

Der AMD-Tipp des Monats Februar 2022

10 Tricks gegen Rückenbeschwerden im (Home-)Office

Rückenbeschwerden sind der häufigste Grund für Besuche bei Ärzt*innen und **lösen EU-weit** nahezu die **Hälfte aller Krankenstandstage** aus. Doch das muss nicht sein! AVOS-Vorstandsmitglied und AMD-Arbeitsmedizinerin Dr. Ortrud Gräf ist Expertin auf dem Gebiet der Ergonomie. Sie führt bei **Rückenproblemen** einiges auf **fehlende Bewegung und unzureichende Rahmenbedingungen** an den Arbeitsplätzen – sowohl im Büro als auch im Home-Office – zurück. Generell ist eine Evaluierung des Home-Office-Arbeitsplatzes vorgesehen.

Österreichweit leiden laut TAS („Team Arbeitsplatz Sitz“) knapp 2,3 Millionen Menschen an manifestierten Wirbelsäulenbeschwerden. Knapp **1,5 Millionen Österreicher*innen**, die älter als 16 Jahre sind, haben **chronischen Probleme**. Zudem sind etwa **80 Prozent der Bevölkerung** immer wieder von **Rückenschmerzen** betroffen. Dauerhafter Stress – etwa ausgelöst durch die Covid-19-Pandemie – kann, ähnlich wie Migräne oder Magenschmerzen, auch Rückenprobleme noch verstärken.

Um dem entgegenzuwirken sollte die **Grundlage** für jeden Arbeitsplatz ein **geeigneter Schreibtisch** bilden, der über mindestens **80 Zentimeter Tiefe** verfügt, damit der entsprechende Sehabstand zum Bildschirm eingehalten werden kann. 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. Für das Home-Office – das pro Woche maximal 2,5 Tage einnehmen sollte – gibt es von professionellen Büroausstattern oft auch eigene Linien und Pakete.

Doch auch die beste **Ausstattung** hilft 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 75 Zentimeter** betragen.
- **Arme und Beine** sollten einen **90-Grad-Winkel** (oder mehr) haben.
- Der **Auflagebereich für die Handballen** zwischen Tischkante und Tastatur/Maus soll **10 bis 15 Zentimeter** betragen. Optional gibt es auch Handballenauflagen.
- **Ideal** ist ein so genannter **„Lift Desk“** – ein höhenverstellbarer Tisch, der das Arbeiten im Sitzen und im Stehen ermöglicht.

Für das **Einstellen der Bildschirme** hat Dr. Gräf – neben regelmäßig eingeplanten **bildschirmfreien Zeiten** – folgende Tipps parat:

- 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 Zusatz-Equipment **nicht auf Dauer** verwendet werden. Benützen Sie einen externen Bildschirm, eine externe Tastatur und eine externe Maus!

Hier geht es zum Merkblatt M026 der AUVA zu Bildschirmarbeitsplätzen: <https://bit.ly/35rNwwq>

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



www.gesundessalzburg.at · www.amd-sbg.at · **Gesund und sicher arbeiten.**