

ARBEIT & ALLTAG

— Ergonomischer Arbeitsplatz • Ergonomische Gartenhilfsmittel • Pause machen • Auto fahren —



ERGONOMISCHER
ARBEITSPLATZ



ERGONOMISCHE
GARTENHILFSMITTEL



PAUSE
MACHEN



AUTO
FAHREN



Gesund und rückschonend
— *durch den Alltag* —

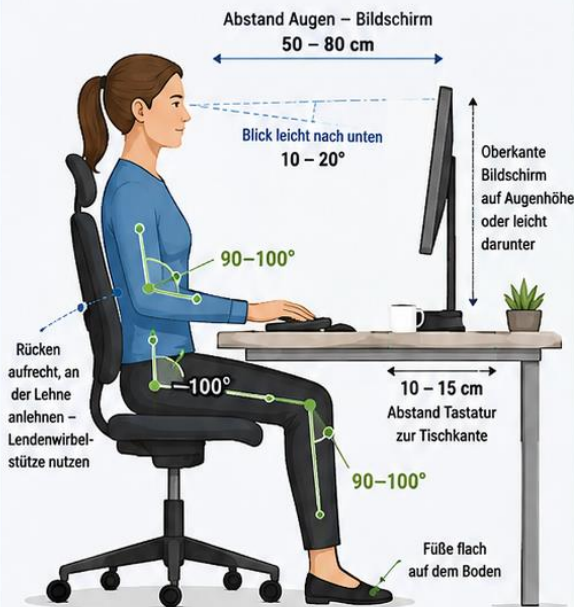


Ergonomie im Büro

DER ERGONOMISCHE BÜROARBEITSPLATZ

Richtig sitzen und stehen – Winkel, Abstände und Einstellungen

1. SITZARBEITSPLATZ



WINKEL

- Hüftwinkel: 90–100°
- Kniewinkel: 90–100°
- Ellenbogenwinkel: 90–100°

TASTATUR & MAUS

- Unterarme waagrecht
- Ellenbogen ca. 90–100°
- Handgelenke gerade
- Tastatur flach, nah am Körper
- Maus direkt neben der Tastatur

STUHL & TISCH



Sitzhöhe so einstellen, dass die Füße den Boden erreichen



Rückenlehne unterstützt den unteren Rücken

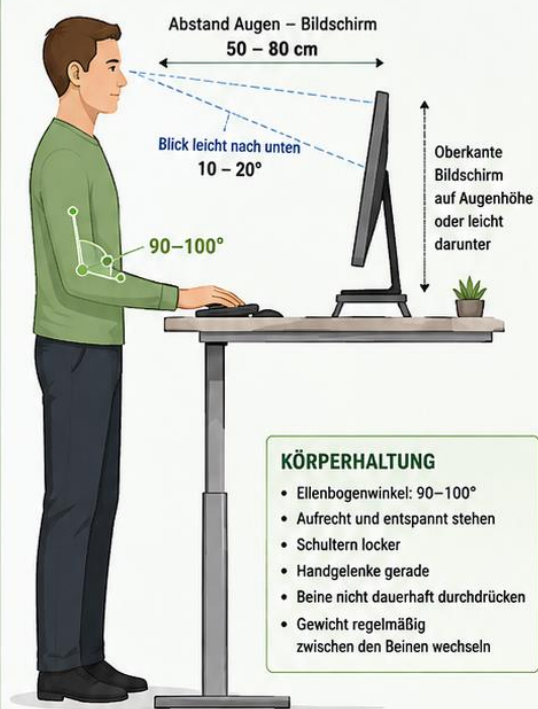


Etwas Abstand zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante



Tischhöhe so einstellen, dass Unterarme entspannt aufliegen

2. STEHARBEITSPLATZ



KÖRPERHALTUNG

- Ellenbogenwinkel: 90–100°
- Aufrecht und entspannt stehen
- Schultern locker
- Handgelenke gerade
- Beine nicht dauerhaft durchdrücken
- Gewicht regelmäßig zwischen den Beinen wechseln

STEHTISCH – RICHTIGE HÖHE

Die Unterarme liegen bei entspannten Schultern ungefähr waagrecht auf der Arbeitsfläche und bilden mit den Oberarmen einen Winkel von ca. 90–100°.



Tischhöhe individuell einstellen

3. RICHTIG SITZEN UND STEHEN

DYNAMISCH ARBEITEN

Nicht dauerhaft sitzen und nicht dauerhaft stehen.



Regelmäßig zwischen Sitzen und Stehen wechseln



Kurze Bewegungspausen einlegen



Zwischendurch aufstehen und einige Schritte gehen



Sitz- bzw. Stehposition regelmäßig verändern



MERKSATZ

„90–100° an den Gelenken, 50–80 cm zum Bildschirm und regelmäßig die Position wechseln.“

4. CHECKLISTE

- ☐ Füße stehen sicher auf dem Boden
- ☐ Rücken wird durch die Rückenlehne unterstützt
- ☐ Schultern sind entspannt
- ☐ Ellenbogen etwa 90–100°
- ☐ Handgelenke möglichst gerade
- ☐ Bildschirm ca. 50–80 cm entfernt
- ☐ Oberkante des Bildschirms ungefähr auf Augenhöhe
- ☐ Tastatur und Maus befinden sich nah am Körper
- ☐ Stehtisch auf die eigene Körpergröße eingestellt
- ☐ Regelmäßig zwischen Sitzen und Stehen wechseln



Die genannten Werte sind Richtwerte. Ein ergonomischer Arbeitsplatz sollte immer an die Körpergröße, die Tätigkeit und die individuellen Bedürfnisse der Person angepasst werden.

<https://www.corpusmotum.com/ergonomie/>

<https://www.selbst.de/ergonomie-im-homeoffice-arbeitsplatz-rueckenfreundlich-einrichten-54685.html>

Hilfsmittel für den Büroalltag

Ergonomische/Vertikale Maus



Ergonomische Tastatur



Mauspad mit schwenkbarer Armauflage



Handgelenkauflage Tastatur



Pendelhocker



Handgelenkauflage Mauspad





Den Autositz richtig einstellen

Das Autofahren ist leider alles andere als rückenfreundlich - besonders für den Fahrer ist ein dynamisches und bewegungsreiches Sitzen nur eingeschränkt möglich.

Verspannungen der Rückenmuskulatur ist oft die Folge.

Ein Autositz sollte möglichst in Höhe, Tiefe und Neigung von Sitzfläche und Lehne verstellbar sein und dem Körper durch passende Seitenführungen auch in Kurven guten Halt bieten.

Beim Fahren sollten Sie das Gefühl haben, bequem und gut unterstützt zu sitzen.

So stellen Sie Ihren Sitz optimal ein:

- Die Sitzlehne sollte nicht zu stark nach hinten geneigt sein, damit der Rücken nicht in eine gebeugte Haltung und der Kopf in eine ungünstige Stellung gezwungen wird. Der Neigungswinkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche sollte etwa 100° betragen.
- Die Vorderkante des Sitzes sollte nicht zu weit nach oben gestellt werden, damit die Oberschenkel nicht abgeschnürt werden. Die Sitzfläche sollte einige Zentimeter vor der Kniekehle enden (ca. drei-Finger-breit).
- Das Gesäß sollte so dicht wie möglich an die Rückenlehne rücken, damit die Lendenwirbelsäule in ihrer Lordoseform (eventuell mit Lordosekissen oder Handtuchrolle unterlagern) unterstützt wird.
- Der Sitzabstand zu den Pedalen sollte so bemessen sein, dass die Kniegelenke bei durchgetretenen Pedalen noch leicht angewinkelt sind.
- Die Schultern sollten von der Rückenlehne unterstützt werden. Das Lenkrad sollte mit leicht angewinkelten Armen bedient werden. Der Schulterkontakt sollte auch bei Lenkbewegungen erhalten bleiben.
- Die Sitzhöhe muss sowohl ein freies Sichtfeld, als auch die Kontrolle der Anzeiginstrumente gewährleisten.
- Die Kopfstütze muss den ganzen Kopf stützen. Sie ist auf die richtige Höhe eingestellt, wenn die Oberkanten von Kopfstütze und Kopf übereinstimmen. Der Abstand zum Kopf sollte 2 cm betragen.

Kleine Bewegungsübungen für das Autofahren

Im Stau oder vor Ampeln haben wir oft unfreiwillig etwas Zeit, die wir aktiv nutzen können. Übungen im Auto sind nicht nur möglich, sondern beugen sehr effektiv Verspannungen im Schulterbereich, im Nacken und Rücken vor.

Die Sicherheit im Straßenverkehr steht natürlich immer an erster Stelle!

- Im Sitz räkeln und mit den Händen gegen das Autodach drücken. Den Druck etwa 7 Sekunden halten. Dann die Muskulatur wieder lockern und tief durchatmen.
- Umfasse in gerader Haltung mit beiden Händen das Lenkrad und drücke es zusammen; halte die Spannung für 7 Sekunden und ziehe es dann auseinander für 7 Sekunden. Danach die Arme locker hängen lassen.
- Stelle beide Füße flach auf den Boden und drücke sie kräftig dagegen. Spanne dabei die Gesäß- und Bauchmuskulatur kräftig an (Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen). Nach 7 Sekunden wieder entspannen.
- Fasse mit beiden Händen hinter die Nackenstütze und drücke den Kopf an die Stütze (dabei das Kinn Richtung Brustbein ziehen). Kräftig anspannen und nach 7 Sekunden wieder lockerlassen.
- Beckenkippen: Bewegen Sie Ihr Becken nach vorne und schaffen Sie so Abstand zwischen Ihrer Lendenwirbelsäule und gehen Sie wieder zurück bis sie den Sitz berühren.
- Kreisen Sie mit beiden Schultern nach hinten unten.
- Legen Sie die Hände seitlich an die Kopfstütze, bewegen Sie die Ellbogen weit zur Seite. So dehnen Sie Ihren Brustkorb. Bewegen Sie dann das Kinn zum Brustbein, rollen Sie sich ein.
- Drehen Sie den Kopf nach links, schauen Sie möglichst weit über Ihre linke Schulter; danach nach rechts.
- Bewegen Sie das linke Ohr in Richtung linke Schulter und zurück, danach das rechte Ohr in Richtung rechte Schulter und zurück.
- Zum Abschluss strecken, räkeln und entspannen.

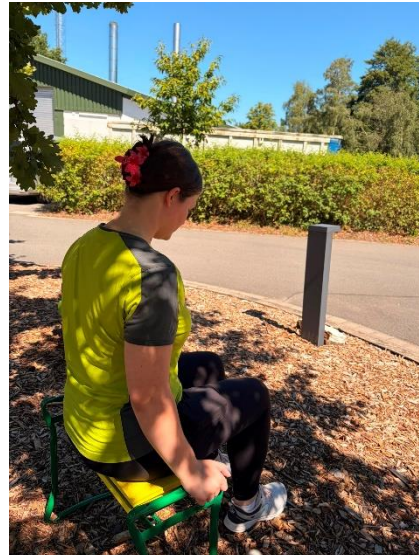
Quellen:

<https://www.bz-berlin.de/>
<https://www.tk.de/>
<https://www.adac.de/>
<https://www.brose.com/>
<https://www.derwesten.de/>

Gartenhilfsmittel Handout



Knie- und Sitzhilfe



Ergonomischer Gartenstiel von Gardena – Combisystem (Aufsatz wechselbar)



Aufsatzbeispiele (s. Bilder)

- Straßenbesen
- Kultivator

Dehnung & Haltung

Brügger Rückenschule – Auszug aus Arbeitsbuch von Brügger/Placht

Stabübung

→ Übung zur HWS-Kopfstellung

- Sitze in aufrechter Körperhaltung
- Lege den Stab an den Rücken, sodass er das Kreuzbein und den Hinterkopf berührt
- Strecke dich am Stab nach oben
- Ziehe das Kinn leicht nach hinten-unten (Doppelkinn)



Tipps zur Regulation der Muskelspannung:

Trigger-/Faszienbälle



Duoball (8cm/16cm Durchmesser)



Nadelreizmatte



Ergonomie im Alltag

Aufrecht stehen – entspannt und gesund



Kopf aufrecht

Kinn leicht einziehen,
Blick geradeaus.



Schultern entspannt

Schultern locker nach
hinten und unten ziehen.



Rücken lang

Aufrecht stehen,
natürliche
Wirbelsäulenform
bewahren.



Becken neutral

Becken in eine
neutrale Position
bringen.



Knie entspannt

Knie nicht
durchstrecken,
leicht weich lassen.



Gewicht gleichmäßig verteilen

Auf beide Füße
gleichmäßig Gewicht
verteilen.



Tipps für den Alltag

- ✓ Regelmäßig die Körperhaltung bewusst machen.



- ✓ Bewegen und dehnen nicht vergessen.



- ✓ Bequeme Kleidung und passendes Schuhwerk tragen.



- ✓ Auf den eigenen Körper hören und Pausen machen.



Vorteile einer guten Haltung



Mehr Energie
und Wohlbefinden



Weniger Verspannungen
und Schmerzen



Bessere Atmung
und Durchblutung



Selbstbewusster
und entspannter

Kleine Haltung –
große Wirkung!