

Prävention von Haltungsfehlern am Arbeitsplatz

Teil 1: Stand und Höhe des Bildschirms und Lage der Tastatur

Juni 2008

Die richtige Körperhaltung am Arbeitsplatz ist von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit. Es lohnt sich für Sie, diesem Aspekt täglich neu für einen Moment die volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Wir unterstützen Sie dabei und werden Ihnen fortlaufend in unseren Verbandsnachrichten Tipps und Hinweise geben, die Ihnen und Ihrem Team dabei helfen, entspannt und effektiv zu arbeiten. Beschwerden im Nacken, Rücken, Schultern und Armen können vermieden werden.

Das Team der Kanzlei Simonsen und Lange in Kiel hat durch „Body-Coaching am Arbeitsplatz“ gelernt, wie man es richtig macht:

1. Der Bildschirm

Die Höhe und Ausrichtung ist von entscheidender Bedeutung für die Arbeitshaltung. Der Bildschirm sollte mittig zur Person stehen und so hoch, das die Augen in der Mitte des Bildschirm ruhen. So wird der Nacken nicht verkürzt und die Augen bleiben beweglich, da sie nach oben und unten bewegt werden.

2. Die Tastatur

Wenn die Tastatur parallel zum Bildschirm liegt, so ist die Folge, dass Sie den Körper verdrehen, um Text einzugeben. Im Steuerberaterbüro sind Zahlen mehr im Blickpunkt der Aufmerksamkeit und somit ist die Lage der Tastatur häufig nach dem Zahlenblock ausgerichtet. Bei Eingabe des Textes ver-

zieht sich der Körper nach links und die rechte Schulter und die gesamte obere Rückenmuskulatur auf der rechten Seite wird nach oben und vorne gezogen. Der Nackenbereich verkürzt sich auf der linken Seite: Folge davon sind Verspannungen und Schmerzen. Wenn der Zahlenblock weiter rechts von Ihnen liegt, greift der rechte Arm etwas nach außen und hat so eine ausgleichende, entspannende Wirkung auf den oberen Rücken- und Nackenbereich.

Petra Kunz-Blunert, Lehrerin für Alexandertechnik, Kiel

*Fortsetzung folgt:
Teil II: Hände/ Arme bei der Arbeit mit der Tastatur und Maus*



▲ Der Bildschirm steht zu tief – Nacken und Rückenbeschwerden.



▲ Die Tastatur liegt mittig zum Bildschirm – der Kopf und Oberkörper sind schief.



▲ Körper nach links verzogen



▲ Der Bildschirm wurde höhergestellt – entspannter Nacken und Rücken.



▲ Die Buchstabetasten liegen mittig zur Person und zum Bildschirm, der Zahlenblock liegt rechts von der Person – der Körper bleibt gerade.



▲ Körperhaltung ausgeglichen