

# Merkblatt ergonomisches Arbeiten

So Stellen Sie Ihren Arbeitsplatz optimal ein, um Ihren Bewegungsapparat optimal zu schützen. Eine Veranschaulichung finden Sie auf der zweiten Seite.

## Bürostuhl einstellen:

- Höhe des Stuhls so einstellen, dass die Füße Flach auf den Boden stehen. Knie und Hüfte sollten dabei einen Winkel von mindestens 90° bilden (Achtung: Absatzschuhe verändern die empfohlenen Stuhlhöhe).
- Der Abstand zwischen Sitzkante und Kniekehle sollte etwa fünf Zentimeter betragen.
- Die Höhe der Rückenlehne sollte sich auf Höhe des Beckenkamms befinden.
- Die Rückenlehne sollte optimalerweise deblockiert werden damit sie nach hinten beweglich ist, um die Wirbelsäule immer wieder anders zu belasten. Der Widerstand der Rückenlehne sollte so gewählt werden, dass sie ohne Kraftaufwand nach hinten gedrückt werden kann, sie aber trotzdem bei aufrechtem Sitzen das Kreuzt unterstützt (Der Widerstand muss dem Gewicht angepasst werden.)

## Tischhöhe anpassen:

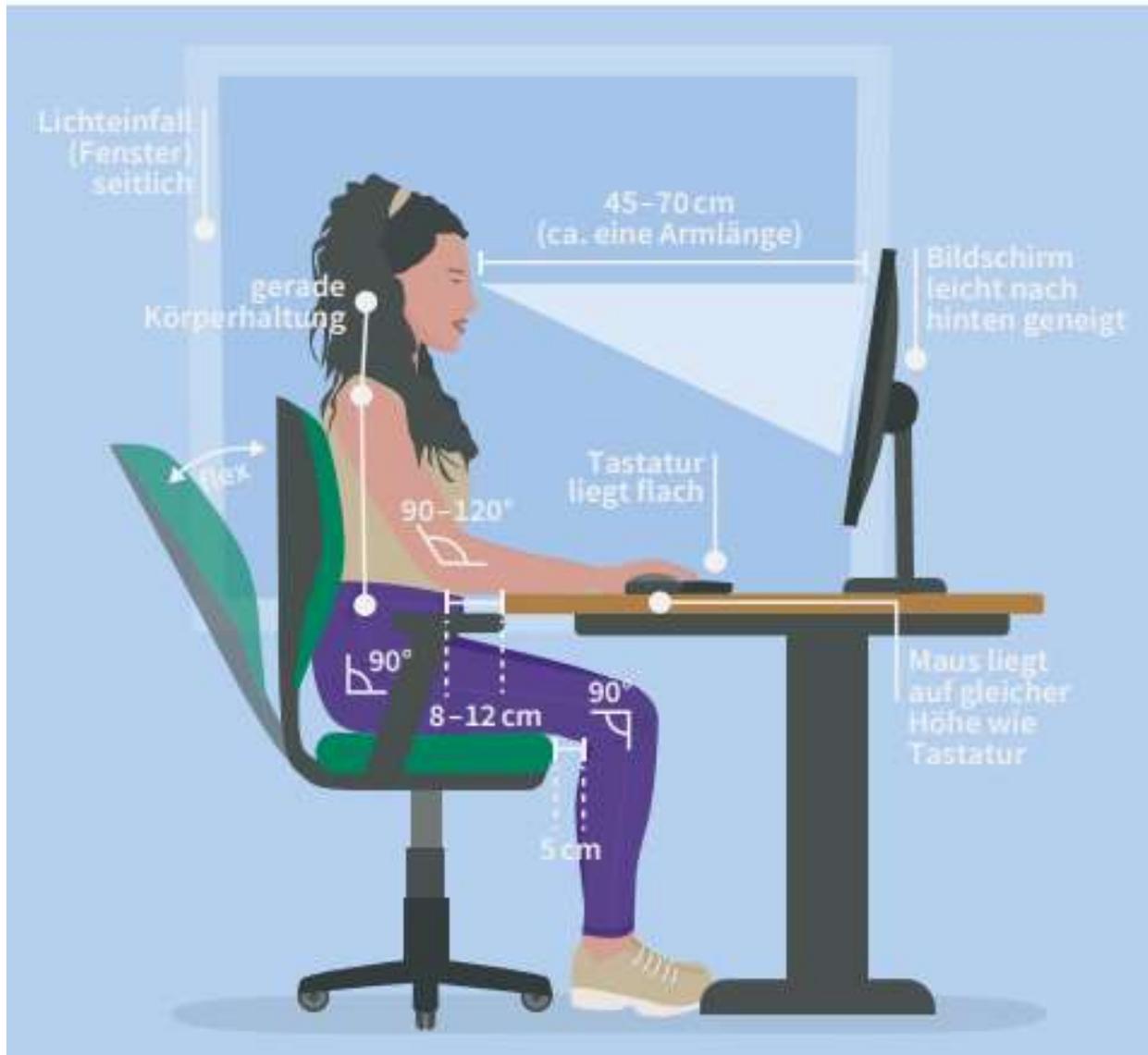
- Bei entspannter Schulter- und Rückenmuskulatur die Unterarme auf die Tischplatte legen. Zwischen Ober- und Unterarmen sollte ein Winkel von mindestens 90° entstehen.

## Tastatur Einstellen und Maus platzieren:

- Die Tastatur sollte flach und gerade vor dem Körper liegen. Der Abstand zur Tischkante sollte zwischen 10 und 15 Zentimeter betragen (Achtung: Die Erhöhung der Tastatur sollte vermieden werden. Arme und Hände sollten eine Linie bilden, damit das Handgelenk nicht abgeknickt wird).
- Die Maus sollte auf derselben höhe wie die Tastatur und nicht weit von ihr entfernt liegen. Die Hand sollte locker auf der Maus liegen.

## Bildschirm positionieren:

- Der Bildschirm sollte sich gerade vor Ihnen befinden und etwa eine Armlänge von Ihren Augen entfernt sein.
- Die Oberkante des Bildschirms sollte etwa eine handbreite unter Ihrer Augenhöhe sein.
- Der Bildschirm sollte leicht nach hinten geneigt sein und das Licht sollte möglichst von der Seite einfallen, um Spiegelungen auf dem Bildschirm zu vermeiden.



## Dynamisches sitzen

Je statischer Sie sitzen, desto mehr wird Ihr Rücken belastet. Die Muskulatur ermüdet und die Durchblutung ist geringer. Dadurch werden die Bandscheiben mit weniger Nährstoffen versorgt und während einige Muskelgruppen verkümmern, werden andere überlastet.

Dynamisches Sitzen, also der regelmässige Wechsel zwischen verschiedenen Sitzpositionen kann dem entgegenwirken und die Rückengesundheit fördern.

Folgende 3 Haltungen sind optimal geeignet:

- **Vordere Sitzhaltung:**

Lehnen Sie sich mit geradem Rücken leicht nach vorn. Ihre Unterarme stützen Sie auf dem Schreibtisch auf. Beide Füße stehen auf dem Boden. Die Beine 90° angewinkelt.

- **Aufrechte Sitzhaltung:**

Sitzen Sie aufrecht an die Rückenlehne gelehnt. Ober- und Unterschenkel sollten jeweils im 90°-Winkel zueinander stehen. Die Füße haben direkten Bodenkontakt.

- **Hintere Sitzhaltung:**

Lehnen Sie sich entspannt und mit geradem Rücken zurück an die dynamische Lehne. Ihre Füße stehen etwas weiter vorne, sodass Ihre Beine einen offenen Winkel bilden.



[www.lento.de](http://www.lento.de)

## Mehr Aktivität im Alltag

Bereits einfache kleine Änderungen im Arbeitsalltag können zu mehr Aktivität verhelfen, ohne gross darüber nachdenken zu müssen:

- **Genügend Trinken**  
Ausreichend trinken ist nicht nur gesund, sondern führt auch dazu, dass Sie öfters einen Gang zur Toilette einlegen und damit ihre statische Position unterbrechen.
- **Den Arbeitsplatz einrichten**  
Indem Sie beispielsweise den Mülleimer weiter von Ihrem Tisch weg stellen, müssen Sie öfters aufstehen, um etwas wegzuerwerfen. Auch Snacks oder Getränke sollten Sie nicht direkt in den Schreibtischschubladen aufbewahren. So müssen Sie jedes Mal kurz aufstehen, um diese zu holen.
- **Regelmässig lüften**  
Frische Luft ist nicht nur gut für Ihr Gehirn und die Konzentration, sondern sorgt auch für kurzes Aufstehen. Nutzen Sie das 5-minütige Stosslüften zum Beispiel für ein paar Lockerungs- oder Dehnübungen.
- **Treppe nehmen**  
Nehmen Sie wenn immer möglich die Treppe statt den Lift. Dies bringt Ihren Herz-Kreislauf in Schwung und erhöht den Energieverbrauch.
- **Den Arbeitsweg überdenken**  
Könnte der Arbeitsweg oder Teile davon auch mit dem Fahrrad statt mit dem Auto oder Bus zurückgelegt werden? Oder können Sie eine Haltestelle früher aussteigen, um den Rest zu Fuss zu gehen?
- **KINASTIC-App nutzen**  
Die KINASTIC-App ist für alle Mitarbeitenden des Kanton Solothurn kostenlos und stellt Ihnen ein vielseitiges Gesundheitsangebot zur Verfügung. Angeleitete Aktivpausen, Atemübungen, Meditationen und vieles mehr können Sie mit Ihrem digitalen Gesundheits-Coach von KINASTIC erkunden. Alle Informationen dazu finden Sie [hier](#).

## Bürogymnastik

Auch wenn alle ergonomischen Methoden befolgt werden kann es zu leichten Verspannungen kommen. Oft fallen einem diese auch erst auf, wenn man sich bewusst um eine Lockerung bemüht. Regelmässige Lockerungs- und Dehnübungen sind daher sehr sinnvoll.

Grundsätzlich können Sie sämtliche Dehnübungen die Ihnen guttun am Arbeitsplatz durchführen. Die Hauptsache ist, dass Sie sich bewegen. Hier finden Sie einige Vorschläge:



**Augenyoga – entspannen**  
Hände reiben bis sie warm werden.  
Kopf in die gewölbten Hände legen.  
10 Atemzüge



**Augenyoga – mobilisieren**  
In alle Richtungen schauen,  
Augen kreisen und blinzeln.



**Rücken-Stretch**  
Nacken und Rücken entspannen.  
5 Atemzüge



**Mobilisation Oberkörper**  
Abwechslungsweise einen Arm  
kopfnah nach hinten und wieder  
zurückbewegen.  
Oberkörper rotiert mit und Blick  
folgt der Hand.  
30–60 Sekunden



**Dehnen der Gesäss- und hinteren Oberschenkelmuskulatur**  
1. Bein anwinkeln. Mit aufgerichtetem Oberkörper nach vorne neigen.  
5 Atemzüge  
2. Bein strecken, Oberkörper nach vorne neigen.  
5 Atemzüge



**Dehnen der Hüfte und Kräftigen der Beinmuskulatur**  
Hüfte nach vorne schieben.  
Knie nicht weiter als über  
Fussspitze.  
30 Sekunden pro Seite,  
1–2 Serien



**Venenpumpe**  
Mit beiden Füßen in den  
Zehenhochstand und wieder  
zurückgehen.  
5- bis 10-mal, 1–2 Serien



**Nacken-Stretch**  
Kopf auf die Seite neigen.  
5 Atemzüge pro Seite



**Einbeinstand**  
Bein nach vorne und zurück-  
pendeln.  
30 Sekunden pro Seite,  
1–2 Serien



**Tandemgang**  
Fünf Schritte nach vorne und  
zurückgehen. Ferse direkt  
vor den Zehen aufsetzen.  
1–2 Serien