



sedus

Work at home

Ergonomie-Tipps für die Arbeit von zu Hause

Zuhause ist,
wo das Herz ist –
bleiben Sie gesund und
machen Sie die Zeit im
Home-Office zu einem
schönen Erlebnis.

Work at home

Die Arbeit von zu Hause aus kann für diejenigen zu einer Herausforderung werden, die davor jeden Tag ins Büro gegangen sind. Um den Ortswechsel so angenehm wie möglich zu gestalten, spielen Einrichtung, Technik und individuelle Gestaltung eine wesentliche Rolle. Für die Gesunderhaltung im Home-Office sind sowohl die Organisation als auch die Ergonomie wichtig. Work-a-sutra beschäftigt sich mit der Körperhaltung am Arbeitsplatz, denn das Bewusstsein und Verständnis für den Haltungswechsel können uns dabei unterstützen, das Wohlbefinden zu steigern. Die folgenden Tipps sollen helfen, effektiver zu sein, auf sich selbst aufzupassen und am Arbeitsplatz gesund zu bleiben.





HOME-OFFICE BEDEUTET VIELFALT

#01 Verschiedene Haltungen annehmen

Im Büro sind wir häufig auf den eigenen Schreibtisch fixiert und arbeiten in der immer gleichen Haltung. Der menschliche Körper ist jedoch auf Bewegung ausgelegt. Damit wir aktiv bleiben, haben wir die Möglichkeit für unterschiedliche Tätigkeiten unterschiedliche Körperhaltungen einzunehmen. Der Haltungswechsel ist für die eigene Gesundheit sehr wertvoll. So kann beispielsweise ein Telefonat im Gehen erfolgen oder eine E-Mail kann als Sprachdiktat im Liegen auf dem Sofa verfasst werden. Auf die Frage, welche die beste Körperhaltung am Arbeitsplatz ist, antworten Ergonomie-Experten: „Immer die nächste!“

Tipps:

- Sie sind nicht an den Schreibtisch gebunden. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Haltung zu wechseln, auch wenn es nur für eine kurze Pause alle 20-30 Minuten ist.
- Wählen Sie für die jeweilige Aufgabe eine geeignete Körperhaltung – zum Beispiel: Telefonate im Stehen oder Gehen führen.
- Wenn Sie sich damit wohlfühlen, können Sie auch auf dem Boden sitzen, sofern es sich nur um eine vorübergehende Haltung handelt.



#02 Ein ergonomischer Bürodrehstuhl – der Thron für eine gute Körperhaltung

Wenn Sie für längere Zeit am Schreibtisch arbeiten, ist ein guter, ergonomischer Stuhl ein Muss. Er sollte dann so eingestellt werden, dass die Füße flach auf dem Boden stehen können und der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel 90° oder mehr beträgt. Die Rückenlehne sollte verstellbar, flexibel und so ausgelegt sein, dass sie den Benutzer in jeder Position und ohne große Anstrengung unterstützt. Der Kopf sollte gerade und natürlich gehalten werden, ähnlich wie beim Stehen. Die aufrechte Körperhaltung ist gut für konzentriertes Arbeiten. Sollte diese Haltung jedoch zu einer statischen, langfristigen Position werden, könnte sie auch schädlich sein. Daher ist es empfehlenswert, in Bewegung zu bleiben und sich von Zeit zu Zeit auf dem Drehstuhl zurückzulehnen. Dies wirkt sich positiv auf die Durchblutung aus und reduziert den Druck auf die Bandscheiben.

Tipps:

- Benutzen Sie einen ergonomischen Drehstuhl, achten Sie auf Ihre Körperhaltung und vermeiden Sie einseitige Sitzpositionen.
- Stehen Sie alle 20-30 Minuten auf.
- Nutzen Sie die Flexibilität des Drehstuhls und lehnen Sie sich ab und zu zurück.
- Vermeiden Sie es, längere Zeit still zu sitzen. Lernen Sie von Kindern – sie sitzen nie still und sind immer in Bewegung.





TECHNOLOGIE, DIE DEN ARBEITSPLATZ AUFWERTET

#03 Ausstattung zur Leistungssteigerung und Haltungsförderung

Wählen Sie das Gerät, das zu Ihren spezifischen Arbeitsaufgaben am besten passt. Für die konzentrierte Arbeit am Schreibtisch über einen längeren Zeitraum sind eine separate Tastatur, eine Maus und, wenn möglich, ein separater Monitor zu empfehlen. Verwenden Sie einen Laptop, kann dieser auch auf eine Erhöhung platziert werden, um sicherzustellen, dass die Haltung von Kopf und Nacken natürlich ist und keine Verspannungen entstehen.

Tipps:

- Verwenden Sie einen Monitor, eine Tastatur und eine Maus auf Ihrem Schreibtisch.
- Um übermäßige Belastung zu reduzieren und Nackenschmerzen zu vermeiden, sollte der Rücken gerade gehalten und der Kopf leicht nach vorne geneigt werden.
- Die Augen werden stark beansprucht, wenn lange Zeit aus kurzer Entfernung auf einen Bildschirm gestarrt wird. Zur Entspannung hilft es, ab und zu den Blick vom Bildschirm abzuwenden und in die Ferne zu schauen, zum Beispiel nach draußen ins Grüne.
- Versuchen Sie, so viel Tageslicht wie möglich zu bekommen.
- Stehen Sie alle 20-30 Minuten auf. Die Häufigkeit der Pausen ist wichtiger als die Dauer.



#04 Smarte Endgeräte ermöglichen smarte Körperhaltungen

Für die Arbeit mit Smartphones und Tablets ist kein Schreibtisch erforderlich. Die Benutzung dieser Geräte in einer Fehlhaltung über einen längeren Zeitraum hinweg, kann allerdings schädlich sein. Tablets sollten bei Aufgaben, bei denen Inhalte erstellt werden, idealerweise wie Laptops (mit angeschlossener Tastatur) verwendet werden. Werden Tablets zum Lesen oder einfach nur zum Surfen im Internet gebraucht, können sie wie Bücher genutzt werden und es ist nicht zwingend notwendig am Schreibtisch zu sitzen. Auch Liegen auf dem Sofa ist erlaubt, solange es sich nicht um eine dauerhafte Körperhaltung handelt. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Rückenunterstützung haben. Es kann ein Kissen unter die Knie gelegt werden, um die S-Kurve der Wirbelsäule zu erhalten.

Tipps:

- Verwenden Sie eine Tastatur, wenn Sie Inhalte am Tablet erstellen.
- Zum Lesen und Surfen kann das Tablet wie ein Buch verwendet werden.
- Beim Tippen am Smartphone ist es ratsam, nicht den Daumen, sondern den Zeigefinger zu benutzen.





VON KINDERN LERNEN

#05 Aktiv sitzen, um den Körper in Bewegung zu halten

Forschungen bestätigen, dass eine sitzende Lebensweise krank machen und die Gesundheit irreversibel schädigen kann. Denn der Stoffwechsel hängt stark mit unserer körperlichen Bewegung zusammen. In diesem Punkt können wir von Kindern lernen. Sie schaffen es fast nie, still zu sitzen. Das Mehr an Bewegung führt zu besserer Durchblutung, höherer Hirnaktivität, mehr Effektivität und mehr Vitalität. Ohne Bewegung sterben die Zellen früher ab, deshalb sagen Experten: „Entweder wir nutzen sie oder wir verlieren sie.“

Tipps:

- Ständig zu stehen kann genauso schädlich sein, wie ständig zu sitzen. Höhenverstellbare, bewegliche Hocker ermöglichen einen spontanen und intuitiven Haltungswechsel. Die Hüftbewegungen halten die Bandscheiben fit und fördern die Durchblutung.
- Selbst ein Barhocker in der Küche kann verschiedene Haltungen stimulieren; Gewichtsverlagerungen von einem Fuß auf den anderen, anlehnen oder einen Moment sitzen – das alles hält uns aktiv.
- Betrachten Sie den Hocker als geeignete, ergänzende Sitzgelegenheit für Haltungswechsel, jedoch nicht als Ersatz für einen guten ergonomischen Drehstuhl mit Rückenlehne.



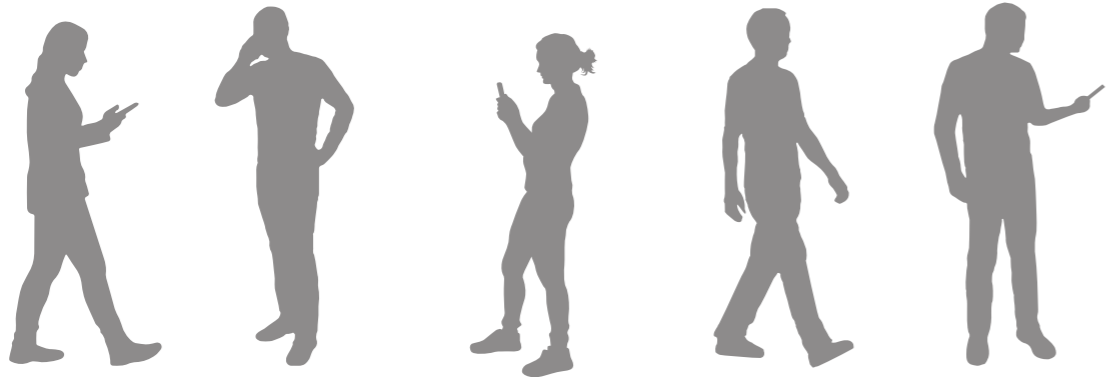
AUFSTEHEN IST ANGESAGT

#06 Stehen für den Haltungswechsel

Einige Tätigkeiten können im Stehen oder sogar im Gehen erledigt werden, wie beispielsweise telefonieren, eine Nachricht auf dem Smartphone lesen oder einen Videoanruf führen. Dadurch bleiben Sie aktiv und erhöhen die Blutzirkulation im Körper sowie die Gehirnaktivität.

Tipps:

- Bei informellen Telefongesprächen kann es vorteilhaft sein, aufzustehen und auf und ab zu gehen.
- Das Lesen und Konsumieren von Inhalten in der Zeitung oder auf einem Tablet kann im Stehen erfolgen.
- Telefongespräche können außerdem im Freien an der frischen Luft und natürlichem Tageslicht geführt werden.





SICH BEI DER ARBEIT ZU HAUSE FÜHLEN

#07 Mehr Bewegung durch Arbeitsplatzwechsel

Temporäre Aufgaben und Pausenzeiten können in der Küche oder im Esszimmer stattfinden, denn sie bieten Ablenkung und Loslösung vom festen Arbeitsplatz. Doch auch hier sollte die Sitzzeit limitiert sein. Einige Vierfußstühle haben eine ergonomische Sitzschale und bieten hervorragende Unterstützung für eine gute Körperhaltung, auch dann, wenn für kurze Zeit am Esstisch gearbeitet wird.

Tipps:

- Lassen Sie sich zu Hause von der Vielfalt der Räumlichkeiten inspirieren.
- Nutzen Sie konventionelle Stühle nur für kurze Arbeitseinheiten.
- Machen Sie regelmäßig Pausen und wechseln Sie die Körperhaltung.



sedus



Die Sedus Stoll AG wurde 1871 gegründet und ist einer der führenden europäischen Büromöbelhersteller – alles „Made in Germany“. Sedus legt seinen Fokus auf aktuelle Trends und Veränderungen in der Arbeitswelt, ein besonderer Stellenwert hat dabei die Gesundheit und das Wohlbefinden der Nutzer. www.sedus.com