

A man with dark, curly hair and a light beard, wearing a red hoodie, is looking intently at a computer monitor. The monitor shows a blurred image of a person's face. In the background, there is a blue wall and a green desk lamp.

Gesund arbeiten **Ergonomie**

eDossier, Visana

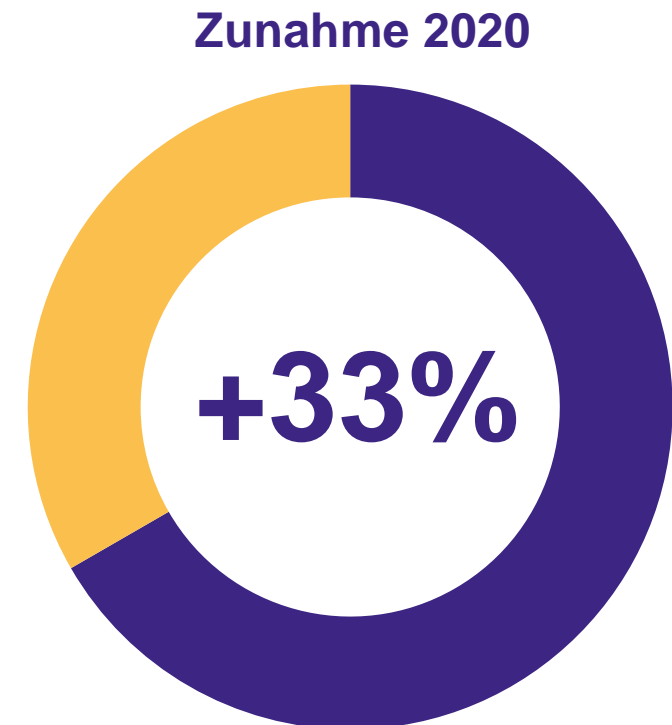
Wir verstehen uns.

visana

Ergonomisch Arbeiten

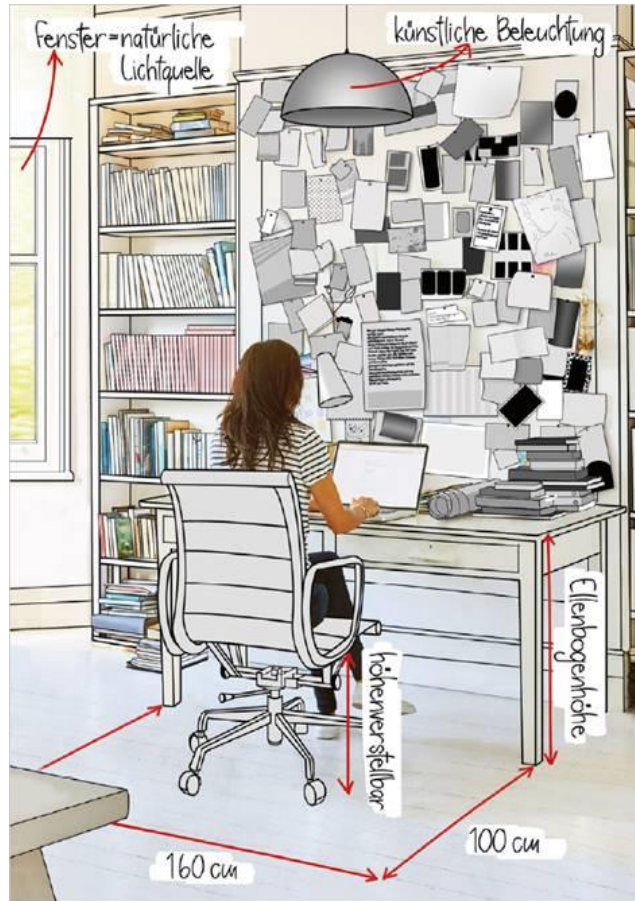
Gesundheitliche Ausgangslage

- Rücken- und Kopfschmerzen, sowie Nacken- sowie Schulterverspannungen haben seit 2020 um **33%** zugenommen.
- Entscheidende Ursachen für diese Zunahme sind ungünstige **Einrichtungen des Arbeitsplatzes** im Homeoffice (mehr seit Corona-Pandemie) und **Bewegungsmangel**.
- Mit den richtigen Tipps können Sie beides einfach korrigieren. Erhalten Sie im Folgenden die wichtigsten Tipps, um zu Hause oder im Büro ergonomisch arbeiten zu können.



Ergonomisch Arbeiten

Die wichtigen Dinge zuerst



https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/homeoffice.html

Arbeitsumgebung

- **Platz:** Richten Sie Ihr Heimbüro nach Möglichkeit in einem abtrennbaren Raum ein, damit Sie **ungestört** arbeiten können. Sie müssen sich beim Arbeiten **wohl fühlen**.
- **Beleuchtung:** Achten Sie darauf, möglichst viel **natürliches** Licht zu erhalten. **Nicht mit Blick oder mit dem Rücken zum Fenster** arbeiten. Bei Bedarf die Beleuchtung messen mit einer App, z.B. <https://phyphox.org/de/home-de/>
- **Raumklima:** **Lüften** Sie **regelmässig**. Auch Zimmerpflanzen können das Raumklima verbessern.
- Achten Sie auf Stolperfallen (z.B. Kabel oder Abfalleimer)

In Anlehnung an Newsletter von «Beobachter», 19.03.2020

Ergonomisch Arbeiten

Die wichtigen Dinge zuerst

Stuhl und Tisch

- **Arbeitstisch:** Dieser sollte genügend gross sein und **genügend Platz für Ihre Unterlagen** bieten. Im Idealfall sollte der Tisch **höhenverstellbar** sein, damit Sie abwechselnd im Stehen oder sitzend arbeiten können (Faustregel: 60 Prozent sitzen, 30 Prozent stehen, 10 Prozent aktives Bewegen; Stehen in der Regel nicht länger als 20 Minuten am Stück). Der Tisch sollte wenn immer möglich im **90-Grad-Winkel zum Fenster** platziert sein.
- **Bürostuhl:** Ein guter Bürostuhl (muss nicht teuer sein) verfügt über einen **5-Stern-Fuss mit Rollen** und ist **höhenverstellbar**.

Arbeitsplatz einrichten → Klicken Sie bitte Sie [hier](#).



Ergonomisch Arbeiten

Zusätzliche Hilfsmittel einsetzen

Wenn Sie häufig mit dem Laptop arbeiten, sind zusätzliche Hilfsmittel äusserst hilfreich:

- Maus und externe Tastatur
- externer Bildschirm (bei kleinen Laptop-Bildschirmen). Falls nicht vorhanden, dann...
- Notebookständer (z.B. Dokumentenauflage, Ordner), um den Laptop hinten ca. 5 cm anzuheben

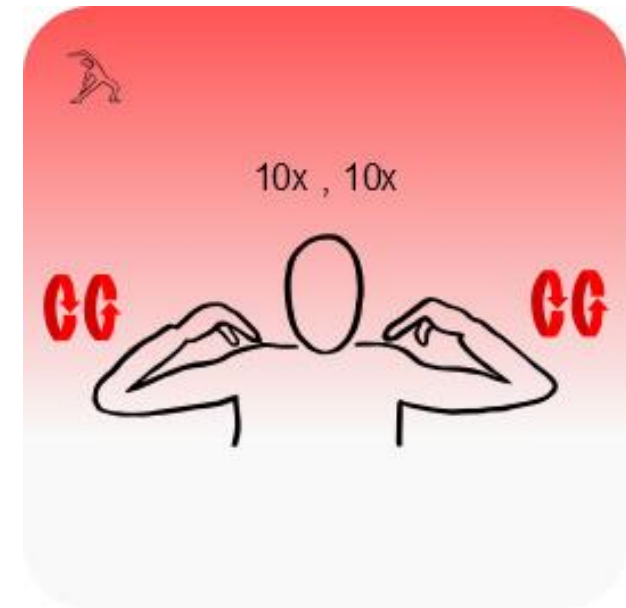


Regelmässige Bewegung wirkt präventiv

Mit dieser einfachen Übung beugen Sie vor

Schultern kugeln

Legen Sie die Fingerspitzen Ihrer Hände auf Ihre Schultern oder Ihr Schlüsselbein. Machen Sie jetzt mit den Ellenbogen zehn Kreisbewegungen nach vorn und zehn nach hinten.

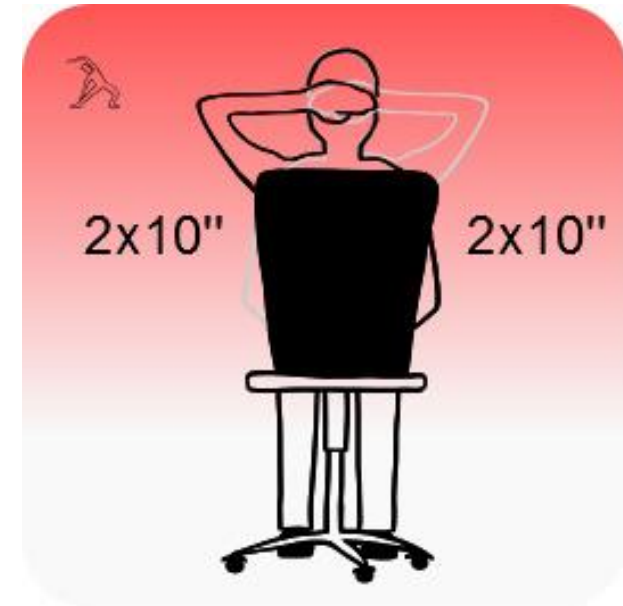


Regelmässige Bewegung wirkt präventiv

Mit dieser einfachen Übung beugen Sie vor

Kopfdrücken

Halten Sie die rechte Hand gegen Ihren Hinterkopf und drücken Sie dagegen. Dann wechseln Sie die Seite und drücken die linke Hand gegen Ihren Hinterkopf. Je zehn Sekunden, 2x wechseln.



Regelmässige Bewegung wirkt präventiv

Mit dieser einfachen Übung beugen Sie vor

Rückendreher

Sitzen Sie gerade auf Ihrem Stuhl. Ergreifen Sie mit der rechten Hand die linke Stuhllehne. Ihr linker Arm hängt locker herunter. Ihr Oberkörper nimmt eine 45-Grad-Position ein. Spüren Sie die Dehnung im Rücken und halten Sie die Spannung während zehn Sekunden.

Atmen Sie tief ein und aus. Kehren Sie dann für zehn Sekunden in Ihre ursprüngliche Position zurück. Entspannen Sie sich. Dann wechseln Sie die Seite und ergreifen mit der linken Hand die rechte Stuhllehne.

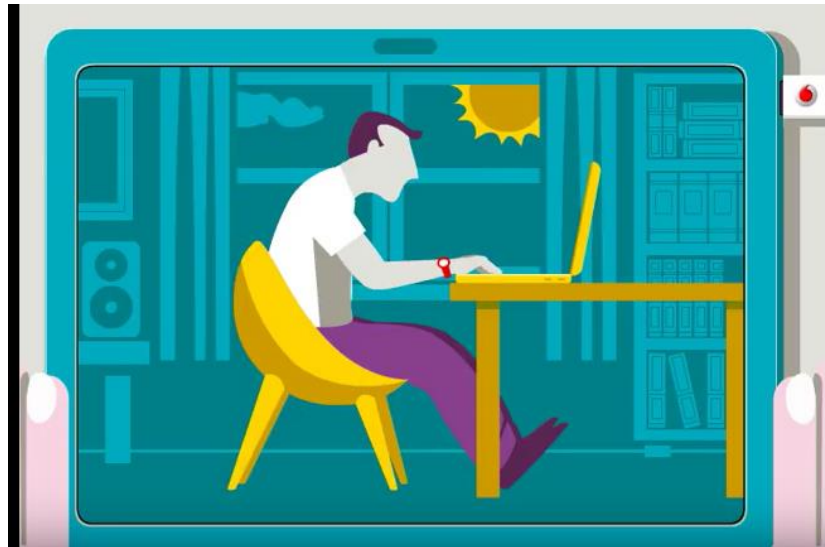
Wiederholen Sie die Übung.



Ergonomisch Arbeiten Am Laptop

Das ist ja alles gut und recht, aber ich habe nur meinen Laptop...

... dann nehmen Sie sich bitte hierfür **2:16 Minuten** Zeit



Link zum Video

Quelle: [www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...) «El portátil en casa» von Vodafone



Wir sind für Sie da!

Bei Fragen oder Anliegen
können Sie das Team
Betriebliches
Gesundheitsmanagement
erreichen unter:

bgm@visana.ch

031 357 94 74