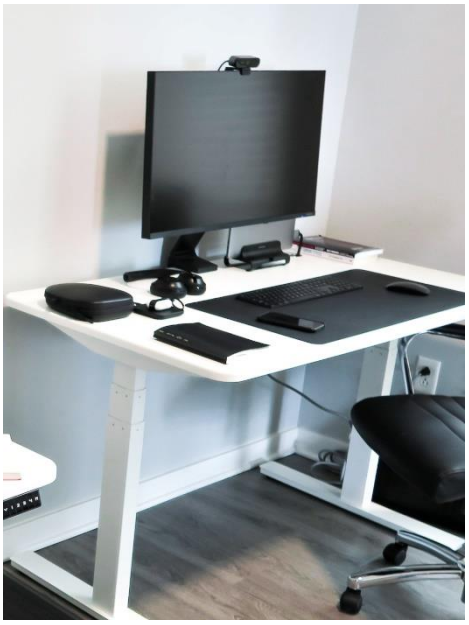
Dein persönlicher Online-Arbeitsplatz

Leidest du im Home-Office oftmals unter körperlichen Beschwerden? Möglicherweise bist du eine von vielen Personen, bei denen Schmerzen und Verspannungen im Bereich Kopf, Nacken oder Rücken auftreten. Grund dafür können Fehl- oder Zwangshaltungen sein, die bedingt durch das lange Sitzen zum Vorschein kommen. Haben dich während der Online-Lehre noch nie körperliche Beschwerden begleitet? Dann sollst du dir folgende Anmerkungen dennoch durchlesen, um die genannten Symptome vorbeugen zu können. Zudem kannst du deine Konzentrations- und Leistungsfähigkeit stets auf einem hohen Level halten, indem du deine Umgebung an dich anpasst.

Der ideale Arbeitstisch



Egal ob du nur mit einem Gerät, mehreren Bildschirmen oder zusätzlich noch mit Büchern, Papier und Stiften arbeitest, sorge für genügend Platz an deinem Arbeitstisch! Wenn alle störenden oder nicht benötigten Gegenstände entfernt werden, wirst du bei deiner Arbeit nicht behindert bzw. eingeschränkt. Wichtige Arbeitsmittel kannst du hingegen in Greifnähe platzieren. Zum Thema Ablenkung durch das Smartphone können wir dir den Artikel Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity von Ward, Duke, Gneezy & Bos aus dem Jahr 2017empfehlen.

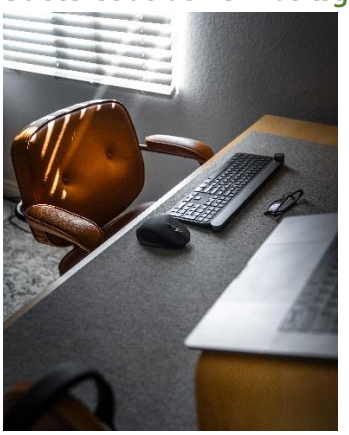
Manche Schreibtische sind sogar höhenverstellbar und lassen sich individuell auf deine Körpergröße anpassen, sodass du keine körperlichen Zwangs- oder Fehlhaltungen bei der Arbeit einnehmen musst. Diese lassen sich sogar ohne Tische, welche man in der Höhe verstellen kann, vermeiden – egal ob du im Sitzen oder im Stehen arbeitest.

Der Bürosessel-Check

Die optimale Arbeitsposition kann alleinig durch die richtige Abstimmung des Tisch-Stuhl-Systems erfolgen. Bestenfalls sind Tisch und Stuhl höhenverstellbar, sodass deine abgebogenen Unterarme während dem Sitzen rechtwinkelig auf der Tischplatte aufliegen. Auch das Kniegelenk soll um 90 Grad gebeugt sein, die Füße stehen dabei vollflächig am Boden. Die Rückenlehne deines Bürosessels soll eine Verstellmöglichkeit in der Höhe und der Neigung aufweisen und dich in verschiedenen Körperhaltungen stützen. Zusätzlich sorgt eine Polsterung im unteren Bereich für eine Entlastung der Lendenwirbelsäule - früher oder später wird es dir dein Körper danken! Um einen sicheren Stand zu gewährleisten, sollte der Stuhl ein fünfarmiges Fußkreuz und geeignete Rollen besitzen. Im besten Fall ist der auch noch Sitzbezug rutschsicher sowie atmungsaktiv.

Hast du dein Tisch-Stuhl-System in der richtigen Position eingestellt? Wenn ja, dann ist ein dynamisches bzw. bewegungsfreudiges Sitzen möglich und auch erwünscht – die Sitzposition und -haltung solltest du häufig wechseln, um in weiterer Folge monotone (Fehl-)Haltungen vermeiden zu können. Währenddessen sollen auch die Auflage- und Abstützungsmöglichkeit erhalten bleiben. Wenn du zwar die Höhe des Stuhls, nicht jedoch die des Tisches verstellen kannst, kannst du eine Fußstütze verwenden. Sieh dich in deiner Umgebung um, vielleicht entdeckst du ja einen Gegenstand in passender Höhe, der dann zwar zweckendfremdet wird, aber vielleicht deine optimale Fußstütze darstellt.

So stellst du deine Arbeitsgeräte richtig auf



Nach Möglichkeit soll die Blickrichtung parallel zur Fensterfläche, die das intensivste Tageslicht in den Raum wirft, verlaufen. Durch Fenster bzw. Lichteinstrahlung und Leuchten bedingte Reflexionen können dich bei der Arbeit am Bildschirm stören. Die richtige Platzierung der Gegenstände kann aber genau das vermeiden. Beispielsweise kannst du bei der Einstellung der Monitorhöhe darauf achten, dass die oberste Lesezeile nicht über die Höhe deiner Augen ragt. Bestenfalls wird der Bildschirm etwas darunter angeordnet. Wenn der Monitor selbst nicht mit der Tastatur verbunden ist, kannst du auch ein paar Bücher darunter stapeln, um die optimale Höhe für den Bildschirm zu erreichen. Am besten platzierst du die Tastatur in unmittelbarer Nähe vor deinem Körper, um eine günstige Haltung einzunehmen. Wenn du deine Hand in aufrechter Sitzposition und mit gestrecktem Arm flach auf den Bildschirm auflegen kannst, kannst du dir sicher sein, dass der Sehabstand passt.

Gerade jetzt im Home-Office ist Bewegung enorm wichtig und dynamisches Sitzen kann dich dabei unterstützen! Bereits bei der Einrichtung deines Arbeitsplatzes solltest du einiges berücksichtigen. Am besten stehst du während der Bildschirmtätigkeit immer wieder auf und bewegst dich anständig durch, um monotone Arbeitsabläufe zu vermeiden. Möglicherweise kannst du deine Tätigkeit sogar im Stehen durchführen oder dir einen Stehtisch zulegen.

Quellen & weitere Information

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt. (2015). Ergonomie. Zugriff am 11.3.2021. Verfügbar unter: https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544627&version=1520427261

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt. (2018). Bildschirmarbeitsplätze. Zugriff am 11.3.2021. Verfügbar unter: https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544628

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A. Y. & Bos, M. W. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. The University of Chicago Press. Zugriff am 22.4.2021. Verfügbar unter: https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64130

Fotos

Arbeitstisch Copyright: Hillary Black, Unsplash
Aufstellung Arbeitsgeräte Copyright: Michael Soledad, Unsplash