

# ergonomie.blog

## **Das sollten Sie jetzt in Ihrem Homeoffice beachten!**

Das erste Quartal 2020 war im Officebereich durch die deutliche Zunahme von Homeoffices geprägt. Aufgrund der aktuellen Pandemie wollen und müssen immer mehr Menschen Ihre Arbeit von zu Hause, aus dem Homeoffice, erledigen. Doch Unternehmen als auch Mitarbeitern, die bislang noch keine oder nur vereinzelt Erfahrung mit dem Einrichten und Betreiben von Homeoffices hatten, fehlt die Erfahrung, worauf es ankommt, wenn ein Homeoffice der Gesundheit des Einzelnen nicht abträglich sein soll.

Wir vom Ergonomie.Blog geben hier einige Tipps, worauf Sie beim Einrichten Ihres Homeoffice unter gesundheitlichen Aspekten achten sollten und welche ergonomischen Produkte eine sinnvolle Ergänzung sind:

1. Sie benötigen einen vernünftigen, also richtigen Arbeitsplatz. Das Arbeiten auf der Couch und am Couchtisch ist ein absolutes no-go. Durch die dauerhafte Einnahme einer krummen, in sich gebeugten Körperhaltung schränken Sie die freie Funktionsentfaltung Ihrer inneren Organe sowohl im Brust- als auch im Bauchraum ein. Dass Sie in dieser Körperhaltung auch Ihrem Bewegungssystem, insbesondere Ihrer Wirbelsäule nichts Gutes tun, dürfte nachvollziehbar sein.

2. Der Arbeitsplatz sollte einen Schreibtisch mit ausreichend Platz haben, damit alle Ihre Arbeitsutensilien dort übersichtlich ausgebreitet werden können. Der Schreibtisch sollte ausreichend hoch oder eben bei sehr kleinen Menschen ausreichend tief einstellbar sein, damit Sie eine optimale Körperhaltung bei einer optimalen Sitzhöhe einnehmen können. Perfekt ist hier ein höhenverstellbarer Schreibtisch. Dieses können Sie stets an Ihre Körpergröße und Körperhaltung in der Höhe anpassen – egal ob Sie im Stehen oder Sitzen arbeiten. Die optimale Tischplattenhöhe erreichen Sie, wenn Sie in einer aufgerichteten Körperhaltung bei senkrecht neben Ihrem Oberkörper hängenden Oberarmen Ihre Unterarme in einem rechten Ellenbogenwinkel nach vorne auf der Tischplatte ablegen können.

3. Weiter benötigen Sie einen vernünftigen Bürostuhl, den Sie v.a. ausreichend hoch einstellen können. Die optimale Sitzhöhe ist erreicht, wenn sich Ihre Hüftgelenke deutlich höher als Ihre Kniegelenke befinden. Ihre Oberschenkel fallen in dieser Sitzhaltung nach vorn ab. Ein guter Bürostuhl kann dies durch eine einstellbare Sitzneigung unterstützen. Durch die optimale Einstellung der Sitztiefe verteilen Sie den Auflagedruck auf Ihrer Oberschenkelrückseite gleichmäßig. Armauflagen sind sinnvoll, um das Gewicht Ihrer Arme zu tragen und damit Ihren Schulter-Nackebereich zu entlasten. Die Rückenlehne sollte Sie bis in den Schulterbereich stützen können, eine deutliche Lumbalausformung (am besten verstellbar) zur Konturanpassung an Ihre Lendenwirbelsäule haben. Der Stuhl sollte über eine Synchronmechanik verfügen, damit Sie sich auch nach hinten, in eine entspannte Haltung begeben können (gerade für Telefonate sehr willkommen). Eine Nackenstütze liefert hier einen wertvollen Beitrag zur Entlastung Ihres Nackens und sollte bei keinem Bürostuhl mit Synchronmechanik fehlen. Zuletzt profitieren Sie von einem Bürostuhl mit einer Sitzdynamik, welche im Optimalfall so gestaltet ist, dass diese sehr fein auf kleinste Körperschwerpunktverlagerungen anspricht und damit eine stetige Sitzdynamik garantiert. Wenn bei Ihnen jedoch vorerst der Küchenstuhl erhalten muss, dann sorgen Sie wenigstens mit einer entsprechenden Unterlagerung Ihres Beckens für eine ausreichende Sitzhöhe. Wenn jetzt jedoch der Tisch zu niedrig sein sollte und dieser durch eine Unterlagerung nicht auf die optimale Höhe eingestellt werden kann, dann wird es schwierig mit grundlegenden ergonomischen Aspekten in Ihrem Homeoffice.

4. Wenn Sie mit dem Laptop arbeiten, verwenden Sie eine separate Tastatur, damit Sie Ihren Laptop erhöht und weiter von sich weg stellen können. In der Höhe sollte die Bildschirmoberkante maximal auf Höhe Ihrer Augen in einer aufgerichteten Körperhaltung sein. Neben einer separaten Tastatur ist auch eine separate, ergonomische Maus sinnvoll: Entweder eine Vertikalmaus für eine neutralere und damit entspanntere Haltung Ihres Unterarmes und damit in Folge auch des Schultergürtels und Oberkörpers oder eine Rollermaus, bei der Sie Ihre Hände auf der Tastatur belassen können und ganz elegant mit den Daumen (egal welcher Hand) den Mauszeiger bewegen.

5. Ein Vorlagenhalter, den Sie zwischen Tastatur und Bildschirm platzieren, ist insbesondere dann eine sinnvolle Ergänzung, wenn Sie viel mit Papiervorlagen arbeiten. Diese platzieren Sie dann auf dem Vorlagenhalter und behalten somit alles im Blick, zumal Sie damit einfach mehr Ablagefläche haben.

6. Achten Sie auf den richtigen Lichteinfall. Ihr Bildschirm ist am besten in einem rechten Winkel zu Ihrem Fenster ausgerichtet, damit es nicht zu Blendeffekten kommt. Auch durch eine Lampe sollten Blendeffekte vermieden werden. Sie müssen frontal vor dem PC-Bildschirm positioniert sein und ohne Einschränkungen alles klar erkennen können.

7. Lüften Sie regelmäßig.

8. Und last but not least: Bewegen Sie sich regelmäßig! Sitzen Sie nicht stundenlang wie festgemeißelt vor Ihrem PC. Verführen Sie sich selber zu Bewegung. Stellen Sie Ihren Drucker nicht in Reichweite, sondern stehen Sie für jeden Ausdruck auf. Der Papierkorb gehört in die andere Ecke des Raumes, um für wirklich jeden Müll aufstehen zu müssen (es sei denn, Sie sind ein guter Distanzwerfer... aber auch das wäre mal ein anderes Bewegungsmuster jenseits der Tastatur). Stellen Sie nicht gleich die ganze Wasserflasche auf Ihren Schreibtisch, sondern gehen Sie bei jedem leeren Glas in die Küche. Telefonieren Sie im Stehen, gehen Sie dabei umher. Das bringt nicht nur mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag, Sie wirken auch am Telefon Ihrem Gesprächspartner gegenüber deutlich dynamischer und aufgeweckter.

**Fazit:** Mit ein paar Tricks können Sie Ihr vielleicht nur vorübergehendes oder auch provisorisches Homeoffice so gestalten, dass es Ihnen keinen gesundheitlichen Schaden zufügt. Achten Sie auf eine ausreichende Sitz- und Tischplattenhöhe, einen optimal positionierten PC-Bildschirm, externe Eingabehilfen, einen richtigen Lichteinfall, gute Luft und die kleine aber entscheidende Bewegungspause.

*Bleiben Sie in Bewegung!*

*Ihr officeplus-Team*