

Gesund arbeiten: So sitzen Sie richtig

Je besser die Sitzergonomie an Ihrem Arbeitsplatz ist, desto geringer ist das Risiko für gesundheitliche Probleme wie beispielsweise verspannte Muskeln, Rücken- und Nackenschmerzen oder Augenprobleme. Achten Sie darauf, dass ...

1.

... Stuhl, Tisch und Bildschirm so angeordnet sind, dass Sie beim Blick auf den Monitor Ihren Kopf sowie die Hals- und Lendenwirbelsäule nicht verdrehen müssen.

3.

... der Stuhl so eingestellt ist, dass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen. Ober- und Unterschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel. Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche und auch die beweglich eingestellte Rückenlehne.

5.

... der Abstand zwischen Augen und Bildschirm 50 bis 80 Zentimeter beträgt, je nach Bildschirmgröße. Die oberste Zeile auf dem Bildschirm sollte maximal auf Augenhöhe sein, besser etwas tiefer.

2.

... der Bürostuhl eine körpergerecht geformte Sitzfläche und Rückenlehne hat und höhenverstellbar ist.

4.

... die Tischfläche so hoch ist, dass Ihr Ober- und Unterarm einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden, wenn Sie den Handballen vor die Tastatur legen.

