

Prävention von Haltungsfehlern am Arbeitsplatz

Teil 3: Sitzposition am Schreibtisch

Eine Grundregel für richtiges Sitzen am Schreibtisch ist: Die Wirbelsäule sollte gerade sein. Das bedeutet, Sie sollten möglichst aufrecht sitzen. Die Sitzfläche sollte so hoch sein, dass Ihr Oberschenkel und Ihr Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Fußsohlen sollten ganz auf dem Boden stehen. Kleine Menschen sollten eine Fußbank oder eine andere Unterlage benutzen, um diese Sitzhaltung herzustellen. Viele Schreibtischstühle sind nur bedingt geeignet. Der Stehschreibtisch ist für Menschen mit bereits bestehenden Problemen (besonders bei Knie- und Hüftgelenkproblemen) eine gute Alternative. Die Position kann so flexibel mehrmals täglich verändert werden. Wenn es möglich ist, öfters aufstehen und mal ein paar Schritte gehen.

Fehlerhafte Sitzposition (mangelhafter Bürostuhl)



Die Sitzfläche kippt nach vorne, die Beine müssen ständig anspannen, damit man nicht vom Stuhl rutscht. Die Rückenlehne ist viel zu weit nach hinten eingestellt, der Rücken bekommt keinen Halt.



Derselbe Stuhl am Schreibtisch. Die Lehne gibt keinen Halt im Rücken. Das gesamte Gewicht des Rückens lastet auf den Armen. Der Hals/ Nackenbereich ist nach hinten abgeknickt.

Veränderte Sitzposition (guter Bürostuhl)



Die Beine ruhen auf der Sitzfläche. Der Rücken wird durch eine extra Stützfunktion im Bereich der Lendenwirbelsäule optimal gestützt.



Bei der Arbeit am Schreibtisch, fällt der Rücken nicht nach vorne, der Hals/ Nackenbereich ist frei und das Gewicht des Rückens lastet nicht mehr auf den Armen

Eine Alternative: Der hydraulisch verstellbare Schreibtisch in allen Positionen nutzbar

