

## Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

In der heutigen Zeit neigen wir immer mehr zu einer Stuhl-Sitzgesellschaft, obwohl unser Körper eigentlich auf Bewegung ausgerichtet ist.

Rückenerkrankungen nehmen stetig zu, fast ein jeder Mensch ist davon betroffen.

Bei Krankheiten am Arbeitsplatz liegen Rückenerkrankungen mit an erster Stelle.

Wie kann ich also Fehlbelastungen reduzieren, um Kopf-, Nacken-, Schulter-, Arm-, Magen-, Kreuz-, und Beinschmerzen vorzubeugen?

Wichtig ist ein rückengerechtes Mobiliar, dass für jeden Benutzer individuell eingestellt werden kann.

Beispiel: Bürostuhl

Der optimale Bürostuhl muss ein dynamisches, bewegtes und doch entspanntes Sitzen ermöglichen.

Der Nutzer sollte häufig die Sitzposition zwischen vorgeneigter, aufrechter und zurückgelehnter Haltung wechseln, damit der Stoffwechsel für Bandscheiben und Muskulatur aktiviert wird.

Beim Hinsetzen sollte darauf geachtet werden, dass die Sitzfläche ganz ausgenutzt wird, und der Rücken Kontakt zur Lehne hat. Die höhenverstellbare Rückenlehne bzw. Lordosenstütze sollte im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule (Höhe Beckenkamm) wirkungsvoll stützen, um beim Anlehnen eine gerade Haltung zu ermöglichen.

Beim Einstellen der Sitzhöhe wäre ein Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel von 90° optimal.

Der Abstand von Sitzkante zur Kniekehle sollte zwischen 2 und 3 cm betragen.

Armlehnen, die eine Armhaltung zwischen den Oberarmen und Unterarmen von 90° gewährleisten, sind ebenfalls von Vorteil. Sie sollten sich ungefähr auf Ellenbogenhöhe über der Sitzfläche befinden.

Weitere [Gesundheitstipps](#) für Sie