** zur Erholung einplanen und die **arbeitsmedizinische Bildschirmsehtests** wahrnehmen!

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **www.amd-sbg.at**.

AMD – Gesellschaft für Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik und Arbeitspsychologie GmbH,
Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg · +43 662 88 75 88 · amd@amd-sbg.at · Hypo Salzburg,
IBAN: AT04 5500 0000 0250 1004, BIC: SLHYAT2S, UID: ATU 72 80 82 23 · FN482795v