

Der Schreibtisch als Arbeitsplatz

Die Büroarbeit

Lange Sitzphasen und starker Bewegungsmangel zeichnen all zu oft Büroarbeit aus. Sie sind große Belastungen für die Wirbelsäule und

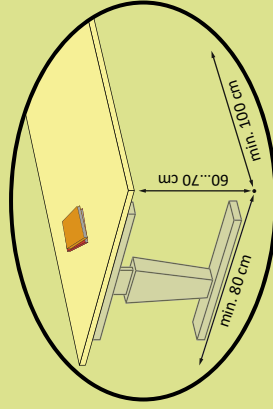
die Rumpfmuskulatur (Rücken- und Brustmuskulatur). Für einen gesunden Rücken sind zweierlei wichtig. Einerseits ist ein ergonomischer Arbeitsplatz wichtig, beispielsweise mit einem

höheninstellbaren Schreibtisch und einem höhen- sowie tiefenverstellbaren Bürostuhl. Ebenso wichtig ist ausreichend Bewegung in Form von abwechselnden Körperhaltungen und genügenden Bewegungspausen.

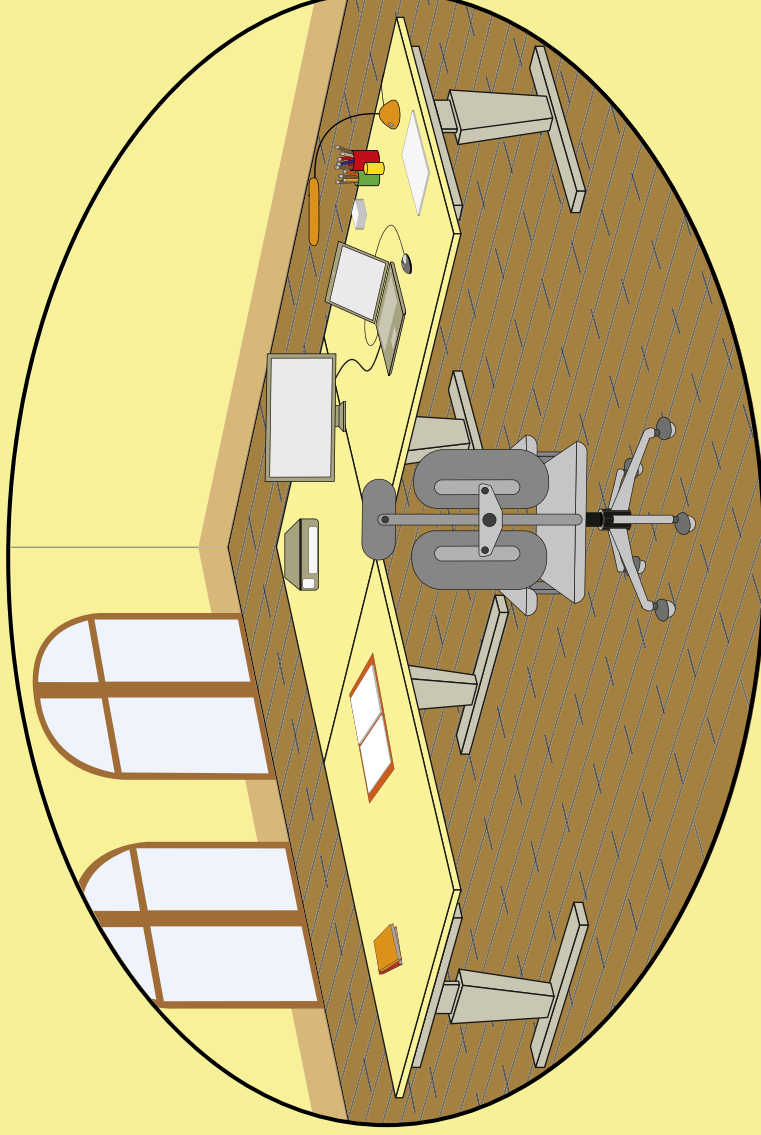
Wenn Sie einige wenige Grundregeln beachten, dann sind Sie selbst für lange Arbeitszeiten am Schreibtisch bestens gerüstet.

Der Schreibtisch

Die **Arbeitsfläche** sollte sich in Höhe Ihres Bauchnabels befinden. Zudem sollten Ihre Ober- und Unterarme einen Winkel von min. 90° bilden. Somit liegen Ihre Unterarme waagrecht auf der Arbeitsfläche und Ihre Schultern hängen locker herab.

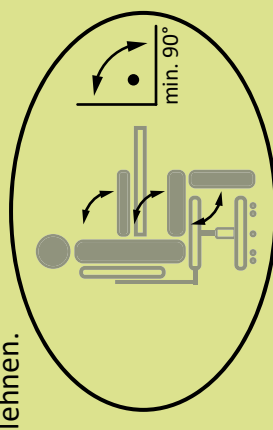


Der **Bein- und Fußraum** sollte bei höheninstellbaren Tischen eine Höhe von 60 bis 72 cm, eine Breite von min. 100 cm sowie eine Tiefe von min. 80 cm betragen. Mit ausreichend Raum können Sie Ihre Beinhaltung und damit verbunden Ihre Körperhaltung wechseln. Aus diesem Grund sollte dieser Raum ein Frei-Raum von Rollcontainern oder Müllern sein.



Der Bürostuhl

Die **Rückenlehne** sollte Ihren Rücken ab dem Gürtel aufwärts stützen. Ferner sollten Ihr Oberkörper und Ihre Oberschenkel beim Sitzen einen Winkel von min. 90° aufweisen. Zum einen begünstigt dies Ihre aufrechte Sitzhaltung und zum anderen können Sie sich anlehnen.



Die **Sitzfläche** sollte sich in Höhe Ihrer Knie befinden. Somit berühren Ihre Füße den Boden vollständig. Zwischen der Sitzfläche und Ihrer Kniekehlen sollte ein Abstand von ca. einer Handbreite sein. Des Weiteren sollten Ihre Ober- und Unterschenkel beim Sitzen einen Winkel von min. 90° bilden. Dies gewährleistet, dass die Durchblutung Ihrer Beine nicht beeinträchtigt wird.

Dynamisches Sitzen

Einseitige Sitzhaltungen können die Wirbelsäule langfristig schädigen. Wechseln Sie deswegen beim Sitzen von Zeit zu Zeit ihre Körperhaltung. So entlasten Sie Ihre Wirbelsäule und beanspruchen andere Muskelpartien.

Ausreichende Bewegungspausen

Lange Sitzphasen können die Rumpfmuskulatur ermüden. Stehen Sie also regelmäßig auf und bewegen Sie sich ein wenig. Dies entlastet Muskelgruppen, beugt Verspannungen vor und regt den Kreislauf an.