

DIE RICHTIGE ARBEITPLATZHÖHE

Würden Sie ein Kleidungsstück in der falschen Größe kaufen, oder Ihren Fahrradsattel zu hoch einstellen, so dass Sie den Boden nicht erreichen? Warum stellen Sie Ihren Arbeitsplatz nicht auf Ihre individuelle Körpergröße ein. Das sollte selbstverständlich sein. So wie in den skandinavischen Ländern, wo bereits 70 % aller Büroarbeitnehmer einen höhenverstellbaren Arbeitsplatz haben.

- Beide Füße stehen auf dem Boden. Knie und Oberschenkel befinden sich im rechten Winkel zueinander.
- Grundsätzlich wird immer zuerst der Stuhl auf Ihre Körpergröße angepasst und dann der Tisch.
- Diese Stuhleinstellung ist maßgeblich für die Einstellung der Tischhöhe.
- Die Tischhöhe bzw. die Armlehnen beim Stuhl stützen den Unterarm, ca. im 90-Grad-Winkel. Die Armlehnen müssen mit der Tischhöhe bündig sein, so dass der Arm in entspannter Haltung ohne hochgezogene Schultern aufliegt. Bei der Tastaturarbeit möchte man vermeiden, dass die Finger zu stark gehoben werden müssen, daher ist hier die Tischhöhe etwas niedriger einzustellen. Die Unterarme stehen in einem etwas größeren Winkel als 90 Grad zum Oberarm. Der Handballen ist möglichst stabilisiert.
- Arbeiten Sie stehend, so sind die gleichen Parameter anzuwenden.

EINHEITSGRÖSSEN UND EINHEITSVERHALTEN MACHEN KRANK

Ein Sitz-Steh-Tisch ist die ergonomisch beste Lösung. Es kann immer wieder zwischen Sitzen und Stehen gewechselt werden. Außerdem können zahlreiche Bewegungshilfsmittel wie das Gympa Board eingesetzt werden. Jede Veränderung, Bewegung und Haltungsänderung ist eine Wohltat und Entlastung für Ihre Wirbelsäule, Ihre Muskeln und Ihre Gelenke. Übrigens: Im Stehen laufen Besprechungen effizienter ab – und erfahrungsgemäß auch kürzer.

Mit den richtigen Bildschirmträgern richten Sie nun Ihre Augen in der richtigen Arbeitshöhe und dem optimalen Abstand auf Ihr Eingabegerät. Mit ergonomischen Mäusen verhindern sie ein abknicken des Handgelenkes und verhindern so den sogenannten Mausarm.

Leider ist in den meisten Büros noch die Einheits-Tischhöhe von 72 cm zu finden. Die meisten Menschen richten sich körperlich an ihren Bildschirm aus. Ein großer Mensch braucht jedoch eine andere Arbeitshöhe als ein kleiner Mensch um die richtige Arbeitshaltung zur Schonung der Wirbelsäule einzunehmen.