

Ergonomie am Büroarbeitsplatz



Falsch eingestellte Bürostühle, Schreibtische und Monitore können zu Nackenverspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen führen. Hier erfahren Sie, welche Einstellungen für Ihren Arbeitsplatz empfohlen werden und wie diese umgesetzt werden können. Auch die optimale Position des Monitors, der Maus und der Tastatur werden beschrieben. Mehr...

1. Empfehlung zum Einstellen des Bürodrehstuhls:

Stehen beide Füße nebeneinander auf dem Boden, sollten Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel zu einander bilden. (Extreme Schuhabsatzhöhen erfordern eine entsprechende Anpassung.) Bei Ausnutzung der gesamten Sitzfläche kann die Lehne den Rücken unterstützen. Ergonomische Büroarbeitsstühle ermöglichen komfortables Sitzen und sie können durch die mitschwingende Rückenlehne Bewegung im Sitzen fördern.

Folgende Formel kann zur Berechnung der Sitzflächenhöhe (h) in cm als Richtwert genutzt werden:

$h = \frac{\text{Körpergröße}}{3,72}$	Beispiel:	165 cm	≈	44 cm
		175 cm	≈	47 cm
		185 cm	≈	50 cm

2. Empfehlung zum Einstellen der Armlehnenhöhe:

Die Höhe wird von der Sitzfläche aus gemessen. Wenn die Ellbogen beim Sitzen so aufliegen, dass Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden, sollte die Höhe der Armlehnen passen. Idealerweise befinden sich die Armlehnen und der Schreibtisch auf gleicher Höhe.

Folgende Formel kann zur Berechnung der Armlehnenhöhe (h) in cm als Richtwert genutzt werden:

$h = \frac{\text{Körpergröße}}{6,8}$	Beispiel:	165 cm	≈	24 cm
		175 cm	≈	26 cm
		185 cm	≈	27 cm

3. Empfehlung zum Einstellen der Schreibtischhöhe

Auch die Höhe des Schreibtisches ist entsprechend der Körpergröße einzustellen. So ist neben einer schonenden Haltung sichergestellt, dass sich auch der Bildschirm auf passender Ebene befindet. Um rückschonend zu sitzen, muss die Schreibtischhöhe so eingestellt werden, dass bei optimaler Sitzhöhe

(s.o.) Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden, während die Unterarme locker auf dem Tisch auf liegen.

Folgende Formel kann zur Berechnung der Schreibtischhöhe (h) in cm als Richtwert genutzt werden:

h= Körpergröße 2,43	Beispiel:	165 cm	≈	68 cm
		175 cm	≈	72 cm
		185 cm	≈	76 cm

4. Weitere Voraussetzungen für ergonomisches Arbeiten:

Wenn der Monitor so eingestellt ist, dass er etwa eine Armlänge entfernt und die Oberkante unterhalb der waagerechten Sehachse liegt, kann von einer guten Einstellung ausgegangen werden. Zu hoch eingestellte Monitore können die Ursache für Verspannungen sein.

Die Tastatur sollte ca. 10 cm bis 15 cm von der Tischvorderkante entfernt stehen. Die Handballen sollten flach aufliegen. Die Handgelenke sollten möglichst gerade, nicht angewinkelt oder abgeknickt sein.

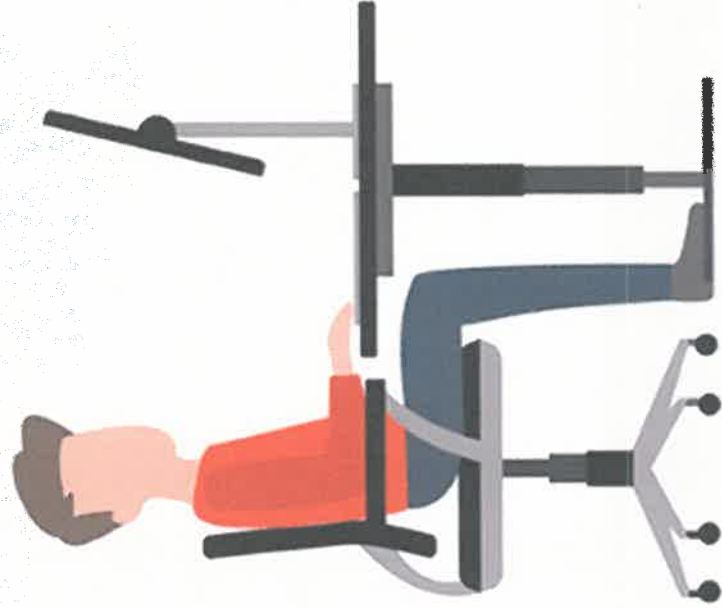
Eingabegeräte sollen neben der Tastatur möglichst körpernah bedient werden.

Diese Berechnungsempfehlungen können als Faustformel für die Mehrzahl aller Beschäftigten angewendet werden. Individuelle Besonderheiten, z.B. bei Personen die sehr klein oder sehr groß sind sowie bei gesundheitlichen Fragestellungen, werden hier ggf. nicht ausreichend berücksichtigt. Insbesondere bei gesundheitlichen Problemen kann eine individuelle Beratung durch Ihren Arzt erforderlich sein. Bei Problemen am Arbeitsplatz kann auch durch das Institut für Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin eine Beratung erfolgen. Die Verwendung von Alternativ- oder Sondermöbeln sollte immer in Absprache mit dem Institut erfolgen.

Weiterreichende Informationen finden Sie auf der Seite des Institutes für Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin

Für Fragen setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Die richtige Schreibtisch-Höhe: Tabelle mit Körpergrößen



Körpergröße	Empfohlene Schreibtisch-Höhe
150 cm	60-63 cm
155 cm	63-66 cm
160 cm	65-68 cm
165 cm	67-70 cm
170 cm	69-72 cm
175 cm	71-73 cm
180 cm	73-75 cm
185 cm	75-78 cm
190 cm	77-80 cm
195 cm	79-82 cm
200 cm	81-84 cm



Achtung: Bei den einzelnen empfohlenen Schreibtisch-Höhen handelt es sich lediglich um Richtwerte.

YAASA

www.yaasa.de