

# Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Dr. Rußmann, Betriebsarztzentrum Bremen e.V.

Eine falsche Einrichtung des Bildschirmarbeitsplatzes kann Beschwerden wie Muskelverspannungen oder Kopf- und Rückenschmerzen verursachen. Hier die wichtigsten Tipps, wie Sie Ihren Bildschirmarbeitsplatz vielleicht noch besser gestalten können:

## Die Sitzposition:

- Der Stuhl muß so hoch bzw. niedrig eingestellt sein, daß die Oberarme locker herabhängen und die Unterarme waagrecht liegen -- ein rechter Winkel (oder nur wenig mehr) zwischen Ober- und Unterarm.

- Auch Ober- und Unterschenkel sollten jetzt einen Winkel von etwa 90° bilden, wenn die Füße auf dem Boden stehen (Oberschenkel waagrecht). Wenn Sie die Füße nicht bequem auf den Boden stellen können, den Tisch niedriger stellen (oder eine Fußstütze nutzen).

- Nutzen Sie immer die ganze Sitzfläche, damit der Rücken ausreichend gestützt wird.

Die Rückenlehne so hoch stellen, dass sie dem Rücken optimal anliegt. Wenn möglich, Rückenlehne entriegeln und eine dem Körpergewicht entsprechende Federspannung einstellen (dynamisches Sitzen).

- Die Sitzhaltung sollte nicht den ganzen Tag über gleich sein. Ändern Sie häufig Ihre Sitz-

position und stehen Sie zwischendurch auch einmal auf.

## Der Bildschirm:

- Der Bildschirm sollte in einem Abstand von 70 bis 90 cm vor Ihnen stehen -- möglichst gerade vor den Augen, um eine dauernd verdrehte Halswirbelsäule zu vermeiden.

zu vermeiden.

- Den Bildschirm nicht zu hoch aufstellen (häufigster Fehler)! Je tiefer er steht, desto besser. Optimal ist ein ca. 35° nach unten

gesenkter Blick. Keinesfalls sollte die oberste Bildschirmzeile höher als die Augen sein.

- Den Bildschirm nicht so vor dem Fenster platzieren, dass viel Licht in die Augen fällt -- Arbeiten mit Blendung strengt an. Besser steht der Bildschirm parallel zum Fenster mit Lichteinfall von der Seite.

## Tastatur/Maus:

- Tastatur und Maus sollen sich > 10 cm von der Tischkante entfernt befinden, damit die Handballen aufliegen können und die Schultermuskulatur nicht verspannt.

Je länger Sie täglich am Bildschirm arbeiten, desto wichtiger sind diese Empfehlungen. Und: Änderungen sind anfangs *immer* ungewohnt, Neues deshalb wenigstens 2 Tage lang ausprobieren!



Weitere Informationen:

Bildschirm- und Büroarbeitsplätze - Leitfaden für die Gestaltung (DGUV Information 215-410)