

## — Vorbeugen von Rückenproblemen

# Ergonomisch Sitzen



### Augen

Oberste Bildschirmzeile knapp unterhalb der waagerechten Sehachse.



### Monitor

Sicherheitsabstand von 50 cm, Blickrichtung **auf** den Monitor parallel zum Fenster.



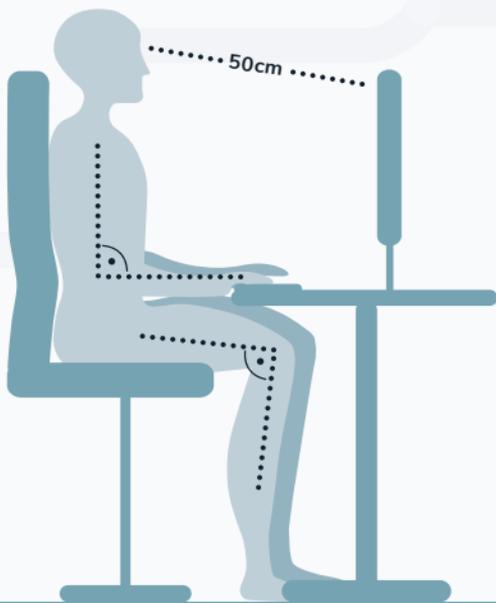
### Armhaltung

90° Winkel zwischen Ober- und Unterarm. Tastatur und Maus auf einer Ebene mit Unterarm und Hand.



### Beinhaltung

90° Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel. Oberschenkel wird zu 2/3 von der Sitzfläche gestützt.



### Füße

Fester Untergrund, beide Füße stehen komplett auf dem Boden. Bei Bedarf Fußstütze nutzen.



### Bürostuhl

Es sollte ein standsicherer und ergonomischer Bürostuhl verwendet werden, der geeignete Einstellmöglichkeiten bietet.

— Gute Haltung, gutes Gefühl

# Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Durchschnittlich sitzen wir an Arbeitstagen 9,2 Stunden (2023). Das kann zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Mit unseren einfachen Tipps kann diesen Beschwerden vorgebeugt werden.

## Zeit pro Arbeitsstunde

**5 Min.**

### **Bürogymnastik**

Bewegungspausen  
und Dehnübungen

**15 Min.**

### **Stehen**

Im Stehen arbeiten oder  
beim Telefonieren her-  
umgehen

**40 Min.**

### **Dynamisches Sitzen**

Aufrechte Sitzhaltung  
und regelmäßige  
Positionswechsel



Werkarztzentrum

Deutschland GmbH

