

Ergonomie am Arbeitsplatz

23.10.2020

Eine der häufigsten Ursachen für Beschwerden im Bereich des Schulter-Nacken-Gürtels ist durch eine Fehlhaltung am Computerarbeitsplatz zu erklären.

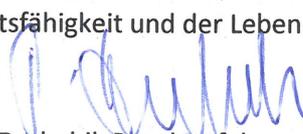
Menschen, die im Büro arbeiten, verbringen viel Zeit des Tages in sitzender, leicht vorgebeugter Haltung. Dadurch ist der Oberkörper nicht aufgerichtet, der Brust-Halswirbelsäule fehlt die physiologische Stabilität, um den Kopf natürlich zu halten. Um Stabilität zu bekommen, stützt man sich mit den Unterarmen auf der Tischplatte ab. Das führt dazu, dass der Kopf in den Nacken gelegt werden muss, um in den Bildschirm zu gucken. Der komplette Schulter-Nacken-Gürtel ist dadurch verspannt.

Ein individuell eingestellter Bürostuhl, ein höhenverstellbarer Schreibtisch, die richtige Anordnung der Tastatur, der Maus und z. B. der Ordner vorm Körper entlastet den Schulter-Nacken-Gürtel. Eine weitere große Entlastung bieten gut angeordnete Monitore. Vielfach wird inzwischen mit zwei Bildschirmen gearbeitet. Sind die Bildschirme nebeneinander angebracht, muss der Kopf recht weit nach rechts oder links gedreht werden, was eine Belastung der Wirbelsäule mit sich bringt.

Als sehr positiv habe ich bei Ihnen die Anordnung der beiden 24" Bildschirme übereinander angesehen. Der Hauptbildschirm ist so angebracht, dass der Kopf in eine natürliche, leicht nach unten geneigte Haltung fällt. Der zweite Bildschirm darüber, kann gut eingesehen werden, wenn man den Kopf leicht anhebt oder die Rückenlehne des Bürostuhls leicht nach hinten drückt.

Als erfahrener Mediziner im Beratungs- und Therapiezentrum Hamburg ist es mir ein besonderes Anliegen, die Prävention stärker in den Vordergrund zu stellen. Darum kann ich den Ansatz, der Herr Mühlmann bewegt, nur positives abgewinnen.

Viele wissenschaftliche prospektive Studien haben auch bestätigt, dass die ergonomische Ausrichtung des Arbeitsplatzes zur Prophylaxe von Wirbelsäulenerkrankungen, Verbesserung der Arbeitsfähigkeit und der Lebensqualität führt.


Prof. Dr. habil. Pavel Dufek