

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Ergonomie im Homeoffice

Die Corona-Krise stellt unser aller Alltag völlig auf den Kopf. Auf einmal ist das, was sich viele Wünschen – nämlich von Zuhause arbeiten zu können – auf einmal viel präsenter als man sich das noch vor Wochen vorstellen konnte. Laut repräsentativer Studien arbeiteten vor „Corona“ ca. 10 Prozent der Arbeitnehmer regelmäßig von Zuhause aus. Diese Zahl hat sich Innerhalb von wenigen Tagen nun um 300 Prozent gesteigert: Aktuell ist Homeoffice für mehr als 75 Prozent der Deutschen zur Realität geworden (Stand: 25. März 2020). Aber sind die Bedingungen Zuhause überhaupt dazu geeignet dauerhaft zu dort zu arbeiten.

Hochgezogene Schultern am Schreibtisch (der oft gar kein Schreibtisch ist), Beine übereinandergeschlagen, den Kopf weit nach vorne geschoben mit den Augen fast auf dem viel zu kleinen Laptop... Ein Blick in deutsche Homeoffices zeigt: Wir sitzen schief und krumm am Schreibtisch oder gar auf der Couch. So verwundert es kaum, dass unzählige Heimarbeiter über Rückenschmerzen und Nackenverspannungen klagen. Bestehende Beschwerden werden wieder ausgelöst oder gar verstärkt, obwohl man diese mit gezielter Bewegung schon fast wieder in den Griff bekommen hat. Besonders betroffen sind dabei die Lendenwirbelsäule sowie der Schulter-Nacken-Bereich. Langes Sitzen schadet der Gesundheit – langes falsches Sitzen noch viel mehr.



Kontaktbeschränkungen, geschlossene Gesundheitszentren und ausbleibende Arbeitswege verschärfen den Bewegungsmangel weiter. Ohne fest terminierte Rehasportkurse, Trainingszeiten oder das gemeinsame Walken mit der Nachbarin vergessen wir, uns Zeit für Bewegung und Ausgleich zur Monotonie zu nehmen. Nackenverspannungen und Rückenschmerzen, die Warnsignale des Körpers für ungesundes Verhalten, bemerken wir dabei meistens erst, wenn sie uns von der Arbeit ablenken.

Aber was kann ich tun, damit ich meiner Arbeit im Homeoffice so gesundheitsschonend wie möglich nachgehen kann?

Die Basis für ein rückenfreundliches Arbeiten ist die ergonomische Einstellung des Arbeitsplatzes. Als Faustregel für zu Hause gilt der praktische „Achsen-Check“: Sind die Füße beide flach auf dem Boden abgestellt, die Hüft- und Kniegelenke, sowie die Ellbogen circa 90 Grad gebeugt und der Bildschirm so aufgestellt, dass die obere Kante des Bildschirms in etwa auf Höhe der Sehachse steht? Da viele Zuhause keine optimal einstellbaren Büromöbel haben, hier 3 kleine Tipps:

- I. Wer keinen verstellbaren Stuhl hat, kann an Dinge verändern. Wenn der Stuhl zu hoch ist und die Füße nicht richtig auf dem Boden stehen, schafft eine kleine Erhöhung wie beispielsweise ein Hocker, eine passend gefaltete Decke oder eine Kiste Abhilfe. Ziel ist

sollte es sein, dass die Füße einen festen Stand haben und Knie- und Hüftgelenke in einem Winkel von ca. 90 Grad stehen. Ist der Stuhl wiederum zu niedrig, bietet ein Kissen oder ein gefaltetes Handtuch die Möglichkeit, die eigene Sitzposition flexibel zu erhöhen.

- II. Wenn der Monitor oder der Laptop so platziert sind, dass zum Arbeiten zu sehr nach unten geschaut werden muss, sollten Sie den Monitor erhöhen. Ein Buch oder ein Paket können hier gut helfen. Steht nur ein Laptop zur Verfügung sollten Sie das ganze Gerät erhöht aufgestellt und sowohl eine externe Maus als auch eine externe Tastatur anschließen. So können sich die Arme und Hände freier bewegen, was den Schulter-Nacken-Bereich erheblich entlastet.
- III. Ist der Tisch zu hoch, kann die eigene Sitzhöhe – wie oben beschrieben durch ein Kissen oder ein gefaltetes Handtuch erhöht werden. Ist dieser allerdings zu niedrig, ist es empfehlenswert, eine Unterlage zur Erhöhung der kompletten Arbeitsfläche zu finden. Am einfachsten gelingt dies durch eine Unterlagerung und damit Anhebung der Tischfüße.

Um ohne Rückenschmerzen und Nackenverspannungen durch den Arbeitstag zu kommen, gehören auch – oder ganz besonders im Homeoffice – regelmäßige Pausen. Nutzen Sie diese für kleine Bewegungsübungen. Gehen Sie einmal um den Block, bringen Sie den Müll raus oder machen Sie sich einen Kaffee oder Tee. Das Wichtigste ist vor allem: aufstehen und einen Ausgleich zum verspannten Sitzen suchen.

Bleiben Sie gesund!

Nina & Christian Kache