

Weitere Hilfen

- Neigungsverstellbare Tastatur.
Diese fördert die ergonomische Haltung der Schultern und Arme.
- Flexibler numerischer Tastenblock
Er erleichtert den gleichmäßigen Einsatz der rechten und linken Hand. Er ist insbesondere für Linkshänder hilfreich.
- Hand-/Mausballenauflage
Sie schont das Handgelenk und die Muskulatur.
- Sitzkissen
Es ermöglicht flexibles Sitzen mit dauerhaftem Training der Rückenmuskulatur.

Was ist Bewegungsergonomie?

Bewegungsergonomie bedeutet Tätigkeiten nach Möglichkeit auch mal Stehend zu verrichten.

z.B.

- im Stehen telefonieren
- Aktenordner, Kopierer oder Drucker nicht in unmittelbarer Nähe platzieren.

Wenn es möglich ist einen Steharbeitsplatz einrichten. (Stehpult)

Ergonomischer Arbeitsplatz

für MBOR-Patienten sitzend



Was bedeutet Ergonomie?

Ergonomie bedeutet die Anpassung von Maschinen, Hilfsmitteln sowie der Arbeitsumwelt an die Bedürfnisse des Menschen.

Welche Anforderungen sollte ein Sitzarbeitsplatz haben?

Er besteht aus 3 Ebenen:

- Sitzfläche
- Arbeitsfläche und
- Fußaufstellfläche

Möglichst zwei Ebenen sollten zur individuellen Einstellung verstellbar sein.

Welche Kriterien müssen erfüllt sein, für einen ergonomischen Büroarbeitsplatz?

- die richtige Stuhlhöhe

Das Sprunggelenk sowie das Kniegelenk sollen in einem Winkel von 90°-95° stehen.

Der Winkel des Hüftgelenks sollte zwischen 90° (mind.) und 110° sein. (Je größer der Winkel ist, umso mehr wird das Hüftgelenk entlastet)

- die Sitztiefe

Zwischen Kniekehle und Vorderkante der Sitzfläche soll ein 3-5 fingerbreiter Raum bleiben um die Durchblutung nicht zu gefährden. Die Sitzvorderkante soll dabei abgerundet oder gepolstert sein.

- die Rückenlehne

Sie soll dynamisch nach Körpergewicht oder einstellbarer Kraft beweglich sein. Dies beugt Rückenverspannungen vor.

- höhenverstellbare Armlehnen

Sie entlasten beim Betätigen von Tastatur und Maus die Schultern und die Arme. Die Ellenbogen sollten einen Winkel von 90° haben.

- die richtige Tischhöhe

die Tischhöhe soll sich passend zu den Körperproportionen verstellen lassen. D.h. Schultern hängen locker herab und die Ellenbogen auf 90° anwinkeln. Die Unterarme sollten in dieser Stellung locker auf dem Tisch aufliegen.

- die richtige Position des Bildschirms

Der Bildschirm sollte gerade stehen. Das vermeidet verdrehte und verkrampte Haltung.

Er sollte nicht gegen ein Fenster stehen um der Spiegelung bzw. der Blendung vorzubeugen.

Der Bildschirm wird so aufgestellt, dass der Blick bei aufrechter Körperhaltung zwischen das obere und mittlere Drittel der Dialogfläche fällt.

Er sollte mit leicht geneigter Kopfhaltung gut lesbar sein. Die Oberkante des Bildschirms sollte dabei nicht über Augenhöhe sein.

Der Abstand des Bildschirms vom Auge liegt zwischen 50 und 70cm.

Welche Anforderungen sollte ein Arbeitsstuhl haben?

- ein 5-strahliges Standkreuz

- eine flexible Rückenlehne

- verstellbare Sitzhöhe

- abgerundete oder gepolsterte Sitzvorderkante

- eventuell verstellbare Sitzneigung