

Prävention von Haltungsfehlern am Arbeitsplatz

Teil 1: Arme und Hände bei der Benutzung von Tastatur und Maus

Wenn Sie den ganzen Tag sitzend Daten in den PC eingeben, so erfordert dies eine Höchstleistung für Ihre Arme und Hände. Bedingt durch eine schlechte Sitzhaltung kann zusätzlich Körpergewicht – durch die nach vorne fallenden Schultern und den oberen Rücken – auf Ihren Armen und Händen lasten. Der Stuhl und der Schreibtisch sollten so eingestellt sein, dass die Unterarme auf dem Tisch ruhen, ohne dass die Schultern hochgezogen werden (s. Abb.1). Wie arbeiten Sie mit der Maus? Das Handgelenk sollte nicht zur Seite verzogen sein (s. Abb. 2).

Die Ursache von Sehnenscheidenentzündungen liegt oft in Über- und Fehlbelastungen, z. B. durch monotone Bewegungen, oder unzureichende Ergonomie am Arbeitsplatz. Entsteht die Erkrankung durch Arbeiten mit der Computermaus, spricht der Arzt von einem Mausarm. Selbst bei Gelpads treten häufig Beschwerden im Handballenbereich auf. Zu empfehlen ist ein kleines Gästehandtuch o. ä., das Sie nach Ihren Bedürfnissen falten können und so unter den Unterarm legen, das das Handgelenk frei ist und die Hand auf der Maus ruht (s. Abb. 3).

1. Sitzhaltung: Tisch zu hoch oder Stuhl zu niedrig?

Petra Kunz-Blunert, Lehrerin für Alexandertechnik, Kiel



▲ Der obere Rücken und die Schulterpartie fallen nach vorne, die Arme stützen den Körper. Der Nacken ist zusammengezogen. Das Gewicht muss von den Unterarmen gehalten werden.



▲ Die aufgerichtete Sitzposition ermöglicht das freie Arbeiten mit den Armen / Händen. Der Nacken ist lang und frei, die Arme nicht durch das Körpergewicht belastet.

2. Die Position der Hand



▲ Das Handgelenk ist nach rechts gekippt



▲ Das Handgelenk liegt in der Linie mit dem Unterarm, die Muskeln und Sehnen werden geschont.

3. Entlastung des Handgelenkes



▲ Abgeknicktes Handgelenk. Das Gewicht des Armes drückt auf das Handgelenk



▲ Durch die Unterlage knickt das Handgelenk nicht ab und das Gewicht des Armes ruht auf der Unterlage.