

Sarah Dupasquier, MPH
Fachspezialistin für Public Health
Suva, Abteilung Präventionsdienste

Bildschirmarbeitsplätze - mit der richtigen Einstellung ergonomisch arbeiten!

Der Bereich der Bürotechnologie hat sich in den letzten Jahren rasant entwickelt. Ein Grossteil der Büroarbeitsplätze ist mit einem Bildschirm ausgestattet. Häufig sind die Bildschirmarbeitsplätze jedoch ergonomisch nicht korrekt eingerichtet. Die Folge davon können unzufriedene Mitarbeitende, körperliche Beschwerden und eine Zunahme der Absenzen sein.

Bei der Gestaltung von Arbeitsplätzen werden die ergonomischen Aspekte leider häufig vernachlässigt. Arbeitsplätze, an denen man nicht richtig sitzen oder auch stehen kann, ständig Oberkörper und Kopf beugen, strecken oder drehen muss, an denen man seine Oberschenkel unter Arbeitsflächen zwängt oder man einfach zu wenig Platz hat, um die Arbeit richtig ausführen zu können, sind keine Seltenheit. Hinzu kommt, dass man sich am Bildschirm meistens zu wenig bewegt, obwohl es möglich wäre.

Bildschirmarbeit muss keineswegs negative Konsequenzen für die Gesundheit mit sich bringen – denn mit wenig Aufwand und etwas gutem Willen kann der Arbeitsplatz ergonomisch, das heisst an die Eigenschaften und Fähigkeiten des Menschen angepasst, eingerichtet werden. Nicht in jedem Fall kann oder muss gleich das Mobiliar ausgetauscht oder ein Raum umgebaut werden. Oftmals genügen einfache Handgriffe wie die richtige Einstellung des Mobiliars oder Platzierung des Bildschirms, damit Beschwerden wie Nackenverspannungen, Kopfschmerzen oder Augenbrennen vorgebeugt werden kann. Bei der Aufstellung des Bildschirms muss man darauf achten, dass das Licht von der Seite einfällt (Schulter gegen das Fenster). So werden störende Reflexionen und Blendungen auf dem Bildschirm vermieden. Überprüfen Sie auch, ob Sie gerade vor dem Bildschirm sitzen oder ob Sie bei der Arbeit ständig den Kopf oder den Oberkörper drehen müssen. Als Faustregel gilt: Tastatur und Bildschirm sollten parallel zur Tischkante angeordnet sein. Der Bildschirm soll auch keinesfalls zu hoch stehen: Achten Sie darauf, dass die Horizontallinie des Auges 5 – 10 cm über die obere Bildschirmlinie hinausgeht, so dass Sie mit leicht geneigtem Kopf auf die Bildschirmmitte schauen können. Der Abstand zum Bildschirm lässt sich ebenfalls leicht einstellen: Die Sehweite sollte rund eine Armlänge (60 – 80 cm) betragen.

Arbeiten Sie wenn möglich wechselweise sitzend und stehend. Vielsitzer kommen nicht drumherum, sich zu bewegen – bei der Arbeit und in der Freizeit. Regelmässige kurze Ausgleichsübungen oder ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft helfen schon auf die Sprünge. Genügend ausgleichende Bewegung und die ergonomische Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes sollen dazu führen, dass der Mensch seine Fähigkeiten bei der Arbeit möglichst gut entfalten kann und ein Optimum an Leistung, Zufriedenheit sowie Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz erreicht wird.

Die Suva bietet auf ihrer Internetseite ein interaktives Lernprogramm für Bildschirmarbeitsplätze an. www.suva.ch. Zu mehr Bewegung am Arbeitsplatz motiviert der Pultsteller "Bleiben Sie in Bewegung" mit über 50 Kräftigungs- und Dehnungsübungen, bestellbar unter www.suva.ch/waswo88210. Weitere Information und Beratung gibt die Suva unter Telefon 041 419 54 23 oder per E-Mail ergonomie@suva.ch.

Ergonomisch hochwertige Stühle und Tische sind sinnvolle Investitionen für die Gesundheit der Mitarbeitenden. Sie lohnen sich aber nur dann, wenn sie adäquat benutzt und an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.