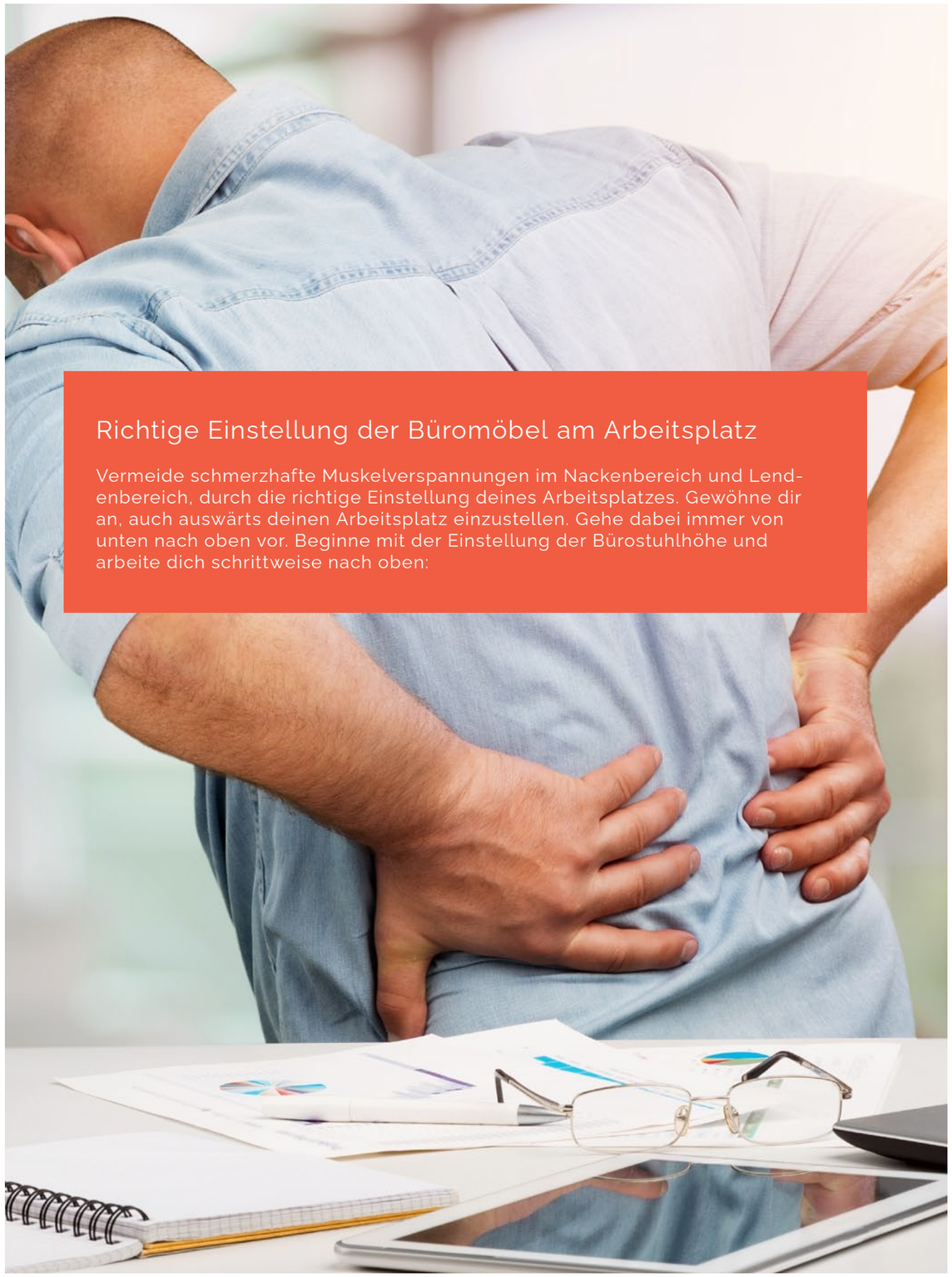
MÖRTL KÖRPERBAU

DIE RICHTIGE EINSTELLUNG DES BÜROSTUHLS



Richtige Einstellung der Büromöbel am Arbeitsplatz

Vermeide schmerzhafte Muskelverspannungen im Nackenbereich und Lendenbereich, durch die richtige Einstellung deines Arbeitsplatzes. Gewöhne dir an, auch auswärts deinen Arbeitsplatz einzustellen. Gehe dabei immer von unten nach oben vor. Beginne mit der Einstellung der Bürostuhlhöhe und arbeite dich schrittweise nach oben:

Die richtige Einstellung des Bürostuhls

In 6 Schritten den Schreibtischstuhl richtig einstellen

1. BÜROSTUHLHÖHE EINSTELLEN

- Füße flach auf den Fußboden
- Knie ca. 2 cm tiefer als die Hüfte
- Kein Druck auf die Kniekehlen
- Vier quer gehaltene Finger zwischen Stuhlvorderkante und Kniekehlen
- Sitzfläche leicht abfallend, wenn möglich

2. RÜCKENLEHNE EINSTELLEN.

- Voller Kontakt zum ganzen Rücken
- Lehne bewegt sich mit der Sitzposition mit und gibt dem Rücken nur leichten Halt
- Lendenstütze genau auf Höhe deiner Lendenwirbelsäule

TIPP

Du kannst deine Füße auf einer Box abstellen, falls sich dein Stuhl oder Tisch nicht ausreichend einstellen lässt.

3. ARMLEHNE EINSTELLEN

- Schultern hängen locker herab
- Ellbogen in einem rechten Winkel auf den Armlehnen
- Ohne Armlehne: Ellbogen im rechten Winkel, Unterarme liegen locker am Tisch

4 ARBEITSTISCH EINSTELLEN

- Tischhöhe gleich hoch wie die Armlehne oder etwas tiefer
- Entlastung der Handgelenke durch Handgelenkauflagen

Durchschnittlich kennen Büroarbeiter nicht einmal die Hälfte der Einstellungsmöglichkeiten ihres Bürostuhls. Und von bekannten Einstellungsmöglichkeiten werden noch weniger wirklich genutzt[1]. Arbeitgeber sind zwar dazu verpflichtet, ergonomische Arbeitsplätze zur Verfügung zu stellen. Doch das nutzt deiner Gesundheit erst etwas, wenn du deinen Arbeitsplatz auch richtig einstellst.

1 Do office workers adjust their chairs? End-user knowledge, use and barriers to chair adjustment. Applied Ergonomics Volume 77. May 2019, Pages 100-106.

4. BILDSCHIRM EINSTELLENN

- Bildschirm zentral in deinem Blickfeld aufstellen
- Ständiges Kopfdrehen vermeiden, ansonsten bekommst du schnell Schulter- und Nackenverspannungen.
- Oberste Bildschirmkante etwas unterhalb deiner Augenhöhe
- Bildschirm 15 Grad nach hinten neigen
- Senkrechter Blick auf die Bildschirm-oberfläche

TIPP

Ein **zu hell eingestellter Bildschirm** ist die Hauptursache für Augenermüdung. **75% der maximalen Helligkeit** sind meist **optimal**. Passe die Helligkeit jedoch immer an die Umgebung an.

4. SEHABSTAND

- Der richtige Sehabstand ist abhängig von der Aufgabe
- Großer Abstand bei Graphikarbeiten oder Videobearbeitungen
- Kleinerer Abstand bei Leseaufgaben
- Bei Leseaufgaben richtet sich der Abstand nach der Zeichenhöhe
- Je kleiner die Zeichengröße umso geringer der Sehabstand

Zeichenhöhe	Abstand zum Bildschirm
3.9 - 5.5 mm	60 cm Abstand
4.5 - 6.4 mm	70 cm Abstand
5.2 – 7.3 mm	80 cm Abstand

TIPP

Einstellung anhand der Armlänge. Halte einen Arm gestreckt Richtung Bildschirm, um in Zukunft einfach den Abstand einzustellen.

[2]The effect of a workstation chair and computer screen height adjustment on neck and upper back musculoskeletal pain and sitting comfort in office workers. Nicole van Vledder, Quinette Louw. S Afr J Physiother. 2015; 71(1): 279. Published online 2015 Nov 10.
[3]Female Office Workers With Moderate Neck Pain Have Increased, Anterior Positioning of the Cervical Spine and Stiffness of Upper Trapezius Myofascial Tissue in Sitting Posture Piotr Kocur, PhD, Maciej Wilski, PhD. PM R. 2019 May;11(5):476-482.

HARD FACTS:

65% - 75% aller Büroarbeitskräfte leiden unter muskulären Problemen im Nackenbereich. Aufgrund der älter werdenden Gesellschaft hat sich daran in den letzten **30 Jahren nichts geändert**.[2]

Ein richtig **eingestellter Arbeitsplatz zeigt signifikante Verbesserungen** für den Nackenbereich. Die **beste Wirkung, als alleinige Maßnahme** um Nackenschmerzen vorzubeugen, bietet **korrektes Krafttraining**.[2]

Ist dein Arbeitsplatz richtig eingestellt, neigt sich dein Kopf **exakt 15 Grad nach vorne**. In dieser Position entstehen sogar **nach 6 Stunden keine Muskelverspannungen** im Nacken.[3]

Die richtige Arbeitsplatzeinstellung in Kombination mit ergonomischem Training, Trainingsübungen und Kurzpausen zeigen den **besten Effekt gegen Muskelverspannungen** durch Büroarbeit.[2]

Der Ansprechpartner für betriebliche Gesundheitsförderung

Mörtl Körperbau
Training – Coaching – Vortrag – Video
www.koerperbau.at
training@koerperbau.at

KONTAKT

MÖRTL KÖRPERBAU
Personal Training Innsbruck

E-Mail: training@koerperbau.at
Telefon: +43 650 9827759