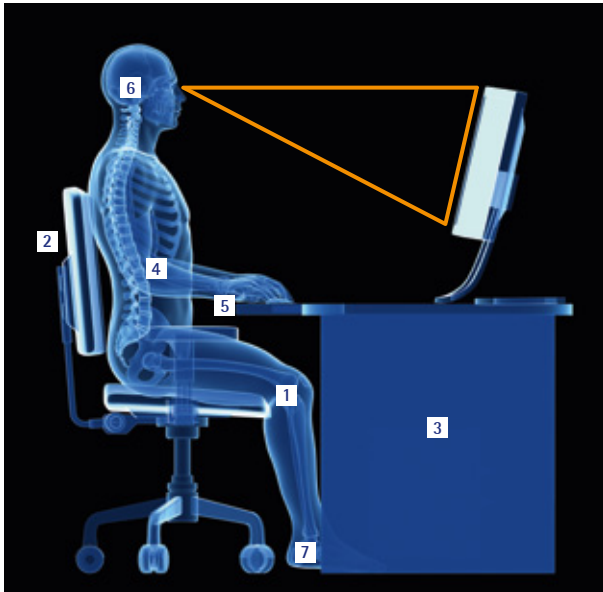




## Ergonomischer PC-Arbeitsplatz

Kurzanleitung:  
Fit und gesund im Büro –  
was Sie selbst tun können!

# So machen Sie Ihren Arbeitsplatz rückenfreundlich



## ■ Bürostuhl

1. Sitzhöhe: Ober- Unterschenkel  $90^\circ$   
Fußsohlen auf dem Boden
2. Rückenlehne beweglich und Anlehndruck auf Körpergewicht einstellen

## ■ Stabiler Arbeitstisch

3. Tisch seitlich zum Fenster positionieren
4. Tischhöhe: Auflage der Unterarme ca.  $90^\circ$
5. Platz vor Tastatur zur Ablage der Unterarme
6. Headset bei gleichzeitiger Benutzung von PC und Fon
7. Fußraum freihalten, Kabel spannungsfrei hochbinden

## ■ Monitor

- In einer geraden Linie ohne Kopfdrehung auf den Monitor schauen
- Abstand Auge-Monitor 50-80 cm
- Bildschirmoberkante in Augenhöhe
- Blickwinkel leicht nach unten
- Bildschirm diskret nach hinten neigen (Oberkante weiter hinten als Unterkante)

## ■ Beleuchtung

- Umgebungslicht etwa so hell wie Bildschirm-Oberfläche
- Keine Blendung oder Spiegelung durch Lampen oder Fenster
- Keine zusätzliche Schreibtischlampe

## ■ So verhalten Sie sich gesundheitsförderlich

### Zwischendurch...

- bewusst kurz Augen schließen
- aus dem Fenster schauen
- Sitzhaltung verändern: aufrichten, nach hinten lehnen, nur vorn auf dem Stuhl sitzen
- aufstehen
- dehnen
- Treppen benutzen
- Übungen und Spaziergang in der Pause

Fazit: Rückenfreundliche Arbeitsplatzgestaltung + Bewegung = Gesundheitsförderliches Büro



## Contilia Arbeitsmedizin

Huttropstraße 58

45138 Essen

Fon 0201 65056 4442

Fax 0201 65056 4449

arbeitsmedizin@contilia.de

www.contilia.de

### Ansprechpartner:innen:

#### Dr. Sibylle Wißkirchen

Fachärztin für Allgemein- und Arbeitsmedizin

#### Dr. Barbara Gier-Stuschke

Fachärztin für Innere Medizin und Arbeitsmedizin

### Ärzt:innen der Arbeitsmedizin

### Assistent:innen der Arbeitsmedizin

Vereinbaren Sie Termine bei uns online und entdecken Sie unser informatives Angebot! Scannen Sie den QR-Code um zu unserem Terminportal zu gelangen.



[www.contilia.de/arbeitsmedizin](http://www.contilia.de/arbeitsmedizin)

Follow us #ContiliaTherapieundReha



01/2024

Für das Wichtige. Im Leben.