

Die ergonomische Hochzeit

ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ (2) – Stundenlanges tägliches Arbeiten am Schreibtisch ist für viele **die Normalität, nicht jedoch dafür zu sorgen, dass der eigene Körper dabei nicht zu stark in Mitleidenschaft gezogen wird.** Was bei der richtigen Sitzhaltung und der Nutzung der modernen Technik zu beachten ist.



Abbildung 1



Abbildung 4

Bozen – Wenn Sie in der vorigen SWZ den Artikel „SITZ! Aber richtig...“, den ersten Teil der Miniserie „Ergonomie am Arbeitsplatz“, gelesen und sich meine Ausführungen zu Herzen genommen haben, sitzen Sie nun auf einem gut eingestellten Bürostuhl (Nr. 13/17, nachzulesen auf SWZonline und in der SWZapp). Zu jedem Stuhl gehört aber auch ein Tisch, den es gleichermaßen einzustellen gilt.

Das Zusammenführen der Karosserie mit dem Motor wird in der Automobilfertigung als „Hochzeit“ bezeichnet, ein Begriff, der durchaus auch auf Stuhl und Tisch passt: Wenn beide Komponenten optimal aufeinander abgestimmt sind, könnte man im ergonomischen Sinne von einer Hochzeit sprechen.

Bei der Abstimmung von Stuhl und Tisch kommt die „Ellbogenregel“ zur Anwendung: Oberarme erst locker hängen lassen, dann die Arme im Ellbogengelenk in den 90-Grad-Winkel bringen. Eventuelle Armstützen werden so eingestellt, dass sie diese Position stützen. Schön zu sehen in Abbildung 1 mit SWZ-Redakteurin Simone Treibenreif.

Entspricht die Unterkante der Arme genau der Höhe des Tisches, dann ist der Weg zur gesunden Sitzhaltung nicht mehr weit. Alle anderen – also fehlerhaften – Einstellungen bezüglich Tischhöhe führen sehr schnell zu einer Verspannung im Nackenbereich oder zu einem „runden Rücken“. Auf Dauer sind Rücken- und Nackenschmerzen vorprogrammiert.

Sollten Sie nun in der ungenutzten Situation sein, dass Stuhl und Tisch nicht harmonieren, dann sollten Sie sich auf eine „Entdeckungsreise“ begeben, um herauszufinden, ob der Tisch sich in seiner Höhe justieren lässt. Modernere Business-Tische haben diese Funktion in den allermeisten Fällen integriert.

Falls nicht, gibt es Nachrüstlösungen: für kleinere Personen sogenannte Fußraster, bei größeren Personen besteht die Möglichkeit, die Tischbeine mit sogenannten Tischbeinverlängerungen auf die richtige Höhe zu bringen.

Wie im ersten Artikel schon angedeutet, gilt es, möglichst viel Bewegung in den Sitzalltag einzubauen. Eine interessante Variante dafür ist, neben dem Schreibtisch ab und zu ein Stehpult zu nutzen. Damit ist die goldene Büroregel – „60 Prozent sitzen, 30 Prozent stehen und zehn Prozent Bewegung“ – deutlich leichter erreichbar als durch (fast) ausschließliches Arbeiten am Tisch.

Auch bei Meetings, an denen nur wenige Personen teilnehmen, lassen sich Stehpulte hervorragend einsetzen und sind ein nachgewiesenes probates Mittel, die eh schon zu langen Sitzungen zu verkürzen.

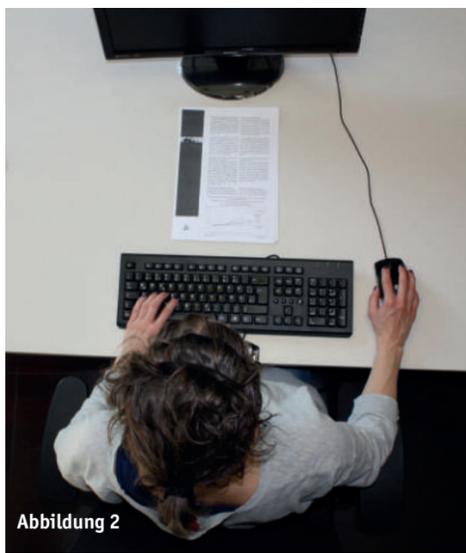


Abbildung 2

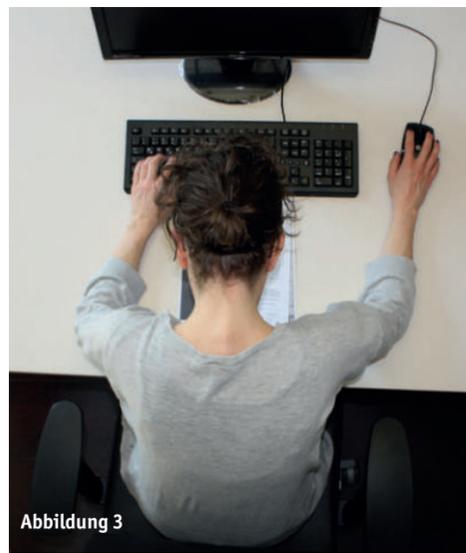


Abbildung 3

Großer Monitor, großer „Sehabstand“

Die nötige Tischtiefe wird inzwischen stark vom Monitor beeinflusst: Größere Bildschirme benötigen mehr „Sehabstand“. Die Tendenz geht auch bei den Bürodarstellungen zu immer größeren Diagonalen, sodass eine Tischtiefe von 100 Zentimetern anzuraten ist.

99 Prozent aller Bürotische sind inzwischen mit einem Computer oder Notebook ausgestattet, und der Umgang mit dem Display trägt maßgeblich zum Wohlbefinden des Einzelnen am Arbeitsplatz bei.

Deshalb sollte man sich beim Kauf eines neuen Bildschirms zumindest ähnlich viel Zeit nehmen wie beim Kauf des neuen Flat-TV fürs Wohnzimmer. Für diese privaten Statussymbole werden keine Kosten gescheut und meist jene Modelle bevorzugt, welche mit der größten Diagonale und der besten technischen Ausstattung aufwarten können. Ebenso großes Augenmerk sollte dem Büromonitor gewidmet werden, vor allem weil die Augen dort eine bedeutend höhere Anzahl an Stunden verweilen als auf den stolzen 65-Zoll-Flat-TVs im Wohnzimmer.

Für das Büro gibt es eigene Business-Bildschirme, welche in Höhe und Neigung verstellbar sind. Dies sind unabdingbare Voraussetzungen dafür, den Bildschirm in das ergonomische Gesamtbild mit einzubinden.

Weitere wichtige Features, welche den Business- vom Consumer-Bildschirm unterscheiden, sind eine entspiegelte bzw. matte Monitoroberfläche. Nicht nur das Display selbst, sondern auch der Rahmen sollte matt sein, um störende Reflexionen zu vermeiden. Bei Bildschirmdiagonalen

von mehr als 26 Zoll spielen die neuen „Curved“-Modelle ihre Stärken aus: Durch das gebogene Display müssen die Augen an den Enden der riesigen Displays nicht immer neu fokussieren.

Moderne Betriebssysteme können die großen Bildschirmdiagonalen wunderbar ausnützen – auch deshalb sollte man diesbezüglich up to date sein. Auch können die hohe Pixeldichte und die daraus resultierenden kleinen Buchstaben inzwischen gut hochskaliert und angepasst werden. Diese technische Einstellung wird meist „sträflich“ vernachlässigt.

Hilfreich sind auch Funktionen wie eine automatische Helligkeitsregelung bei Veränderung des Umgebungslichtes. Generell sind die Bildschirme ab Werk auf maximale Helligkeit eingestellt, welche für eine ermüdungsfreie Arbeit unbedingt runtergeregelt bzw. an das vorherrschende Umgebungslicht angepasst werden sollte.

Eine interessante Neuigkeit ist die in einigen Betriebssystemen eingebaute Night-Shift-Funktion, eine Art „Nachtmodus“, welche den Blaulichtanteil des Displays reduziert und somit die abendlichen Arbeitsstunden fürs Auge etwas angenehmer gestaltet; das kalte Blaulicht kann nämlich dazu führen, dass es zu Problemen mit dem Schlafrhythmus kommt, wenn spät abends der Computer genutzt wird (das gilt übrigens auch für Smartphones und Tablets).

Aller technische Schnickschnack hilft allerdings nicht viel, wenn – wie bereits weiter oben erwähnt – die Bildschirmhöhe nicht in das ergonomische Gesamtkonzept eingebunden wird. Mancher Papierstapel wurde schon zweckentfremdet und unter den Bildschirm gepackt,

um ihn auf maximale Höhe einzustellen und dafür zu sorgen, dass der Blick möglichst im rechten Winkel zum Monitor fällt. Ein Mythos, der sich quer durch die meisten Büroräume zieht. Denn um den Nacken und die Augen zu entlasten, sollte der Blick eigentlich in einem leichten Winkel nach unten auf den Bildschirm treffen – ca. 30 Grad unterhalb der horizontalen Blickrichtung. Um dies am eigenen Arbeitsplatz einfach zu kontrollieren, reicht es, eine einfache Faustregel anzuwenden: Und zwar sollte man es im Sitzen schaffen, noch locker über den oberen Bildschirmrand hinwegschauen zu können.

Die Maus ... klein, aber oho ...

Personen, die Probleme mit ihren Handgelenken haben, können von der Nutzung der „Maus“ ein Lied singen. Generell braucht es jedoch keine speziell geformten Mäuse, sie sollten nur zur Größe der Hand passen. Wenn es aber Probleme gibt, dann sollte man einen Spezialisten zurate ziehen und abklären, ob es eine Hochkant- oder Rollermaus, einen Trackball oder eine Stiftmaus für die Lösung des individuellen Problems braucht. Häufig liegt die Ursache der Handgelenksprobleme nicht an der Maus, sondern ganz woanders. Und sogar wenn die Hand per se das Problem ist, ist es in der Regel weniger die Maus selbst, die dieses auslöst. Meist ist die Stellung, in der die Maus auf dem Tisch bedient wird, das Hauptproblem.

Richtig wäre es, die Maus mit angewinkeltem, aufliegendem Arm zu bedienen. Zudem gilt es, auf die Zeigergeschwindigkeit zu achten: Ein zu langsam eingestell-

ter Mauszeiger bedingt eine vermehrte Arbeit mit der „Maushand“.

Vielen Leuten helfen zur Entlastung derselben auch die sogenannten Gel-Pads. Wenn man neu investieren darf, ist kabellos auf jeden Fall von Vorteil.

Selbiges gilt auch für die Tastatur: Kabellos ist auf dem Tisch geschickter. Eine ergonomisch geformte Tastatur braucht es jedoch nur in speziellen Fällen. Dennoch hat sich die Industrie in diesem Bereich inzwischen einiges einfallen lassen – von geschwungenem Buchstabenblock über unterschiedlich hoch ausklappbare Stützfüßchen hinten bis zu Tastaturen ohne Zahlenblock, damit man die Maus näher am Körper führen kann.

Was liegt wo auf dem Tisch?

Wichtig sind nicht nur die technischen Eigenschaften des Arbeitsgeräts und die auf den Einzelnen abgestimmte Einstellung: Wie Sie auf den Abbildung 2 und 3 ersehen können, ist auch die Anordnung der Arbeitsmaterialien auf dem Tisch von Bedeutung für ein ergonomisch möglichst gutes Arbeiten am Schreibtisch.

Dazu muss der Bildschirm parallel zur Tischkante aufgestellt werden, das heißt gerade und nicht schräg. Genauso verhält es sich mit der Tastatur. Diese sollte sich in etwa zehn Zentimeter vom Tischrand entfernt befinden, sodass man die Handballen locker vor der Tastatur ablegen kann. Die Maus liegt knapp neben der Tastatur.

Bei der Distanz des Bildschirms kommt es stark auf die Größe des selbigen an. Ein Mindestabstand von 60 Zentimetern muss aber gewährleistet sein, wenn man sich nicht mit Augenproblemen plagen mag. Bei größeren Bildschirmen steigt der Abstand deutlich an.

Grundsätzlich kann man sagen, dass die richtige Einstellung gefunden wurde, wenn der Nutzer den Arm ausstreckt (ca. 70 Zentimeter für bis zu 21 Zoll) und danach je nach Bildschirmgröße noch eine Handfläche (bis zu 26 Zoll) oder zwei Handflächen (größer als 26 Zoll) Distanz kalkulieren kann.

Wenn man häufiger von Schreibunterlagen, Notizen oder anderen Dokumenten abschreiben muss, sollten diese zwischen Bildschirm und Tastatur liegen (Abbildung 2), am besten leicht erhöht auf einer Dokumentenaufgabe. Ansonsten kann es zu einer Fehllage wie in Abbildung 3 kommen.

Telefonieren am PC

Sehen Sie sich Abbildung 4 an – das tut doch schon beim Hinschauen weh, wenn jemand dermaßen verrenkt bzw. schief zwischen Telefon und Computer hantiert. Headset oder Freisprechanlage können eine mögliche Lösung dafür sein.

Es werde Licht

Ein weiterer Aspekt, der beim Arbeiten am Schreibtisch immer wieder vernachlässigt wird, ist das dafür geeignete Licht – sowohl künstliches als auch natürliches. Über dieses Thema könnte man noch einen weiteren Artikel verfassen, im Folgenden dennoch einige Eckpunkte, die es zu beachten gilt und auf die ein zurate gezogener Innenarchitekt besonders hingewiesen hat.

Optimal ist demnach der Arbeitsplatz seitlich zum Fenster angeordnet, sodass das Licht von der Seite einfällt. Fenster vor oder hinter dem Schreibtisch führen zu Blendung oder Reflexionen im Bildschirm. Künstliches Licht sollte den Raum homogen mit Licht ausleuchten, um den Kontrast zwischen Umgebungslicht und hinterleuchteter Fläche des Bildschirms zu minimieren.

Jetzt haben Sie eine Menge Informationen und Werkzeuge in die Hand bekommen, damit die tägliche Arbeit am Schreibtisch zu möglichst wenigen gesundheitlichen Folgen für Ihren Körper führt. Nun liegt es an Ihnen, Ihrem Körper und Ihrem Arbeitsplatz die nötige Aufmerksamkeit zu schenken.