

## Ergonomie - Bildschirmarbeitsplatz

GESTALTEN VON ERGONOMISCHEN BILDSCHIRMARBEITSPLÄTZEN



# Was ist ein Bildschirmarbeitsplatz?

Der Begriff Ergonomie setzt sich aus dem griechischen Wort „ergon“ für „Arbeit, Werk“ und „nomos“ für „Gesetz, Regel“ zusammen. Ziel der Ergonomie ist es, Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass körperliche Belastungen möglichst geringgehalten werden.

Gemäß dem ArbeitnehmerInnenschutzgesetz § 67 ist ein Bildschirmarbeitsplatz gekennzeichnet durch einen Bildschirm und eine Tastatur. Je nach Art und Umfang können auch andere Steuerungseinheiten (z.B. Controller) oder Informationsträger (z.B. externe Festplatten) auf einem Bildschirmarbeitsplatz vorhanden sein.

Arbeitgeber sind verpflichtet Bildschirmarbeitsplätze ergonomisch zu gestalten. Die verwendeten Geräte müssen dem Stand der Technik und den ergonomischen Anforderungen entsprechen. Darüber hinaus müssen Arbeitgeber ihren Mitarbeitern geeignete Arbeitstische sowie Sitzgelegenheiten (Bürostühle) zur Verfügung stellen.

## Ergonomische Gestaltung Arbeitstisch

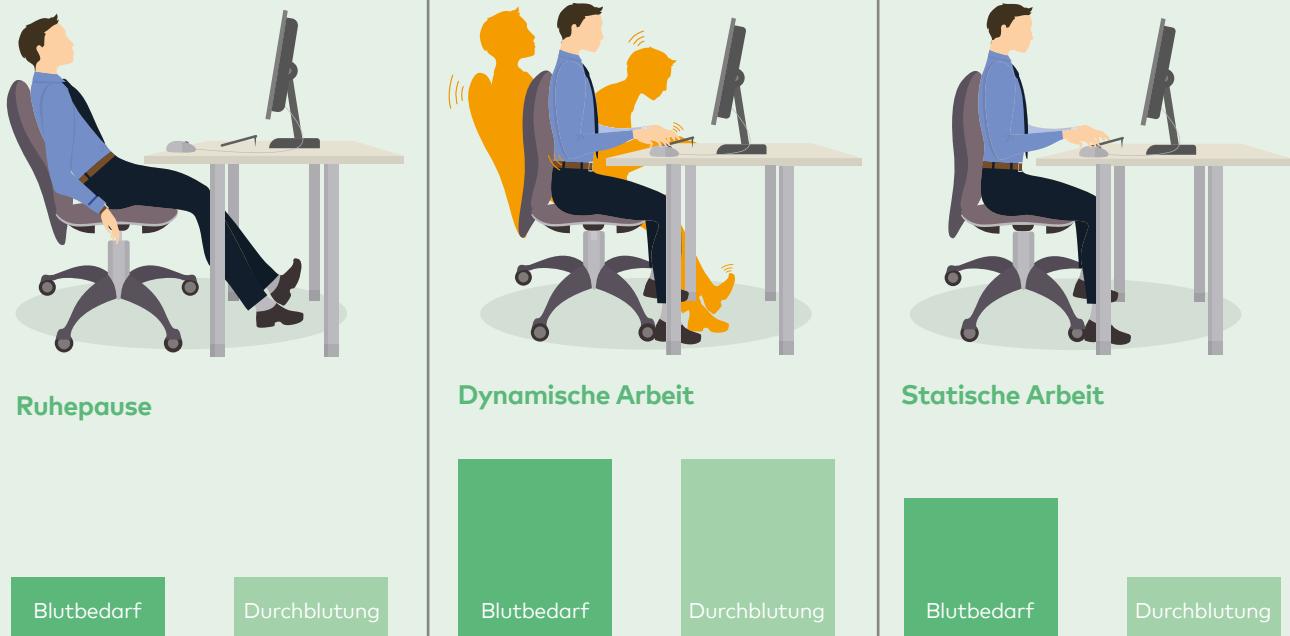
Für die ergonomische Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes sind folgende Faktoren von Bedeutung: Höhe, Breite und Tiefe sowie Bein- und Fußraum.

### Höhe:

Die Höhe des Arbeitstisches muss der jeweiligen Körpergröße angepasst werden. Höhenverstellbare Arbeitsflächen, welche sich sowohl im Sitzen als auch im Stehen nutzen lassen sind generell zu bevorzugen.

### Breite und Tiefe:

Die Arbeitsfläche ist eine Aufstell- und Ablagefläche für Arbeitsmittel und Arbeitsmaterialien. Es muss ausreichend Platz zur Auflage der Arme und Hände vorhanden sein. Außerdem müssen Haltungswechsel möglich sein.



**Dynamisch sitzen** bedeutet, während der sitzenden Tätigkeiten ständig seine Sitzposition zu ändern und somit in Bewegung zu bleiben. Das wird einerseits durch ständige Gewichtsverlagerung und andererseits durch wechselnde Sitzgelegenheiten (Sitzkissen, Sitzhocker o.Ä.) erzielt. Dynamisches Sitzen

kräftigt die Muskulatur entlang der Wirbelsäule und fördert die Durchblutung. Dadurch können Verspannungen und Rückenschmerzen vorgebeugt werden. Zudem werden die Bandscheiben mit Nährstoffen versorgt und muskulären Dysbalancen (Muskelverkürzungen) kann entgegengewirkt werden..

## Ergonomische Empfehlungen

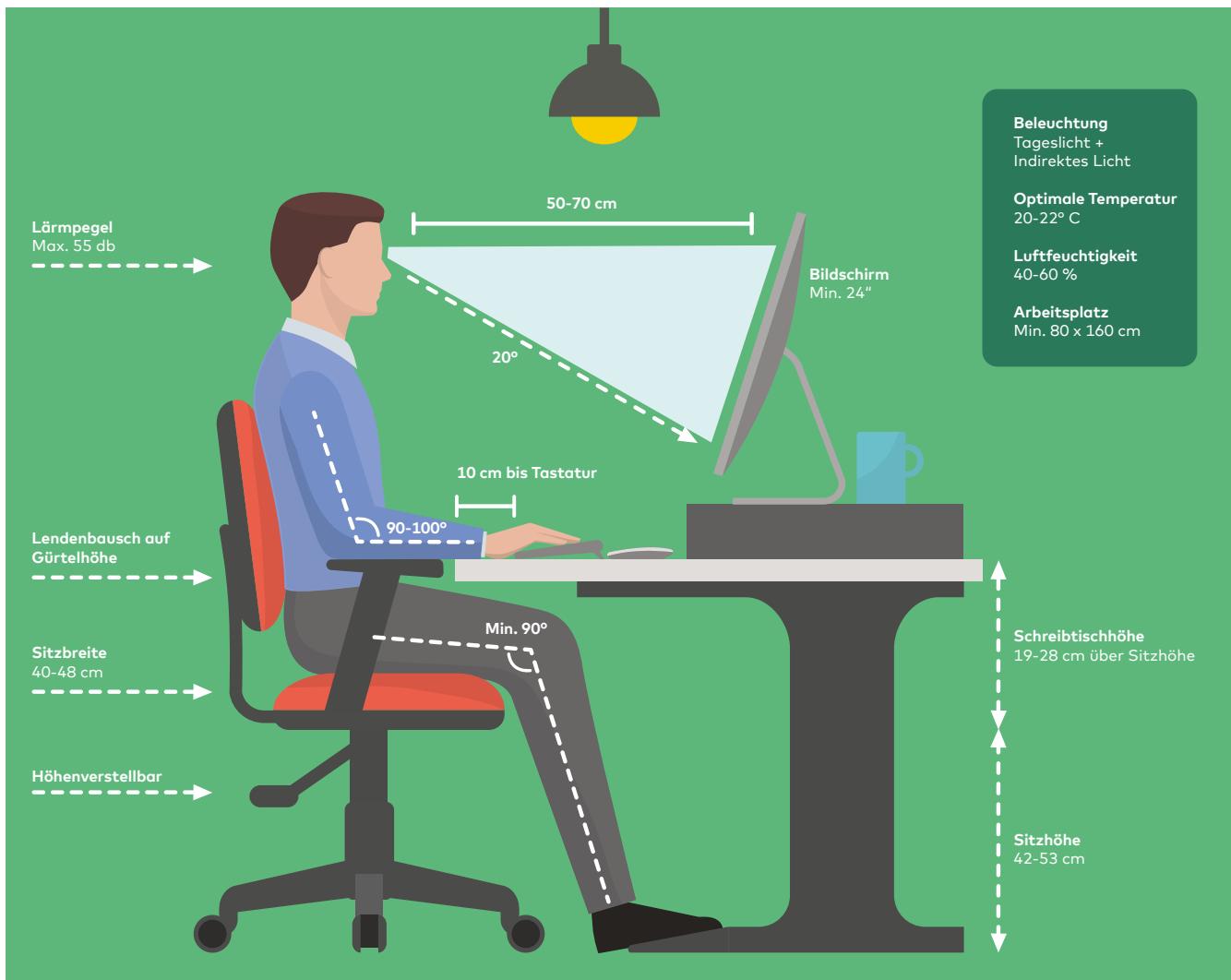
Arbeitsfläche (cm)	Arbeitsflächenhöhe (cm)		
Breite	Tiefe	Sitzend	Stehend
180	90 - 100	62 - 85	95 - 125

### Bein- und Fußraum

Der Arbeitsplatz muss ausreichend Fuß- bzw. Beinraum bieten. Vielfältige Haltungswechsel der Sitzposition sollten möglich sein. Es empfiehlt sich eine Beinraumbreite von mind. 120 cm.

### Anforderungen an einen ergonomischen Bürostuhl

- Sitzbreite zwischen 40-48 cm
- Höhenverstellbarer, drehbarer und neigbarer Sitz
- Höhenverstellbare und neigbare Rückenlehne
- Unterstützung der natürlichen Form der Wirbelsäule durch Rückenlehne
- Oberkante der Rückenlehne bis zum Schulterbereich
- Verstellbare Armauflagen



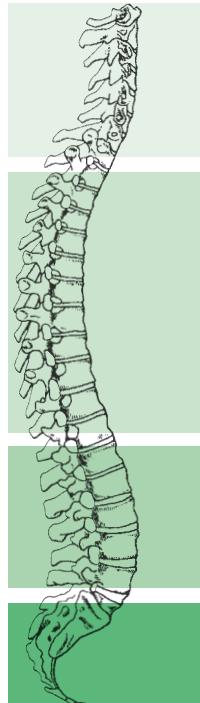
## Wenn sitzen, dann richtig!

- Bei aufrechter Sitzhaltung sind Arme und Beine mind. 90° abgewinkelt
- Die Bürolehne soll beweglich eingestellt sein.
- Auf dem Bürostuhl sollte dynamisches (bewegtes) Sitzen möglich sein.
- Bei aufrechter Sitzhaltung soll die erste Zeile auf oder leicht unter Augenhöhe liegen, wobei der Sehabstand zum PC mind. 50 bis 70 cm betragen soll.
- Die Tastatur soll mind. 10 cm von der Tischkante entfernt platziert sein, sodass die Handballen am Tisch aufliegen können.
- Die Verwendung einer Handballenauflage sowohl für die Tastatur als auch für die Computermaus zur Unterstützung der Handgelenke wird empfohlen.

# Die Wirbelsäule lebt von Bewegung!

Zu den häufigsten „Büro-Krankheiten“ zählen u.a. Verspannungen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen und muskuläre Dysbalancen. Diese sind häufig auf Fehlhaltungen, langes statisches Sitzen oder auf Zwangshaltungen zurückzuführen. Bewegungspausen und Ausgleichsübungen können diese Krankheiten vorbeugen. Denn auch ergonomisch eingerichtete Bildschirmarbeitsplätze können bewegte Pausen nicht ersetzen. Idealerweise wird nach einer 50-minütigen Bildschirmarbeit eine bewegte Pause von 10 Minuten eingelegt (BS-V § 10 Abs. 1).

Bewegung wirkt sich zunehmend positiv auf den gesamten Bewegungsapparat aus. Nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit profitiert von körperlicher Aktivität. Während der Bewegung werden nämlich Glückshormone wie z.B. Endorphine oder Serotonin gebildet, welche Stresshormone neutralisieren und so das Stresslevel senken.



## Ausgleichsübungen



Aufrechte Haltung einnehmen, die Finger miteinander verzahnen und beide Hände an den Hinterkopf legen und das Kinn Richtung Brustbein ziehen bis eine Dehnung spürbar ist (10 Sek. halten).



Vierfüßerstand einnehmen, dabei die Hände schulterbreit und die Knie hüftbreit positionieren, den Rücken gerade halten mit Blick Richtung Boden, beginnen den Rücken zu runden (Katzenbuckel) dabei das Kinn zum Brustbein ziehen, die Position kurz halten, wieder gerade ausrichten und leicht in ein Hohlkreuz kommen (10 Wiederholungen).