



prevention
AT work

The logo consists of the text 'prevention' in blue lowercase letters on the left, and 'AT work' in blue lowercase letters on the right. A green graphic element, resembling a stylized 'C' or a partial circle, is positioned behind the text, with its top and bottom curves overlapping the 'T' in 'AT'.



Ergonomisches Arbeiten



Mag. Thomas Birnbaumer

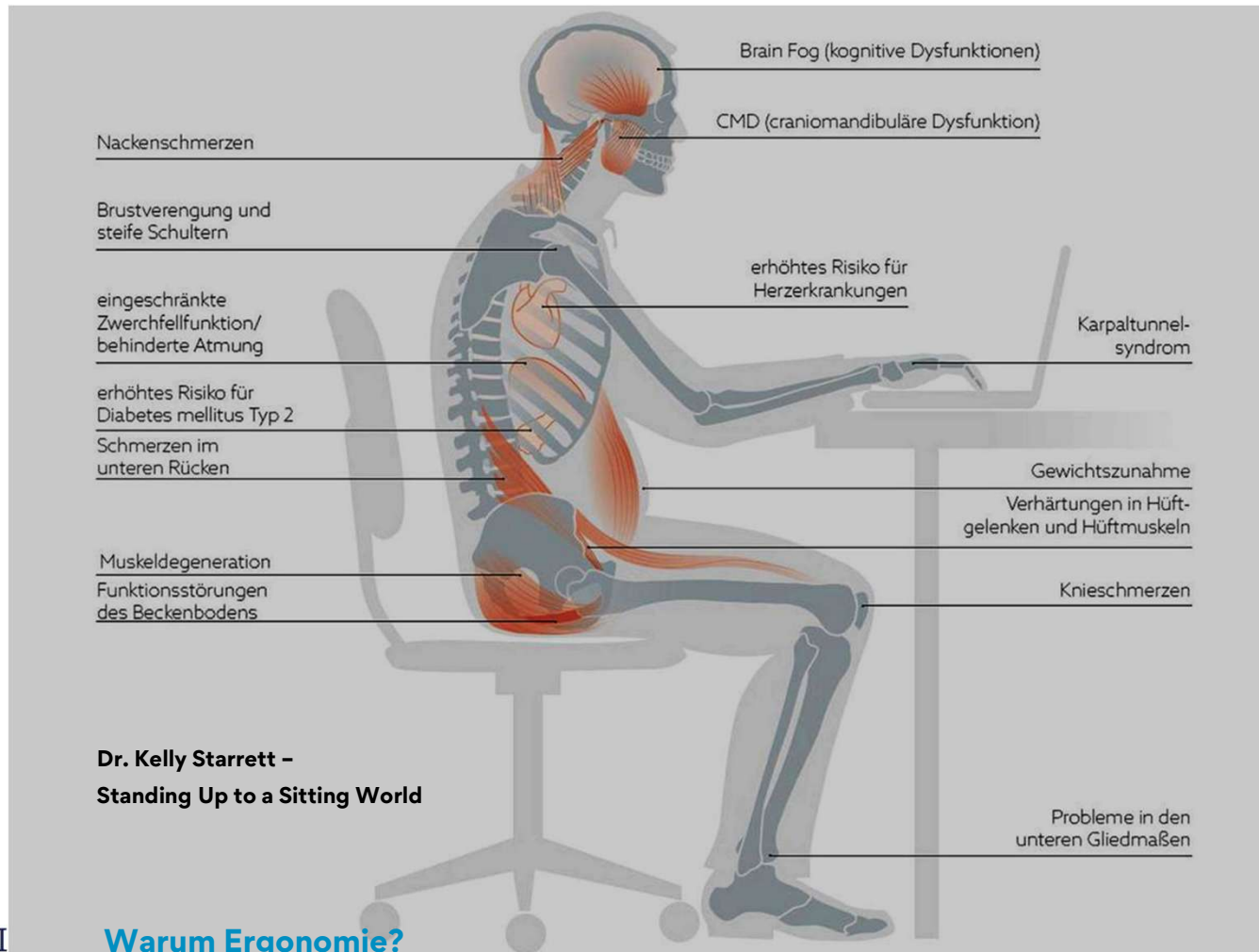


- **Warum Ergonomie?**
- **Sitzen, Heben & Tragen**
- **Ausgleichsbewegungen**

Warum Ergonomie?







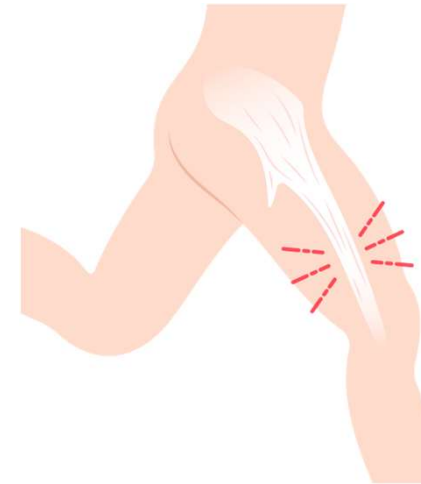
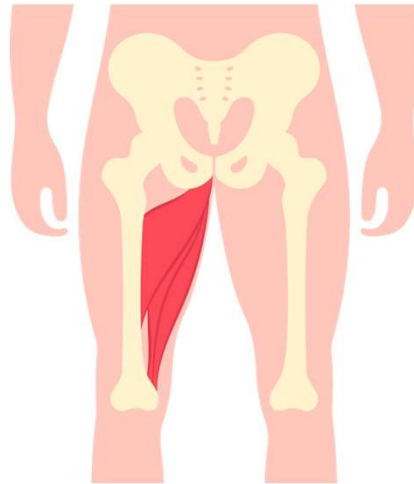
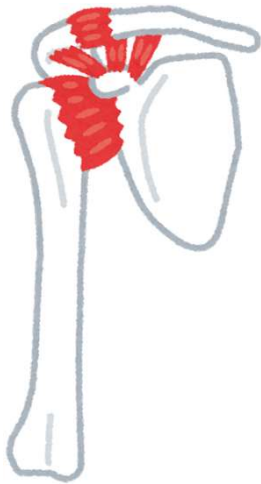
- **durchschnittlich 12 Stunden pro Tag**
- **monotone Inaktivität**
- **jahrelange Fehlbelastung und Fehlhaltung**



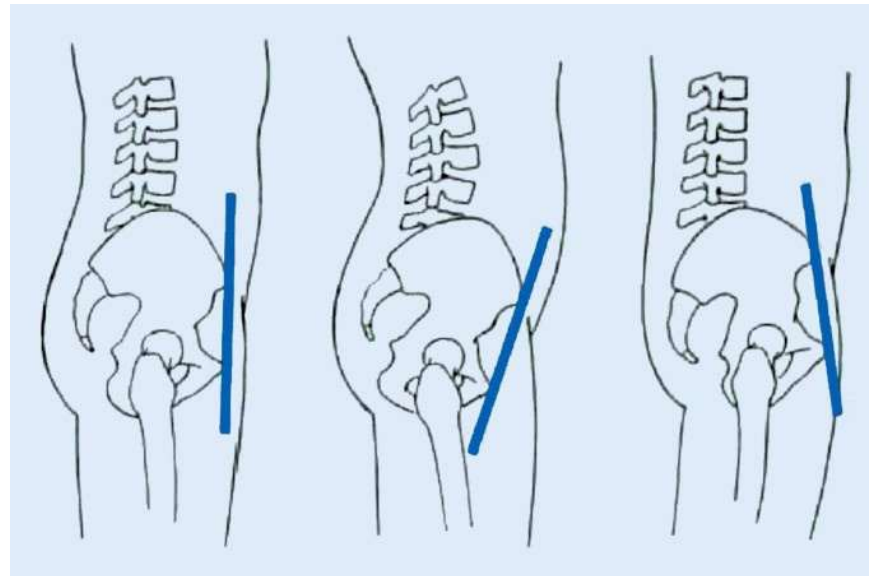
- **Verkürzung von Bändern und Sehnen**
- **Überlastung & Verspannungen der Muskulatur**
- **Erkrankung von Gelenken und Skelettsystem**



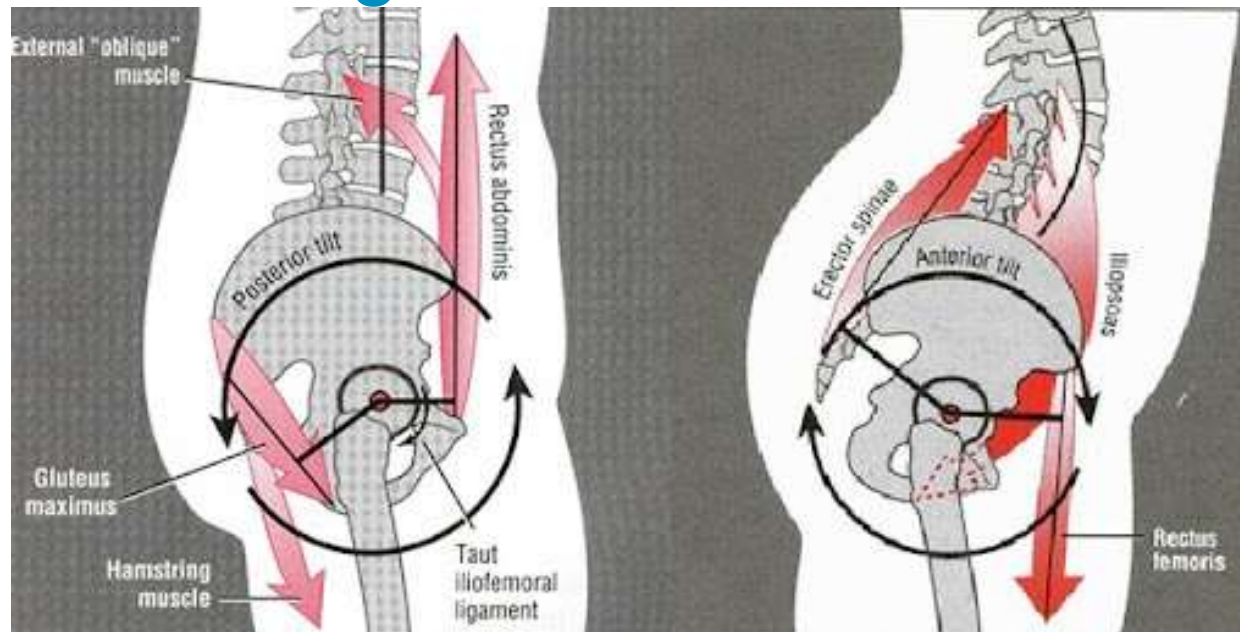
- Verkürzung von Bändern und Sehnen



- **Verkürzung von Bändern und Sehnen**

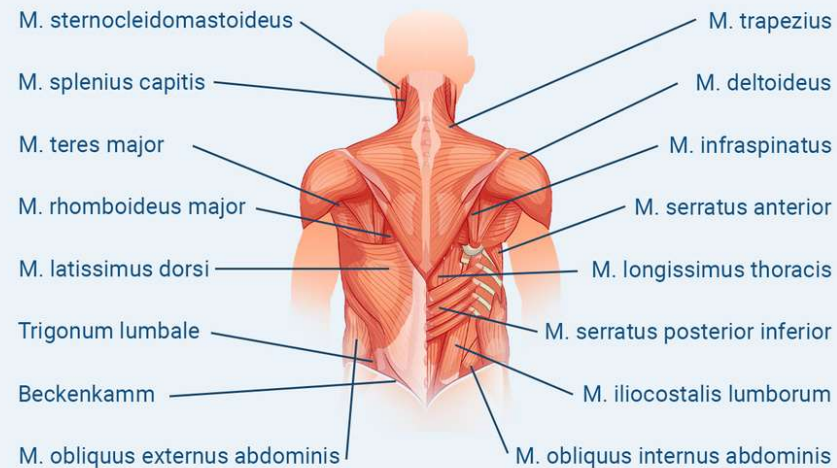


- Verkürzung von Bändern und Sehnen



• Überlastung & Verspannungen der Muskulatur

Rückenmuskeln im Überblick



- **Überlastung & Verspannungen der Muskulatur**



- **Muskuläre Dysbalancen, dauerhafte Belastungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates**
- **chronische Schmerzen**
schlechte Durchblutung
geschwächtes Herz-Kreislauf-System
schlechter Stoffwechsel



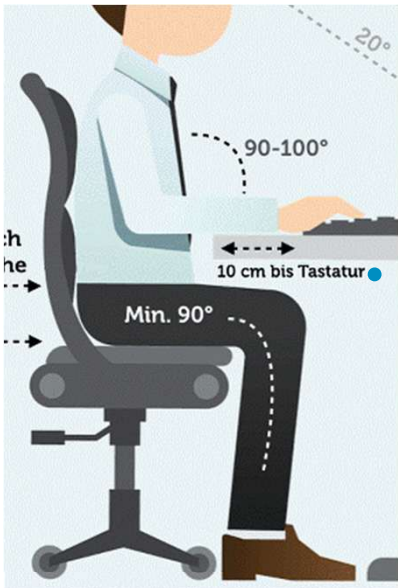
Sitzen, Heben & Tragen



• Sitzen



- **Die Füße sollten flach auf dem Boden stehen können. Sollte dies nicht möglich sein, verwenden Sie bitte eine Fußstütze.**
- **Zusätzlich ist ein Abstand von zwei Fingern zwischen der Sitzkante und den Kniekehlen erforderlich, um eine mögliche Einschränkung der Durchblutung zu verhindern.**



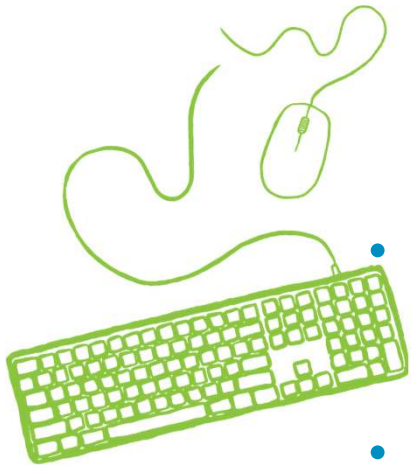


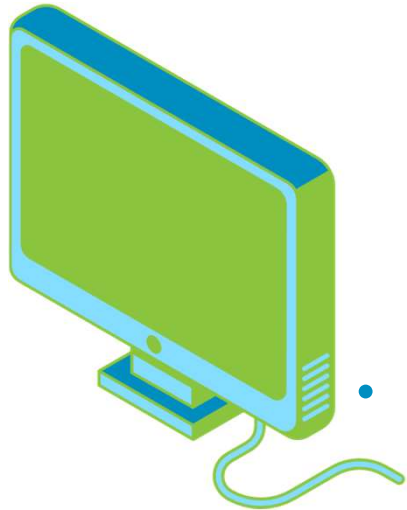
- **Machen Sie sich mit Ihrem Bürostuhl und all seinen Einstellmöglichkeiten vertraut:
Dynamisches Sitzen, Dosierung des Widerstands,
Positionierung der Lordosenstütze, Verstellung der Armlehnen, Einstellung des Abstands und der Sitzhöhe zur Arbeitsfläche.**

- In der richtigen Sitzhöhe werden die Unterarme gestützt, die Schultern aber entspannt.
- Wenn Sie die Armlehnen aktiv nutzen, sollten diese idealerweise auf gleicher Höhe wie die Arbeitsfläche stehen.
- In jedem Fall sollten Ihre Unterarme so gut wie möglich abgestützt werden.



- **Eine relativ flache Tastatur und eine handliche Maus lassen Ihre Handgelenke bequem und ohne Anstrengung arbeiten.**
- **Andernfalls verwenden Sie bitte Handballenauflagen oder eine ergonomische Maus.**
- **Ziel ist es, Ihre Handgelenke nachhaltig zu entlasten.**



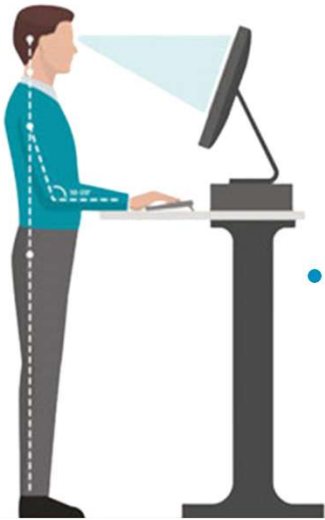


- **Der Abstand zum reflexionsarmen Bildschirm sollte etwa eine Armlänge betragen und die Oberkante sollte sich auf horizontaler Augenhöhe befinden, wenn sich der Kopf in einer neutralen Position befindet.**
- **Dadurch wird eine Stauchung der Halswirbelsäule verhindert.**



- **Bei der Verwendung eines Laptops ist es ideal, mit einer externen Tastatur und Maus zu arbeiten.**





- **Wenn Sie an einem höhenverstellbaren Schreibtisch arbeiten, verwenden Sie diesen bitte so oft wie möglich im Stehen.**
- **Stellen Sie den Schreibtisch zum Beispiel morgens und nachmittags auf die stehende Position ein.**



- **Ähnlich stressfrei sollten Sie auch im Homeoffice arbeiten können.**
- **Daher lohnt es sich, in eine entsprechende Ausstattung zu investieren, wie z. B. einen ergonomischen und bequemen Stuhl.**



• Heben & Tragen





- **Heben Sie mit den Beinen, nicht mit dem Rücken:
Beugen Sie die Knie, halten Sie den Rücken gerade und
aktivieren Sie die Beinmuskulatur an.**
- **Ihr Rücken sollte immer so gut wie möglich in einer
neutralen Position bleiben, um Belastungen zu vermeiden.**



- **Die Last nahe am Körper halten:**
Vermeiden Sie es, schwere Gegenstände mit gestreckten Armen zu tragen.
- **Je näher die Last am Körper ist, desto weniger wird der Rücken beansprucht.**



- **Vermeiden Sie Drehbewegungen:
Drehungen während des Hebens oder Tragens belasten die Wirbelsäule.**
- **Drehen Sie den gesamten Körper und nicht nur den Oberkörper.**



- **Ziehen und Schieben aus der Schrittposition:
Idealerweise bewegen sie schweres Gewicht, z.B.
Rollwagen oder Objekt auf einer Arbeitsfläche, mit
versetzter Fußposition und aus den Beinen.**

- **Überprüfen Sie die Last:**
Überprüfen Sie vor dem Heben das Gewicht und die Form des Objekts.
- **Ist es schwer oder unhandlich, sollte es gemeinsam mit Kolleg*innen oder Hilfsmittel bewegt werden.**






- **Grifftechnik:**
Ein stabiler und fester Griff ist entscheidend.
Wenn möglich, greifen Sie die Last mit beiden Händen, um die Last gleichmäßig zu verteilen.



- **In vielen Berufen gibt es Hilfsmittel, die das Tragen von Lasten erleichtern können, wie z.B. Rollwagen, Hubwagen, Hebebühnen oder Trolleys.**
- **Regelmäßig genutzt werden Belastungen so deutlich reduziert.**
- **Auch Tragegurte und ergonomische Rucksäcke helfen Gewicht gleichmäßiger zu verteilen.**



- 
- **Arbeitsflächen anpassen:**
Achten Sie darauf, dass die Arbeitsflächen in der richtigen Höhe sind, um das Bücken oder Strecken zu vermeiden.
 - **Steh- und Sitzarbeitsplätze sollten möglichst umfassend belastungsfrei gestaltet sein, beispielsweise mit ergonomischen Sitzmöglichkeiten und Stehhilfen.**

- **Ausgleichsbewegungen**





- Gerade in Zeiten intensiver körperlicher Anstrengung sind regelmäßige Pausen wichtig, um den Körper zu entspannen und eine ausreichende Erholung zu ermöglichen.
- Einfache Mobilisations- und Entspannungsübungen in den Pausen können helfen, Verspannungen zu lösen und Muskeln zu regenerieren.



• Ausgleichsbewegung





- **Stehen Sie regelmäßig auf und legen Sie bewusste Bildschirmpausen ein.**
- **Mehrere Pausen über den Tag verteilt helfen die bewegungslose und oft einseitige Haltung beim Sitzen auszugleichen und Ihre Konzentration und Energie zu steigern.**





- **Kurze, dynamische Bewegungen während dieser Pausen (Dehnen, Mobilisieren, Atmen, Gehen) aktivieren sowohl den Kreislauf als auch die Muskulatur und fördern Ihr Wohlbefinden.**
- **Beim Sitzen: wechseln Sie regelmäßig Ihre Sitzposition – die beste ist die nächste.**



- **Ausgleichsbewegungen**





<https://meduni.preventacademy.com/>



prevent
academy



Ergonomisches Arbeiten



bgf@preventatwork.at