

Pressemitteilung

Schwerin, 23.10.2019



Gesund bleiben im Büro Abwechslung hilft auch vor dem Computer

Wer im Büro arbeitet, kennt es vielleicht: Verspannungen, brennende Augen und nach vorne gebeugte Schultern. Wer nicht gegensteuert, wird schnell müde, weniger leistungsfähig und riskiert langfristig seine Gesundheit. Bewusstes richtiges Sehen und Sitzen im Büro helfen.

Der optimale Abstand zum Monitor

Je nach Bildschirmgröße und der Arbeitsaufgabe sollte der Abstand zum PC-Monitor zwischen 50 und 100 cm betragen. Das entspricht etwa einer guten Armlänge mit Faust. Beim Blick auf das Diensthandy sollte ein Abstand von etwa 30 cm und bei der Arbeit mit dem Tablet ein Abstand von circa 40 cm eingehalten werden. Bei dieser Entfernung sind die Schriften klar und gut zu erkennen.

Richtiges Sitzen

In der idealen Sitzposition stehen die Füße flach auf dem Boden. Die Knie sind zwischen 90 und 100 Grad angewinkelt, das Verhältnis zwischen Ober- und Unterschenkel etwas größer als ein rechter Winkel. In diesem Winkel sollten auch die Oberschenkel zum Oberkörper und die Oberarme zu den Unterarmen stehen. So können die Hände entspannt auf der Tischplatte - bei waagerechten Unterarmen - aufliegen. Die gesamte Sitzfläche des Bürostuhls und die Rückenlehne sollte unterstützend genutzt werden. Alleine mit dem richtigen Sitzen ist es jedoch nicht getan. Abwechslung ist gefragt: das „dynamische Sitzen“. Hiermit wird einseitige Belastung und damit verbundene schnelle Ermüdung der Muskulatur verhindert. Der häufige Wechsel der Sitzhaltung beugt Gesundheitsproblemen vor. Ebenso sind ein paar Schritte zwischendurch hilfreich, egal ob beim Telefonieren oder in der Pause.

Bewegung und Abwechslung

„Wer lange auf den Bildschirm schaut, sollte regelmäßig Pausen einlegen“, so Annette Wanserski, Präventionsleiterin der Unfallkasse MV. „Ebenso sollten die Augen sich zwischendurch auf ein in der Ferne liegendes Ziel fokussieren. Ideal ist der Bildschirm so eingestellt, dass sich die oberste Bildschirmzeile auf Augenhöhe befindet.“ Geeignet für gesunde Arbeitshaltungen ist ein höhenverstellbarer Schreibtisch, der Abwechslung für Muskulatur und Wirbelsäule bietet. Wer an einem solchen Tisch arbeiten darf, sollte den Wechsel zwischen Stehen und Sitzen nutzen.

Neben der Verhütung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten gehört es zum Präventionsauftrag der UK MV als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren wie Fehlbelastungen des Muskel-Skelett-Systems und der Augen zu verhüten. Zahlreiche Seminare hierzu sind für Versicherte kostenfrei. Schülerinnen, Schüler, Kita-Kinder, Lehrerinnen und Lehrer staatlicher Schulen sowie Angestellte und ehrenamtlich Tätige der öffentlichen Verwaltung oder öffentlicher Unternehmen sind in der Unfallkasse versichert. Die Beiträge hierfür werden vom Land, den Gemeinden und den Unternehmen getragen.

Presse-Kontakt:

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Stabsstelle Kommunikation/ Cornelia Klammt

Wismarsche Straße 199 19053 Schwerin Telefon 0385 - 5181-121 E-Mail: presse@uk-mv.de