



Gesund arbeiten am Bildschirm

suva

Inhalt

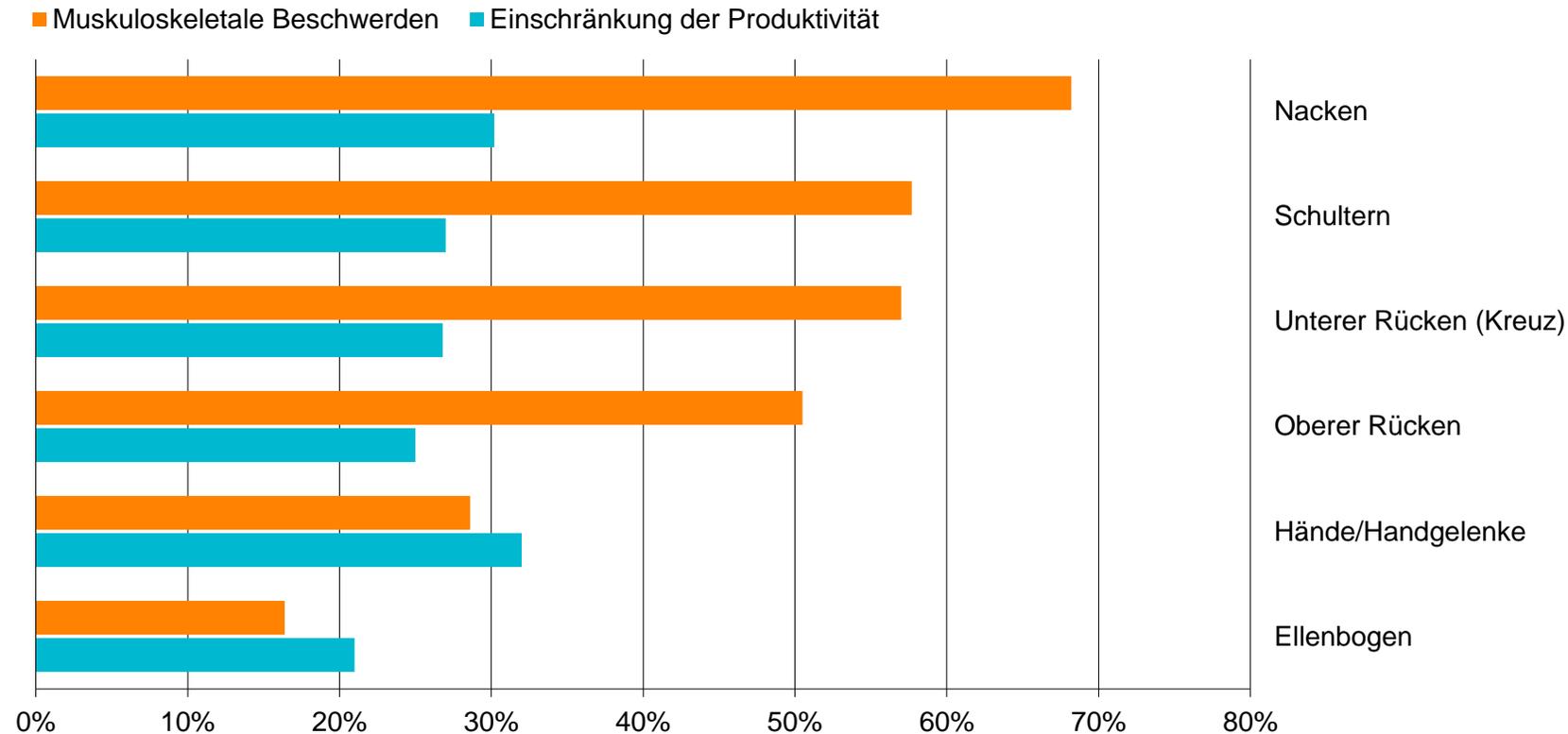
- Mögliche Beschwerden und Ursachen
- Beschwerden vermeiden und Wohlbefinden verbessern:
Entspannt statt verspannt – die Tipps
- Hilfsmittel nötig?
- Arbeiten zuhause

Ziele

Die Teilnehmenden ...

- wissen, dass ergonomische Mängel am Arbeitsplatz körperliche Beschwerden auslösen können
- kennen die wichtigsten Regeln, um ihren Bildschirmarbeitsplatz ergonomisch zu gestalten
- sind motiviert, diese Regeln in der Praxis umsetzen, sodass möglichst keine Beschwerden auftreten

Häufigste Beschwerden



Quelle: SBiB-Studie April 2010, Hochschule Luzern

... dazu kommen Augenbeschwerden (Augenbrennen, trockene Augen)

Beschwerden - beitragende Faktoren

Physische

- Belastende, statische Haltung
- Sich wiederholende Bewegungen
- Einstellung der Arbeitsmittel
- Lärm, Licht, Temperatur



Psychosoziale

- Führungsstil
- Unklare Arbeitsaufgaben
- Mentale Belastung
- Fehlende kollegiale Unterstützung

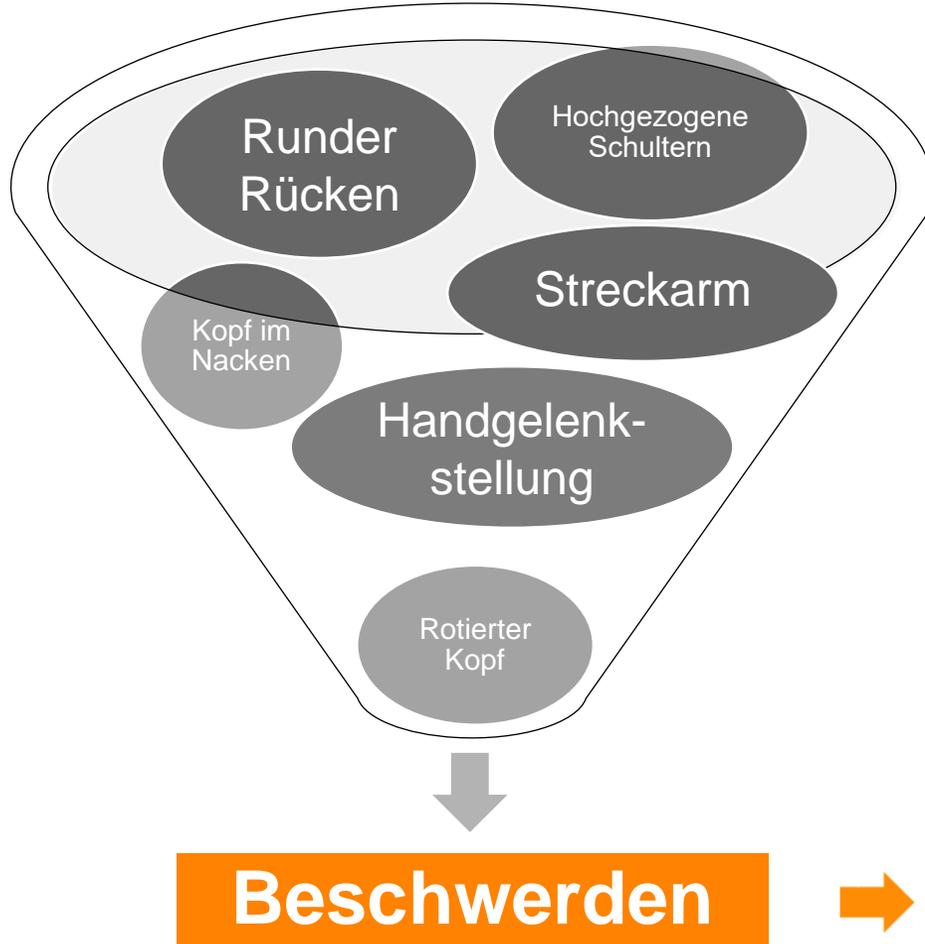
Organisatorische

- Pausen
- Arbeitszeiten
- Haltungswechsel

Individuelle

- Alter
- Körpergrösse
- Vorerkrankungen
- Lebensstil

Mögliche Ursachen, die zu Beschwerden führen können



- a) Rücken
- b) Schulter
- c) Ellbogen
- d) Handgelenk
- e) Augen



Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes

Wichtige Aspekte der Ergonomie

Entspannt statt verspannt: die Tipps

Broschüre Download unter:
www.suva.ch/84021.d



Reflexionen und Blenden vermeiden

- **Bildschirm** so aufstellen, dass das Licht von der Seite einfällt. Damit vermeiden Sie Reflexionen und Blendungen.
- **Zusätzlicher Blendschutz:**
 - Folienrollos oder Lamellenvorhänge und entblendete Leuchten verwenden.



Einstellmöglichkeiten des Bürostuhls

Einstellmöglichkeiten:

- Sitzhöhe
- Sitzlänge
- Rückenlehne: Höhe und Neigung
- 5 Stern- Fuss mit Rollen



Stuhl einstellen



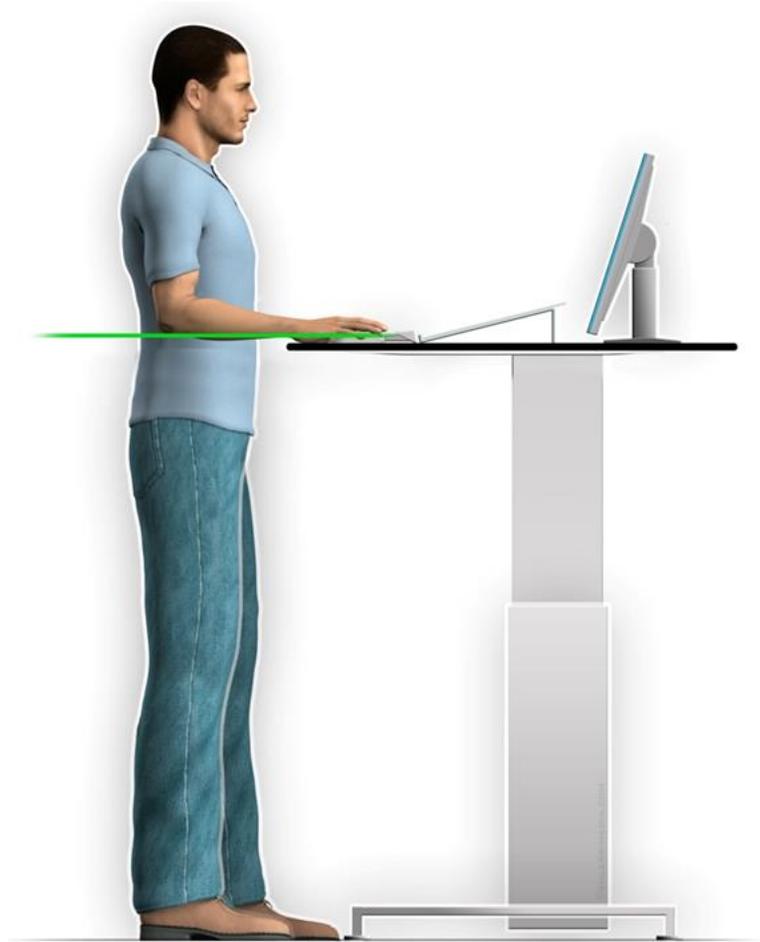
- **Sitzhöhe und Sitztiefe:**
Knie- und Rumpfwinkel grösser als 90°
- **Rückenlehne:**
Lendenbausch auf der Gürtelhöhe (Kreuz)
fixieren
- **Empfehlung:** dynamisches Sitzen!

Tischhöhe anpassen



- **Bewegungsraum:**
Sorgen Sie für genügend Platz unter dem Tisch.
- **Tischhöhe:**
Ellbogenhöhe = Tischhöhe + Tastaturhöhe.
- Hängende Schultern, in einer entspannten Position

Tischhöhe anpassen

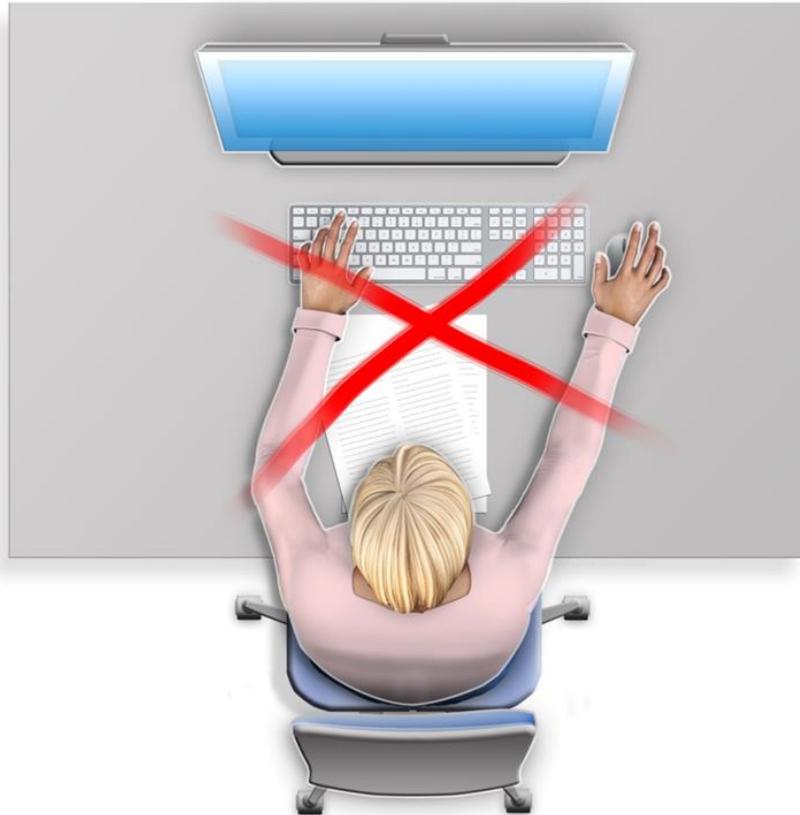


Tischhöhe:

Ellbogenhöhe = Tischhöhe + Tastaturhöhe.

Leichte Schrittstellung ist besser, als der Parallelstand.

Bildschirm, Tastatur und Dokumente optimal platzieren



Bildschirm einstellen



- Richten Sie Ihren Bildschirm so ein, dass die Unterkante des Bildschirms auf dem Tisch aufliegt (ganz nach unten).
- Neigen Sie den Bildschirm so, dass Ihr Blick senkrecht darauf fällt.

Abstand halten



Stellen Sie den Bildschirm so auf, dass die Sehdistanz zum Bildschirm etwas mehr als eine Armlänge beträgt.

Arbeitsplatz mit zwei Bildschirmen:



Falls Sie beide Bildschirme gleichwertig verwenden, stellen Sie beide Bildschirme symmetrisch und angewinkelt vor sich auf.



Verwenden Sie einen Haupt-Bildschirm und stellen Sie diesen zentral vor sich auf. Den Zusatzbildschirm ordnen Sie seitlich in gleicher Sehdistanz an.

Gleitsichtbrille – Computer- oder Raumsichtbrille



Gleitsichtbrille



Arbeitsplatzbrille

Langes Sitzen ist ungesund



Bewegung am Arbeitsplatz

- Ununterbrochenes Sitzen führt zu erhöhten Risiken u.a. für das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel sowie einem Anstieg an chronischen Krankheiten wie Diabetes Typ 2.
- Diese Risiken bleiben bestehen trotz WHO's Empfehlungen an Bewegung (≥ 150 min/Woche moderater Intensität oder ≥ 75 min/Woche mit hoher Intensität)

Quelle: Latza et al. 2020: **Workshop Gesundheitsgefährdung durch langes Sitzen am Arbeitsplatz – Teil I wissenschaftliche Perspektiven**

Regelmässige Unterbrechungen



Bewegung
am
Arbeitsplatz

- Langandauerndes Sitzen regelmässig unterbrechen durch Stehen, Gehen oder Übungen (z.B. Wechselhaltung 60% Sitzen, 30% Stehen und 10% Bewegung)
-  Positive Auswirkung auf metabolische Blutwerte, dadurch sinkt das Risiko für u.a. Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes Typ 2
-  Positive Auswirkung auf Rückenbeschwerden, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Kopfschmerzen, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Verdauungsprobleme

Quelle: Latza et al. 2020: Workshop Gesundheitsgefährdung durch langes Sitzen am Arbeitsplatz – Teil I wissenschaftliche Perspektiven

Flow für Vielsitzer

- <https://www.suva.ch/de-ch/download/videos/flow-vielsitzer/video-vielsitzer>

Arbeiten mit dem Laptop

Bei mehr als 1 Stunde Arbeit:
Externe Tastatur, Maus plus Laptopständer



Bei mehr als 2 Stunden Arbeit:
Es braucht zusätzlich einen externen Bildschirm



externer Bildschirm mind. 19 Zoll (*Standard wäre 21 Zoll, aber bei 19 Zoll kann ein DIN A4-Blatt abgebildet werden deshalb ok*)

Hilfsmittel nötig?

Headset



Fussstütze

Masse:
mind. 35 cm x 45 cm,
neigbar,
höhenverstellbar

Aktive Pause

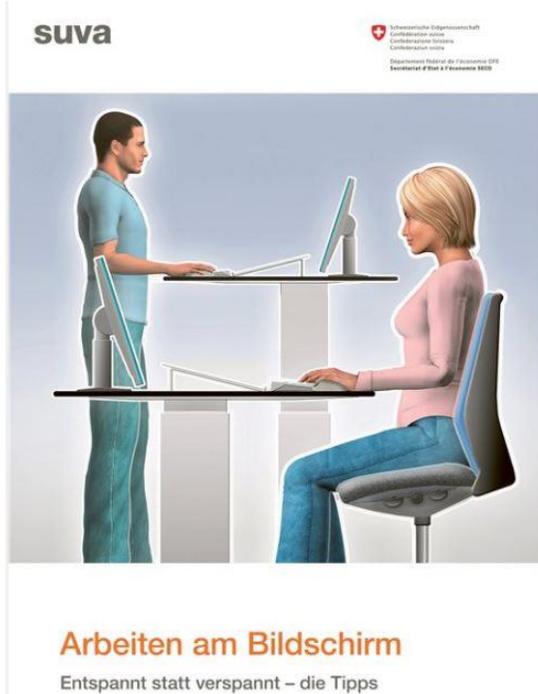


Schulter kreisen



Nackendehnung

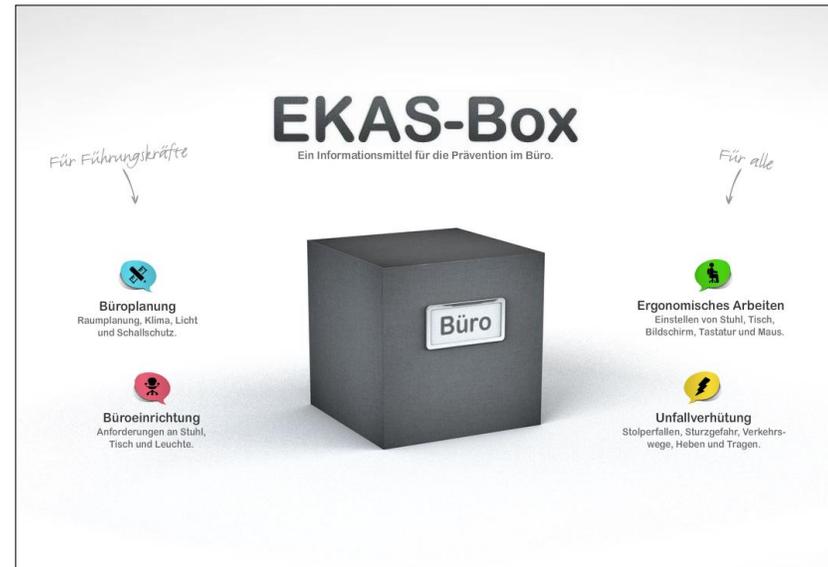
Online-Tools



<https://www.suva.ch/de-CH/material/Sicherheitsregeln-Tipps/arbeiten-am-bildschirm-entspannt-statt-verspannt>

<https://www.suva.ch/de-ch/news/tipps/homeoffice-wie-geht-das>

<https://www.suva.ch/de-CH/material/Filme/flow-vielsitzer>
<https://www.suva.ch/de-CH/material/Filme/flow-warmup>
<https://www.suva.ch/de-CH/material/Plakate/fit-programm-fuer-vielsitzer-77740d4386143861>



<http://www.ekas-box.ch>



<https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen/Dienstleistungen/Publikationen/Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/homeoffice.html>

Weitere Informationen

www.suva.ch/ergonomie

Kurse:

[Kursangeboten \(SAE\)](#)

Module:

[Homeoffice - entspannt statt verspannt](#)

[Gesund arbeiten am Bildschirm \(mit Fachperson\)](#)

[move@work: Ausgleichs- und Kräftigungsübungen am Arbeitsplatz \(mit Fachperson\)](#)