

## Homeoffice – Der ergonomische Arbeitsplatz@home

Viele Berufstätige arbeiten im Moment im Homeoffice. Im Gegensatz zum Arbeitsplatz im Büro wird zu Hause auf eine richtige Sitzhaltung oft vergessen bzw. haben viele auch gar nicht die Möglichkeit, einen ergonomisch perfekten Arbeitsplatz einzurichten.

Um trotzdem das Homeoffice bestmöglich zu gestalten, finden Sie hier ein paar Tipps und Ideen.

- ☺ Wenn möglich, richten Sie einen *fixen Arbeitsplatz* zu Hause ein.
- ☺ Achten Sie darauf, möglichst *fixe Arbeitszeiten* zu planen.
- ☺ Versuchen Sie *Ordnung* zu halten – damit lässt sich effizienter arbeiten.
- ☺ Achten Sie beim Sessel auf die *richtige Sitzhöhe* und passen Sie diese gegebenenfalls an: Beide Füße sollen flach auf dem Boden stehen. Knie und Hüftgelenke bilden jeweils annähernd einen rechten Winkel. Die Unterarme wenn möglich locker am Tisch ablegen.
- ☺ Die *Sessellehne* sollte bis zu den unteren Schulterblattspitzen reichen und die Lendenwirbelsäule gut unterstützen (ev. einen dünnen Polster verwenden).
- ☺ Der *Bildschirm* von Laptop oder PC sollte so eingerichtet sein, dass die Halswirbelsäule möglichst aufgerichtet bleiben kann.
- ☺ Idealerweise befindet sich die Bildschirmoberkante auf *Augenhöhe*. Für den Bildschirm selbst gilt ein Sichtabstand von mind. 50 cm. Zur Optimierung der Einstellungen stehen aktuell eine Vielzahl von Hilfsmitteln zur Verfügung (z.B. Laptopunterlage zur Verbesserung des Neigungswinkels).



Oft ist es jedoch nur schwer möglich, die Bedingungen optimal anzupassen. Vielfach wird im Homeoffice am Küchentisch oder gar auf der Couch gearbeitet. Hier ein paar Tipps für eine mögliche „Schadensbegrenzung“:

- ☺ Auch beim Arbeiten am Küchentisch oder auf der Couch unbedingt auf eine *aufrechte Sitzposition* achten – wenn notwendig mit einem Polster die Lendenwirbelsäule stützen bzw. mit einem Sitzkeil die Beckenaufrichtung verbessern.
- ☺ Die *Sitzposition* in regelmäßigen Abständen *bewusst verändern* bzw. auch im Stehen arbeiten.
- ☺ Bauen Sie immer wieder ein „*dynamisches Sitzen*“ in Ihren Arbeitsalltag ein und verwenden Sie dazu einen Sitzball oder ein mit Luft gefülltes Sitzkissen.
- ☺ In kurzen Pausen zwischendurch immer wieder *aufstehen* und dabei Wirbelsäule und Gelenke sanft mobilisieren (leichte Drehungen und/oder Seitneigungen).
- ☺ Sorgen Sie generell für *viel Abwechslung beim Sitzen* – so kann eine Überbelastung spezieller Körperregionen vermieden werden.
- ☺ *Nutzen Sie die Tipps – es wird Ihnen gut tun!*

