

# Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Workshop für das gesunde Arbeiten am  
Computer





## **Silvia Bisculm Jörg**

Dipl. Physiotherapeutin

Nordic Walking Instruktörin

Fit@school-Coach

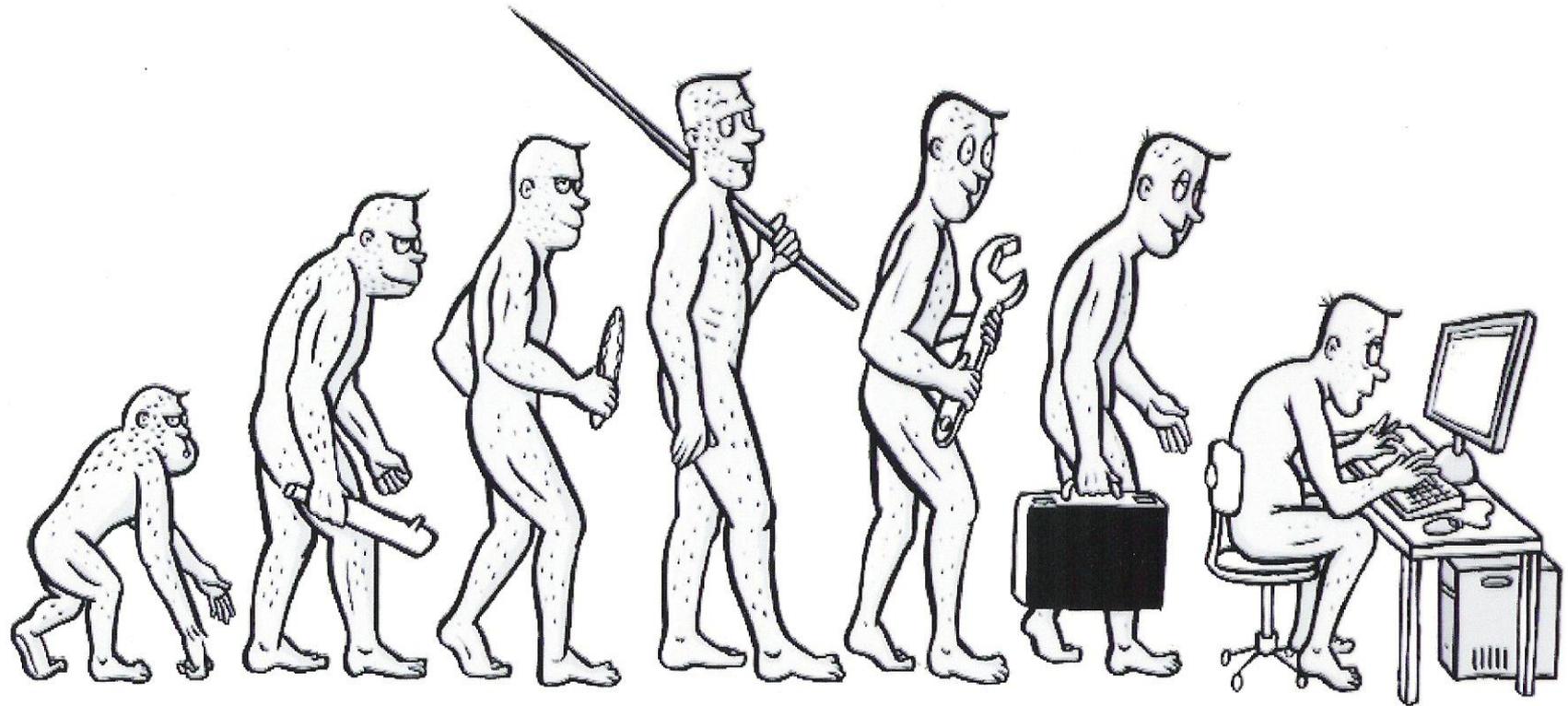
# Ziele des Workshops

- Die Teilnehmer kennen belastende Faktoren der sitzenden Tätigkeit.
- Die Teilnehmer können den eigenen Arbeitsplatz überprüfen und korrekt anpassen.
- Die Teilnehmer lernen ihre Haltung wahrnehmen.
- Die Teilnehmer kennen Übungen für Beweglichkeit, Entlastung und Dehnung.
- Die Teilnehmer lernen Massnahmen zur Vermeidung und Behandlung von Beschwerden.

# Inhalt

- Einleitung
- Anatomie
- Haltung
- Einstellungen
- Beispiele aus der Praxis
- Übungen und Massnahmen
- Arbeitsverhalten
- Checkliste

# Entwicklung Mensch



**Bild: [bodyinmotion.ch](http://bodyinmotion.ch)**

# Alltag

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM BÜRO TYPISCHER TAGESABLAUF

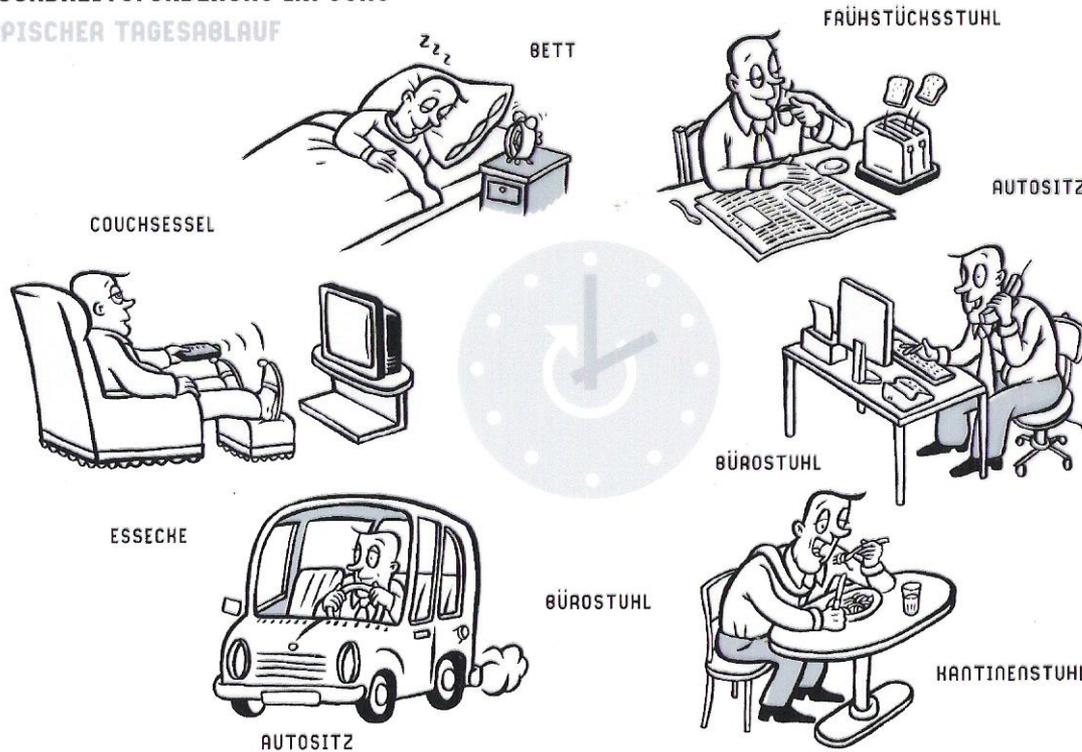
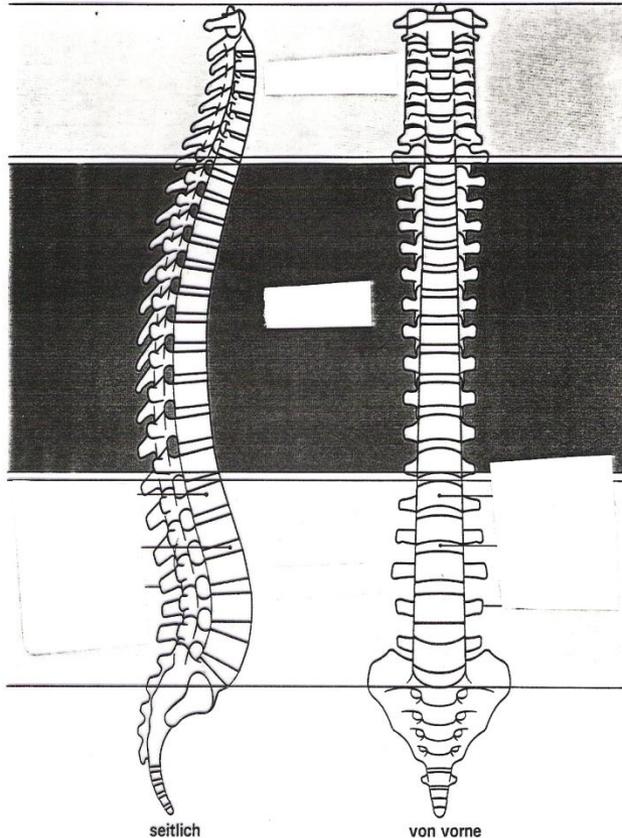


Bild: [bodyinmotion.ch](http://bodyinmotion.ch)

# Folgen ungünstiger Gewohnheiten

- Nacken- und Schulterverspannungen
- Rückenschmerzen
- Augenprobleme
- Kopfschmerzen
- Dekonditionierung
- Haltungsprobleme
- Übergewicht
- Psychische Probleme

# Die Wirbelsäule



- 7 Halswirbel
- 12 Brustwirbel
- 5 Lendenwirbel
- 5 Kreuzwirbel
- 4-5 Steissbeinwirbel
- S-Form

# Der Stuhl

- Rollen
- höhenverstellbar
- Rückenlehne so, dass Kopf frei beweglich
- Lendenbausch
- Material rutschfest
- Sitzfläche vorne abgerundet
- Abstand zu Kniekehle 4 cm
- keine/kurze Armlehnen



# Korrekte Anpassung

- Winkel Knie-Hüfte 90-100°
- Ellbogen 90° wenn die Unterarme auf der Tischplatte aufliegen (Tastaturhöhe berücksichtigen)
- Tastatur schräg gestellt
- Lendenbausch unterstützt die Wirbelsäule
- Rückenlehne freigeschaltet
- wenn nötig: Schemel unter den Füßen

