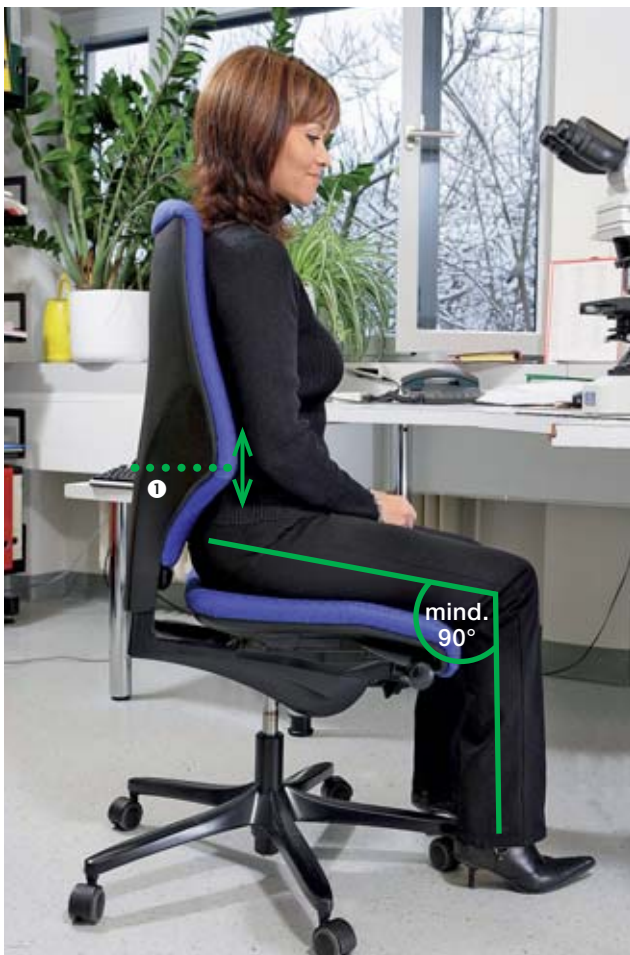




Entspannt arbeiten am Mikroskop

Tipps für Ihre Gesundheit
und Ihr Wohlbefinden

Mit den Tipps in dieser Broschüre können Sie Ihren Mikroskoparbeitsplatz optimal anpassen. – Wer am Mikroskop arbeitet, nimmt häufig eine Zwangshaltung ein. Dies kann längerfristig zu Beschwerden führen: Nacken-, Rücken- und Augenbeschwerden, zum Teil auch Schmerzen in den Handgelenken. Besonders problematisch sind Mikroskope, die sich nicht oder nur ungenügend an die individuellen Bedürfnisse anpassen lassen.



1. Bequeme Sitzposition einnehmen.

- Achten Sie darauf, dass Ihr **Rücken** mit leichtem Druck die Rückenlehne berührt. Stellen Sie die Lordosenstütze ① auf Gürtelhöhe ein.
- Die **Oberschenkel** sollten bis auf wenige Zentimeter auf der Sitzfläche aufliegen.



2. Für natürliche Kopfhaltung sorgen...

Bei fixer Tischhöhe

- Stellen Sie die **Stuhlhöhe** so ein, dass Sie mit geradem Rücken und leicht nach vorne geneigter Kopfhaltung entspannt ins Mikroskop blicken.
- Falls die Füße den Boden nicht voll berühren, benötigen Sie eine genügend grossflächige **Fussstütze**.

Bei höhenverstellbaren Tischen

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein wie in Punkt 1 beschrieben. Stellen Sie die **Tischhöhe** so ein, dass Sie mit geradem Rücken und leicht nach vorne geneigter Kopfhaltung entspannt ins Mikroskop blicken.



3. ...auch bei kleinen Mikroskopen.

- Stellen Sie das Gerät auf einen **soliden Aufsatz**, sodass Sie mit einer natürlichen Kopfhaltung ins Mikroskop blicken.
- Eventuell kann ein **keilförmiger Aufsatz** hilfreich sein. Damit lässt sich die Stellung der Okulare optimieren. Sie können auch die Tischplatte leicht nach vorne neigen oder etwas unter die hinteren Tischbeine legen.



4. Arme bequem abstützen.

- Legen Sie die Unterarme waagrecht auf den Tisch und entspannen Sie die Schultern. Der **Ellbogenwinkel** sollte jetzt ca. 90° betragen.
- Polstern Sie scharfe Tischkanten mit einer **Armauflage**.
- Achten Sie darauf, dass Ihre **Handgelenke** beim Arbeiten **nicht abgeknickt** sind:
 - Bringen Sie wenn nötig eine abgeschrägte Armauflage an, um das Stellrad ① zu bedienen.
 - Zum Positionieren des Objekts kann eine Verlängerung der Rändelschraube ② hilfreich sein.



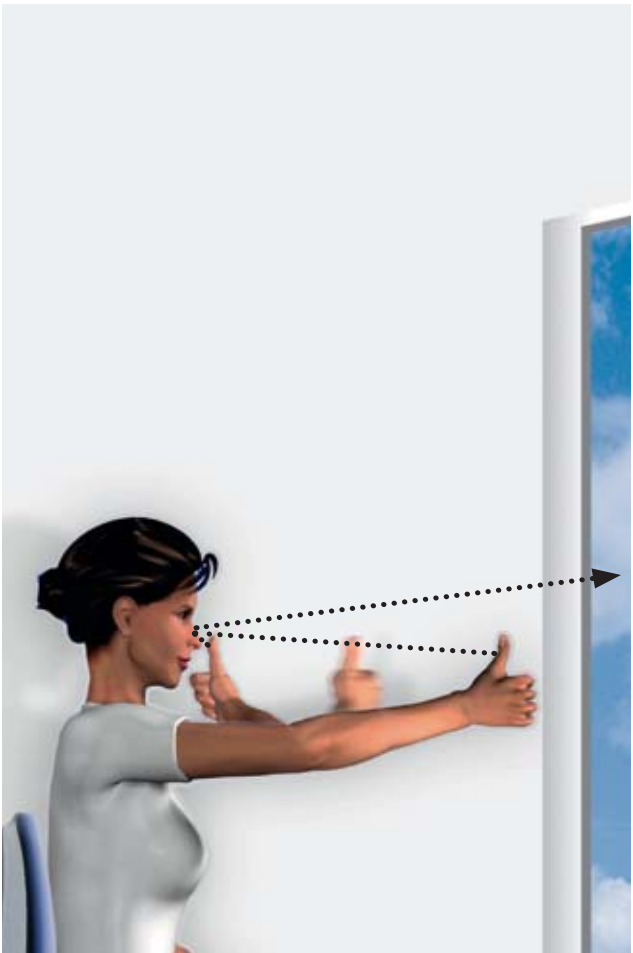
5. Arbeit regelmässig unterbrechen.

- Unterbrechen Sie die einseitige Haltung vor dem Mikroskop, so oft es geht. Lehnen Sie sich kurz zurück und legen Sie die **Hände in den Nacken**.
- Schalten Sie spätestens nach einer Stunde Mikroskopieren eine **kurze Dehn- oder Bewegungspause** ein.



6. Dehnen, Kreislauf aktivieren.

- Setzen Sie sich auf die Stuhlvorderkante, die Beine hüftbreit auseinander. Greifen Sie mit einer Hand seitlich an die Sitzfläche und bewegen Sie mit der anderen Hand den Kopf sanft Richtung Schulter.
- Strecken Sie die nach aussen gedrehten Hände nach vorne.
- Stehen Sie auf und gehen Sie einige Schritte.



7. Augen entlasten und entspannen.

- Schauen Sie in die Ferne oder fixieren Sie einen entfernten Punkt, bevor Sie ins Mikroskop blicken.
- Integrieren Sie **Entspannungsübungen für die Augen** in den Arbeitsablauf, z.B.
 - Augenrollen
 - Daumen fokussieren und diesen langsam Richtung Nase bewegen und zurück
 - Handflächen für eine Minute locker über die geschlossenen Augen legen.

Suva

Gesundheitsschutz
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 041 419 58 51
ergonomie@suva.ch

Bestellungen

www.suva.ch/waswo
Fax 041 419 59 17
Tel. 041 419 58 51

Diese Publikation entstand ursprünglich in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Jan-Olaf Gebbers und Dr. Daniela Ochsner vom Pathologischen Institut des Kantonsspitals Luzern.

Verfasser

Suva, Bereich Physik, Team Ergonomie

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.

Erstausgabe: April 2005

Überarbeitete Ausgabe: April 2014

Bestellnummer

84026.d