

## Schwerpunkt Ergonomie

Richtige Einstellung des Bürostuhls

- richtige Höhe: die Unter- und Oberschenkel bilden einen 90° Winkel; evtl. Fußbänkchen benutzen
- richtige Tiefe: der ganze Oberschenkel liegt auf
- verstellbare Rückenlehne ermöglicht variables Sitzen – also die Veränderung der Sitzhaltung
- damit das Becken nach vorne kippen kann, haben manche Bürostühle eine eingearbeitete „Vorkippe“. Wenn nicht, dann hilft ein Keilkissen (Sanitätshaus)

Richtige Einstellung des Bildschirms:

- der Bildschirm hat dann die richtige Höhe, wenn man mit gestreckten Nacken (Kinn ist leicht eingezogen) von oben auf den Bildschirm schauen kann.
- Achtung: Träger von Gleitsichtbrillen arbeiten u.U. besser mit einer Lesebrille am PC, weil die Gleitsichtbrille zu einem Abknicken des Kopfes führen kann.
- Der Bildschirm sollte so stehen, dass Licht von der Seite einfallen kann.

Richtige Einstellung der Tastatur:

- Die Tastatur sollte so weit hinten auf dem Schreibtisch stehen, dass der ganze Unterarm aufliegen kann.

Richtiger Standort des Telefons:

Sofern nicht mit schnurlosen Telefonen gearbeitet wird, sollte das Telefon seitlich auf dem Schreibtisch stehen und so nah, dass man aufrecht sitzen bleiben kann, um es abzunehmen.

## Übung: Katz und Kuh



### Katze-Kuh

Sie kommen in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte. Bringen Sie mit der Einatmung den Kopf vorsichtig in den Nacken und drücken Sie die Wirbelsäule nach unten (a). Machen Sie mit der Ausatmung einen Katzenbuckel und bringen Sie den Kopf zur Brust (b). Beginnen Sie mit langsamen, bewussten Bewegungen und steigern Sie allmählich das Tempo.

1 bis 3 Minuten



Wirkung: Diese Übung flexibilisiert die Wirbelsäule, lockert den Nacken und stärkt das Nervensystem.

Hinweis: Diese Übung kann man auch im Stehen machen. Dann liegen die Hände über den Knien und der Rücken vollzieht die Bewegung wie oben beschrieben.

### Tipp für den Alltag:

Die Katze-Kuh-Übung ist die effektivste Rückenübung, die es gibt. Alle 32 Wirbel werden bewegt. Machen Sie sie bei Rückenschmerzen täglich!