

Der Ursprung für hartnäckige Verspannungen und Schmerzen in Armen, Schultern, Nacken und Rücken liegt häufig in Ihrer Körperhaltung. Der Grund: Nicht selten nehmen wir unbewusst vermeintlich entlastende Körperhaltungen ein, die uns langfristig nicht guttun. Das kann sich sowohl in Kopfschmerzen als auch in chronischen Schmerzen z.B. in Rücken, Schultern und Nacken zeigen. Versuchen Sie Ihr Sitzen abwechslungsreich zu gestalten: ca. 60% Sitzen, ca. 10% Stehen und ca. 30% Gehen. Bei längerer Bildschirmarbeit am Stück ist es ratsam, dass Sie Ihre Sitzhaltung regelmäßig variieren.

► Start

Bildschirm (6)

- Abstand zum Bildschirm ca. eine Armlänge
- Leichte Neigung der Oberkante nach hinten
- Höhe des Bildschirms auf max. Augenbrauenhöhe

Sitzhöhe (1)

- Offener Winkel (≥ 90 Grad) im Kniegelenk
- Fester Stand mit beiden Füßen auf dem Boden
- Ggfs. Einsatz einer Fußstütze



Sitzflächentiefe (2)

- Ca. 2 bis maximal 4 fingerbreiten Abstand zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante



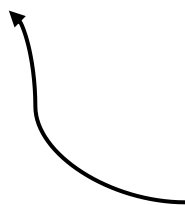
Rückenlehne (3)

- Einstellung dynamisch mit angepasstem Gegendruck (bitte beachten: Gegendruck nicht zu leicht einstellen)
- Lumbalstütze auf Höhe des natürlichen Hohlkreuzes



Tischhöhe (4)

- 90 Grad Winkel in der Ellbeuge beim Auflegen der Unterarme
- Tischhöhe auf Höhe der Armlehnen
- Arme möglichst körpernah ablegen



Tastatur und Maus (5)

- Einstellung der Tastatur so flach wie möglich (Füßchen einklappen)
- Position der Maus so wählen, dass der Arm entspannt abgelegt werden kann

