

Ergonomie gegen Beschwerden

Klassische **Büroarbeit** ist generell **weniger riskant** für die Gesundheit, als körperlich belastendere Tätigkeiten. Aber auch sie **birgt Risiken** die nicht unterschätzt werden sollten – von klassischen Beschwerdebildern wie **Muskel-Skelett-Erkrankungen** über **Beschwerden der Augen** bis hin zu **Schmerzen in Händen**, im **Rücken** und im **Nacken**.

Natürlich sind im **Home-Office** die **Möglichkeiten oftmals** noch mehr **eingeschränkt**, als im eigentlichen Büro. Dennoch sollte im Rahmen des Machbaren auch hier auf die **Ergonomie** geachtet werden.

Arbeitsplatz einrichten

Grundsätzlich gilt beim **Einrichten eines Arbeitsplatzes**:

- 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 bzw. Maus sollte 10 bis 15 Zentimeter betragen. Optional sind Handballenaufgaben empfehlenswert.
- Achten Sie auf einen **guten Bürodrehstuhl**. Dieser sollte idealerweise über eine **verstellbare Rückenlehne**, eine **verstellbare Sitzhöhe** und **einstellbare Armlehnen** verfügen. Perfekt wäre zudem eine **Synchronmechanik**.

Bildschirme einstellen

Alle, die viel mit Bildschirmen arbeiten, sollten **regelmäßige bildschirmfreie Zeiten** einplanen und diese folgenden Einstellungen beachten:

- Der **Bildschirm muss** in Höhe und Neigung **verstellbar sein**.
- Sind die angezeigten **Schriftzeichen gut lesbar?**
- Ist der Bildschirm **groß genug?**
- **Passen die Lichtverhältnisse**, oder blendet hier etwas?
- **Notebooks** sollten ohne zusätzliches Equipment **nicht auf Dauer verwendet** werden. Diese, wenn möglich, an einen externen Bildschirm anschließen und darüber hinaus auch eine externe Tastatur und eine externe Maus verwenden.

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