

Gesund sitzen im Büro

Zu langes, starres Sitzen und ein schlecht eingestellter Bürostuhl gehören zu den häufigsten Fehlern an Bildschirmarbeitsplätzen. Das hat nicht selten Folgen für die Gesundheit der Beschäftigten: Falsches Sitzen kann zu Kopf- und Rückenschmerzen sowie Verspannungen in Nacken und Schultern führen

Wer Schmerzen hat, kann sich naturgemäß schlechter konzentrieren, ist schneller müde und somit weniger leistungsfähig. Arbeitgeber und Beschäftigte sollten das Thema daher nicht als Lappalie abtun. Falsches Sitzen im Büro kann den Rücken dauerhaft krank machen. Nach Meinung von Ergonomie-Experten sind das die fünf häufigsten Fehler beim Sitzen an Büroarbeitsplätzen:

Falsch eingestellter Arbeitsplatz

Tisch und Stuhl sind optimal eingestellt, wenn die Unterarme waagrecht auf der Tischplatte aufliegen und Ober- und Unterschenkel zueinander einen rechten Winkel bilden. Individuell an den Nutzer angepasst werden sollten auch die Lordosenstütze und die Freischwingeinrichtung der Rückenlehne. Bildschirm und Tastatur sollten gerade vor dem Nutzer stehen. Dabei sollte der Bildschirm so aufgestellt sein, dass der Sehabstand etwa 50 bis 80 Zentimeter beträgt. Aus der Waagerechten betrachtet, sollte der Blick nach unten geneigt sein, deshalb ist der Bildschirm in der Höheneinstellung möglichst weit nach unten zu positionieren.

Starres Sitzen

Ist der Arbeitsplatz erst einmal eingestellt, gilt es, dynamisch zu sitzen: Die Sitzhaltung sollte so häufig wie möglich gewechselt werden. Dabei ist die nächste Sitzposition immer die beste.

Auf der Kante sitzen

Sich auch mal auf die Kante der Sitzfläche zu setzen, ist nicht schlimm und kann der Bewegung dienen. Es

sollte aber kein Dauerzustand sein. Idealerweise sollten Beschäftigte die ganze Sitzfläche nutzen; dadurch kann die unterstützende Funktion der Rückenlehne in vollem Umfang genutzt werden.

Zu langes Sitzen

Wann immer es möglich ist, sollten sich Beschäftigte an Büroarbeitsplätzen bewegen: im Stehen telefonieren, die Treppe nutzen, zum zentralen Drucker gehen, die Kollegen besuchen statt eine E-Mail zu schreiben und Ähnliches. In kürzeren Pau-

sen empfehlen sich Ausgleichsübungen direkt am Arbeitsplatz.

Kein Ausgleich in der Freizeit

Wer sich während der Arbeit wenig bewegt, sollte seine Freizeit aktiv gestalten. Damit ist nicht unbedingt Leistungssport gemeint: 30 Minuten Bewegung täglich können bereits einen Unterschied machen. Das wird belohnt: Körperlich aktive Menschen sehen nicht nur frischer aus, sie sind auch im Job belastbarer und fühlen sich besser. (dguv)

