

SITZEN SIE NOCH ODER FLÄZEN SIE SCHON? – ERGONOMIE IM HOMEOFFICE

Wer hat schon den perfekt ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz zu Hause? Fabia Fendt klärt auf, was beim Einrichten des Heimbüros besonders zu beachten ist. Als selbstständige Trainerin und Beraterin für das Betriebliche Gesundheitsmanagement sowie Lehrende an der APOLLON Akademie auf diesem Gebiet gibt sie Ihnen professionelle Tipps an die Hand, damit Sie auch während Schreibtischarbeiten gesund bleiben.



Mit Beginn der Pandemie zogen wir uns ins Homeoffice zurück und jeder nutzte, was eben da war, den Küchentisch mit Korbstuhl, die Lümmelecke auf dem Sofa, den Schreibtisch des Grundschulkindes u. ä. Wird schon gehen... ist ja nur für kurze Zeit. Die Zeit verging, die Rücken- und Nackenschmerzen nahmen zu und das Homeoffice blieb. Spätestens jetzt gingen bei Arbeitgeber/-innen Fragen zum Thema Ergonomie ein, Internetseiten wurden gewälzt und die ersten „ergonomischen“ Anpassungen der Marke Eigenbau wurden durchgeführt.

Was sind die wichtigsten Schritte?

Vielen Mitarbeitenden wurde von Arbeitgeber/-innen angeboten, dass sie ihren Bürostuhl mit nach Hause nehmen können. Wenn es den Platz dafür gab, dann war das eine tolle Möglichkeit. Aber einige konnten dieses Angebot aufgrund von Platzmangel in den eigenen vier Wänden nicht nutzen.

Die Sitzgelegenheit zu Hause sollte es Ihnen ermöglichen, die Beine im 90° Winkel nebeneinander aufstellen zu können. Die Höhe muss also passen. Sie brauchen einen stabilen Sitz, wobei manchmal auch eine Fußstütze oder eine Erhöhung unter dem Tisch helfen kann. Dann ist es wichtig aufrecht und möglichst dynamisch zu sitzen. Die Sofalümmelecke scheidet also definitiv aus!

Der ein oder die andere haben sich Kniestühle, Wackelhocker oder Gymnastikbälle gekauft. Auch sogenannten Sitz- oder Balancekissen können schon weiterhelfen.



Küchentisch vs. elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch

Wenn ich diese beiden Varianten zur Auswahl habe, dürfte die Entscheidung leichtfallen. Ist das aber nicht der Fall, kann man mit ein paar Ergonomie-Kenntnissen einiges optimieren.

Der Tisch sollte eine Tiefe von 80 cm haben und er ist im Idealfall 160 cm breit. Wir sollten so an unserem Schreibtisch sitzen, dass die Unterarme in einem Winkel von 90° zum Oberarm auf der Tischplatte aufliegen. Das entspannt die Schultern, die sonst die ganze Zeit (unbewusst) hochgezogen werden.



13“ Laptop und der Wunsch nach Vergrößerung

Wenn möglich besorgen Sie sich einen Monitor, eine Tastatur und eine Maus. Die Tastatur ist ca. 10 cm von der Tischkante entfernt, so dass sie die Arme entspannt ablegen können und auch die Handgelenke entlasten. Der Monitor steht ca. eine Armlänge von Ihnen entfernt und ist so hoch, dass die obere Zeile auf dem Bildschirm leicht unterhalb der oberen Sehachse liegt. Damit ist der Nacken in einer entspannten Position. Die Maus befindet sich mit der Tastatur auf einer Ebene.



Das Gegenteil mit Verspannungsgarantie ist der 13“ Laptop ohne Equipment ... ein „No Go“ auf lange Sicht!

Angenehmer Ausblick

Wenn Sie jetzt noch dafür sorgen, dass der Monitor im 90° zum Fenster ausgerichtet ist, Sie eine helle, nette Atmosphäre mit guter Beleuchtung um sich haben, mit frischer Luft und Ruhe, sind sie perfekt ausgestattet.

Ausgleichsübungen und Trinkgesundheit

Trotz aller Gemütlichkeit am Arbeitsplatz denken Sie bitte unbedingt an kurze Bewegungen und Pausen zwischendurch. Legen Sie z. B. das Handy in den Flur und gehen Sie dorthin, wenn es klingelt. Drehen Sie den Oberkörper einmal pro Stunde in beide Richtungen und atmen Sie dabei tief durch.

Sorgen Sie auch für ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Denn nur wer genügend Wasser oder Tee trinkt, bleibt konzentriert und gesund.



ZUR TUTORIN FABIA FENDT

Fabia Fendt ist seit vielen Jahren im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung tätig und hat an der APOLLON Hochschule den Master of Health Management abgeschlossen. Neben ihrer Selbstständigkeit als Trainerin und Beraterin für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, ist Frau Fendt Yogalehrerin sowie Heilpraktikerin und zudem als Lehrende im Gesundheitswesen, u.a. auch an der APOLLON Akademie, tätig.

