

# Bildschirm, Tastatur und Maus

Gesund arbeiten im Büro



*Frank Währing (43) hat bereits in vielen Berufen gearbeitet: erst als Maler und Lackierer, dann, nach erfolgreich abgeschlossenem Architekturstudium, als Küchenbauer und schließlich als selbstständiger Architekt mit einem kleinen Büro. Seine jetzige Tätigkeit übt er hauptsächlich im Sitzen aus. „Meinen ersten Jobs waren häufig anstrengende, überwiegend körperliche Arbeiten wie etwa das Streichen einer Wand oder der Aufbau einer Küche. Wenn der Rücken dann wehtat oder die Arme schmerzten, dachte ich oft: Einen Tag nur mal im Sitzen zuzubringen, das wäre herrlich“, erinnert sich der Architekt. Doch entgegen allen Erwartungen kamen mit dem Bürojob die Probleme: „Durch das lange Sitzen bekam ich Verspannungen im Nacken und im gesamten Rücken – es war furchtbar.“*

## Vom Gesetzgeber geregelt

Im Beruf regelt das Arbeitsschutzgesetz, wie ein sicherer Arbeitsplatz auszusehen hat. Dabei geht es nicht nur um Gefahrenvorschriften, sondern eben auch um gesundes Arbeiten an sich. Für Personen, die eine Computertätigkeit bzw. Bildschirmarbeit ausführen, ist darüber hinaus die Bildschirmarbeitsverordnung erstellt worden. Sie beschreibt die Grundvoraussetzungen für eine gesunde Bildschirmtätigkeit wie z. B. die Größe des Monitor-Arbeitsplatzes.

**D**ass Herr Währing heute nicht mehr unter schmerzenden Verspannungen leidet, verdankt er unter anderem der Investition in neue Büromöbel, die ergonomisch konzipiert waren. Der Begriff Ergonomie leitet sich her aus dem griechischen „ergon“ für Arbeit oder Werk und „nomos“ für Gesetz oder Regel und beschreibt somit die Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Arbeit, worunter auch der Arbeitsraum zu verstehen ist.

## Optimale Arbeitsbedingungen schaffen

Damit eine Person gute Leistungen erbringen kann, muss das Umfeld stimmen. Dabei spielt auch die körperliche Gesundheit eine große Rolle. Bezogen auf Arbeitnehmer, die eine vorwiegend sitzende

Tätigkeit ausüben, bedeutet dies z. B. die Wahl des richtigen Bürostuhls oder Bildschirms. „Mit einer Größe von 1,80 m bin ich nicht gerade klein. Trotzdem habe ich nicht über einen höhenverstellbaren Stuhl nachgedacht und einfach einen normalen Stuhl mit Rückenlehne benutzt. Rückblickend weiß ich, dass Rückenschmerzen so vorprogrammiert waren“, erzählt Herr Währing. Bei der Auswahl des Bürostuhls raten Experten heute häufig zu Stühlen, die ein sogenanntes aktives, dynamisches Sitzen ermöglichen. Hierbei handelt es sich um Modelle, bei denen die Sitzfläche z. B. nicht fest fixiert ist und der Sitzende somit seine Haltung des Öfteren aktiv verändern muss. So wird ein Einsacken der Wirbelsäule durch eine einseitige Haltung vermieden, die Bandscheiben in verschiedenen Positionen be- und entlastet,

wodurch sie besser versorgt werden, und Wirbelgelenke und Muskulatur bewegt. Entgegen dem Sitzball aus früheren Zeiten gibt es hierfür heute viele Stuhlmodelle, die zusätzlich das Anbringen einer Lehne oder von Armstützen ermöglichen.



### Positionen verändern

Auch der Arbeitstisch muss bei der Gestaltung eines gesunden Arbeitsplatzes gut ausgewählt werden, ist er doch so viel mehr als nur eine „Platte auf vier Beinen“. Idealerweise ist der Schreibtisch sowohl als Sitz- als auch als Stehschreibtisch zu benutzen. Elektromotorische Schreibtische können innerhalb weniger Sekunden in der Höhe zwischen 70 und 125 cm verstellt werden. Der Wechsel zwischen Stehen und Sitzen schafft abermals Entspannung und eine Entlastung von Nacken und Rücken. Als Alternative sollte über die Möglichkeit eines Steh-Arbeitsplatzes z. B. durch ein Stehpult nachgedacht werden. Für die Höhe des Schreibtisches im Sitzen gilt allgemein: Er sollte zwischen 66 und 75 cm hoch sein und so eingestellt sein, dass ein Sitzen mit angewinkelten Armen, d. h. die Oberarme bilden zu den auf der Tischplatte liegenden Unterarmen einen 90-Grad-Winkel, möglich ist.

### Augen zu und durch?

Moderne Computerarbeitsplätze suggerieren häufig eine Verbesserung der täglichen Arbeit – schließlich vereinfacht der Computer viele Arbeitsgänge, was man z. B. bereits beim Schreiben eines einfachen Briefes sieht. Undenkbar hierbei, ohne Dokumentvorlage zu arbeiten oder ihn dann fünfzigmal auszudrucken. So

spart man sich dann auch noch den Gang zum Kopierer! Doch das lange Arbeiten vor den Computerbildschirmen birgt auch Risiken. Trockene Augen und ein verspannter Nacken sind nicht selten die Folge. Der Grund: Der Bildschirm wurde nicht richtig aufgestellt, so dass ungünstige Lichtverhältnisse die Augen anstrengen oder eine erzwungene „schiefe“ Kopfhaltung die Nackenmuskeln verspannen lässt. Idealerweise sollte ein Monitor in Räumen mit Fenstern immer rechtwinklig zu diesen stehen, um Reflexionen

auf dem Bildschirm zu vermeiden. Des Weiteren sollte er niemals höher sein als Ihre Augen, damit ein Hinaufblicken vermieden wird, was die Nackenmuskulatur zu sehr anstrengt. Stattdessen sollte der Blick leicht nach unten gehen, um ca. 35°. Auch der Abstand zum Monitor ist wichtig: Wer beim geraden Sitzen den Monitor mit ausgestreckten Armen berühren kann, tut gut daran, den Bildschirm ein klein wenig weiter nach hinten zu rücken, so dass zwischen Fingerspitzen und Monitor etwa 1 bis 2 cm Platz bleiben.

### Computerarbeit – Schwerstarbeit für die Hände

Die Arbeit am Computer wird erst durch Tastatur und Computermaus möglich – Schreiben, Anklicken oder Scrollen. Alles dies geschieht durch die Arbeit fleißiger Hände. So verwundert es nicht, dass gerade sie häufig von Erkrankungen betroffen sind. Oft hört man vom sogenannten Mausarm, auch als RSI-Syndrom (Repetitive-Strain-Injury-Syndrom) bezeichnet. Die Erkrankung entsteht durch eine permanente Überbelastung von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Nerven, wie sie durch sich ständig wiederholende Bewegungsabläufe entsteht (z. B. Tippen). Dies führt zu einer andauernden Gewebereizung, die schließlich chronisch werden kann. Um der Erkrankung vorzubeugen, sollte man deshalb Maus und Tastatur seinen persönlichen Bedürfnis-

sen anpassen. So sollte eine Tastatur in der C-Reihe nie höher als 30 mm und die Tastaturneigung – auch bei aufgestellten Tastaturfüßchen – kleiner als 15° sein. Wer Probleme beim Bedienen der Maus hat, kann über eine integrierte Ballenunterlage am Mauspad nachdenken. So wird ein ungünstiger Winkel zwischen Hand und Unterarm vermieden.

### Ergonomie, verlass mich nie

Nicht nur der Arbeitsplatz genügt idealerweise ergonomischen Ansprüchen, sondern auch die eigene Wohnung bzw. das Haus. Auch Produkte für den Haushalt, egal ob Wischmopp, Geschirrspülmaschine oder Staubsauger, sollten so beschaffen sein, dass ein gesundes Arbeiten mit ihnen möglich ist. „Nach der ergonomischen Neugestaltung meines Büros achte ich nun auch bei Einkäufen für den Privatbereich darauf, dass sie für mich passend sind. Schmerzen, die entstehen, obwohl sie leicht hätten verhindert werden können, möchte ich nämlich nie mehr haben“, schließt Herr Währing.

von Mina Stern

## So sitzen Sie richtig:

- Die Oberarme hängen locker und unverspannt hinab
- Die Unterarme bilden einen 90°-Winkel und befinden sich so waagrecht zur Tastatur (Achten Sie auf die richtige Tischhöhe!)
- Die Sitzhöhe ist so eingestellt, dass die Beine einen 90°-Winkel bzw. etwas darüber bilden, die Füße sind ganzflächig aufgestellt
- Nutzen Sie die Sitzfläche des Stuhls und vermeiden Sie, zu weit nach vorne zu rutschen
- Denken Sie an Ihre Beinfreiheit!
- Armlehnen und eine Rückenlehne helfen dabei, bequem richtig zu sitzen
- Entscheiden Sie sich für einen Stuhl mit drehbarer Sitzfläche, falls Sie häufig die Position (Blickwinkel) ändern müssen