

Schmerzfreies Arbeiten im Homeoffice

ERGONOMIE Physiotherapeut Carsten Seebeck mit

Tipps aus erster Hand

VON GUIDO FINKE

Zu einem perfekt gestalteten Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden gehören ein perfekt ausgerichteter Schreibtisch und ein ideal eingestellter Stuhl. Worauf es für Beschäftigte im Homeoffice noch ankommt, erklärt der Oldenburger Physiotherapeut Carsten Seebeck (kleines Bild).

Was sind die häufigsten Probleme am Arbeitsplatz zu Hause ?

Carsten Seebeck: Viele Berufstätige, die jetzt im Homeoffice arbeiten, haben keine richtigen Büromöbel. Sie sitzen sehr häufig am Esstisch oder in der Küche mit zugehörigem Stuhl bei mangelhafter Beleuchtung. Pausen, wie sie am Arbeitsplatz des Unternehmens einzuhalten sind, werden zu Hause vergessen oder verkürzt. Postbote, Paketdienste, Familie und so weiter stören den Arbeitsalltag ebenso.

Welche gesundheitlichen Beschwerden tauchen dabei am häufigsten auf ?

Schulter-Nacken-Beschwerden sind bisher neben Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich am häufigsten aufgetreten. Zusätzlich treten vermehrt auch Schwindelbeschwerden sowie Epikondylitis (Tennisellenbogen) auf.



Beim ergonomischen Arbeiten kommt es vor allem darauf an, die Tätigkeiten so komfortabel und gesundheitsschonend wie möglich zu gestalten..

BILD: FREEPIK.COM

Was können bereits Betroffene dagegen tun ?

Aufgrund der sehr schlechten Sitzhaltung sollten Arbeitnehmer häufiger aufstehen, sich im Raum oder – noch viel besser – draußen bewegen. Folgende Übungen bieten sich dabei an: Die Arme und Schultern kreisen, die Wirbelsäule zur Seite neigen, strecken und rotieren. Dann das Gleiche mit dem Kopf machen und anschließend die Beine pendeln – wie ein Fußballer beim Schießen eines Balles. Für die Lunge bietet sich tiefes Ein- und Ausatmen mit kurzen Atempausen an. Die Augen sollten gerieben werden, um die Befeuchtung wieder zu verbessern. Besser noch: mit einer künstlichen „Tränenflüssigkeit“ aus der Apotheke beträufeln.

Welche Präventionsmaßnahmen gibt es ?

Für einen aufrechten und entspannten Sitz können sich die Arbeitnehmer zusätzlich ein Kissen beziehungsweise einen Sitzkeil auf den Stuhl legen und sich daraufsetzen. Als Abwechslung in der Arbeitshöhe ist ein Stehtisch im Arbeitszimmer ideal. Unter dem Schreibtisch können Beschäftigte die Füße auf einen kleinen Hocker stellen, falls die Sitzhöhe zu hoch ist. Es reicht in der Regel aber auch aus, wenn man sich auf das vordere Drittel des Stuhles setzt, die Füße haben dann meistens vollen Bodenkontakt.

Wie sollte ein ergonomischer Heimarbeitsplatz idealerweise aussehen ?

Die Basis für einen ergonomischen Arbeitsplatz beginnt mit der korrekten Platzierung des Schreibtisches. Dieser sollte nach Möglichkeit nicht direkt vor einem Fenster aufgestellt werden. Befindet sich das Fenster unmittelbar hinter dem Monitor, ist über Tag die Helligkeit im Vergleich zum Display deutlich zu hoch. Eine Ermüdung der Augen oder Kopfschmerzen können die Folgen sein. Ideal ist eine parallele Positionierung des Tisches zu den Fensterflächen. Für ein blendfreies Arbeiten sind Jalousien oder Rollos an den Fenstern ratsam.

Und wie sieht es mit der Sitzhaltung aus ?

Zunächst einmal sollte der Schreibtischstuhl höhen- und die Rückenlehne im Winkel verstellbar sein. Die optimale Sitzposition: Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, die Füße stehen dabei flach auf dem Boden. Ober- und Unterarme bilden ebenfalls einen rechten Winkel, wobei die Unterarme entspannt auf dem Tisch liegen. Die optimale Höhe des Monitors ist erreicht, wenn die oberste Bildschirmzeile unterhalb der Augenhöhe liegt. Die Tastatur sollte mit einer weichen Handballenaufgabe ausgestattet sein, um ein späteres Karpaltunnelsyndrom zu verhindern.

→ @ www.physiotherapie-seebeck-und-schröder.de

markilux.com

JETZT
informieren

Die Beste unter der Sonne.
Für den schönsten Schatten der Welt.

**ROLLADEN
AHLERS**

Rolladen Ahlers GmbH
Grabsteder Str. 43a · 26345 Bockhorn
Tel. 04453/71516
www.rolladen-ahlers.de

Ihren neuen Lieblingsplatz...

... zum Wohlfühlen finden Sie bei uns!

Guido Schmidt

Marc Harris

Ihr Möbel-, Küchen- und Matratzenfachgeschäft in Jaderberg

MÖBEL SCHMIDT

Inh. Guido Schmidt · Varelser Straße 42 · 26349 Jaderberg
Tel. (04454) 979840 www.moebel-schmidt-jaderberg.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag – Freitag:
9.30 – 18.00 Uhr
Samstag: 9.30 – 13.00 Uhr