

# Bildschirmarbeit

## Sitzarbeitsplatz mit höhenverstellbarem Schreibtisch ergonomisch einrichten

Büroarbeit ist in den meisten Fällen eine Tätigkeit im Sitzen am Schreibtisch im Büro. Die damit verbundene Bewegungsarmut und Fehlbelastung kann zu erheblichen Gesundheitsproblemen führen. Werden Bildschirmarbeitsplätze ergonomisch gestaltet, lässt sich die Fehlbelastung der Beschäftigten reduzieren.

### Gesundheitsgefahren

Infolge von Tätigkeiten an Bildschirmarbeitsplätzen, die nicht ergonomisch eingerichtet sind, können beispielsweise folgende Erkrankungen auftreten:

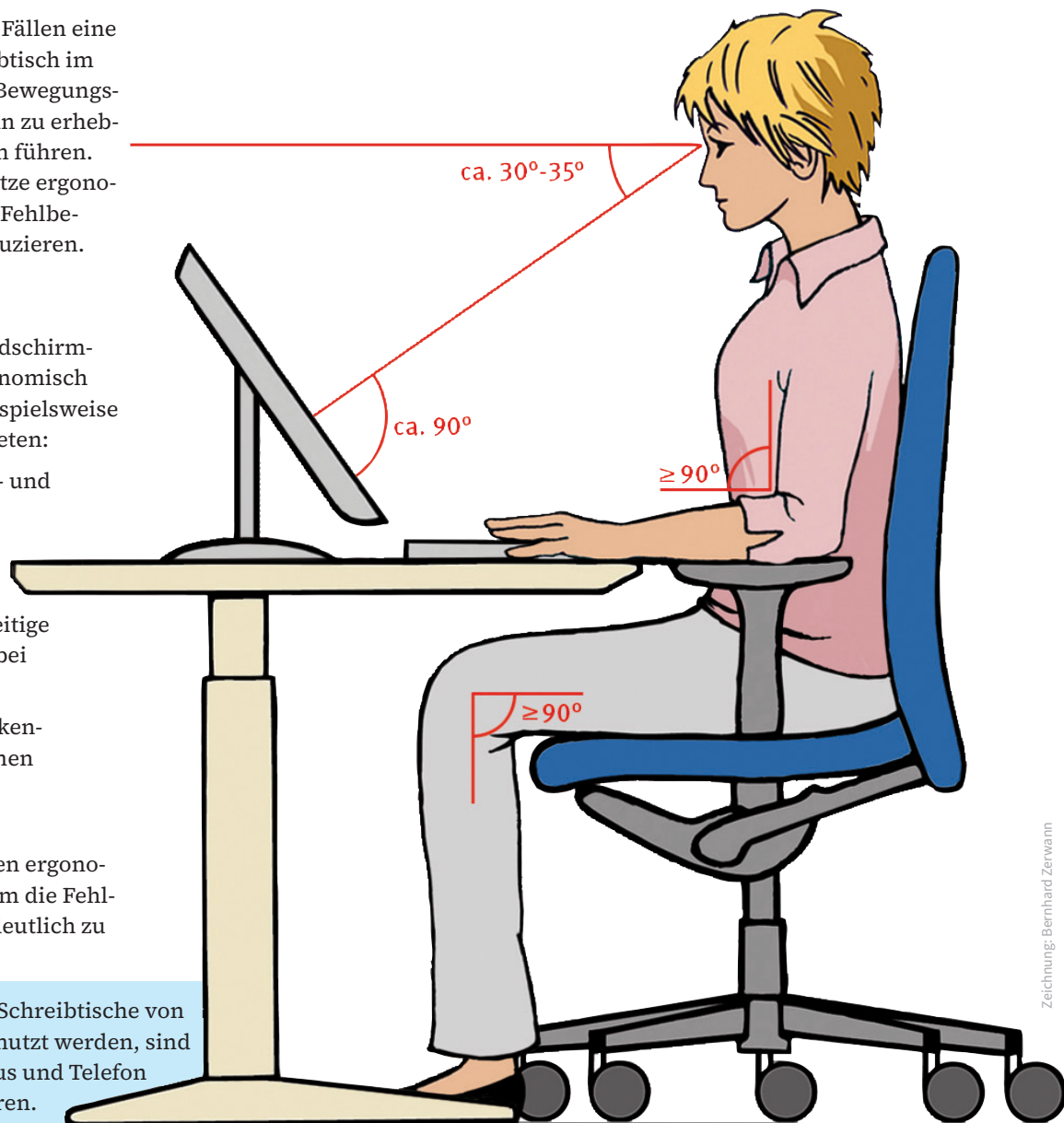
- Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Rückenschmerzen
- Bandscheibenvorwölbung und -vorfall durch die einseitige Belastung der Wirbelsäule bei ununterbrochenem Sitzen
- Muskelschwund in der Rückenmuskulatur und in den Beinen

### Maßnahmen

Bildschirmarbeitsplätze sollten ergonomisch eingerichtet werden, um die Fehlbelastung der Beschäftigten deutlich zu reduzieren:

- Wenn beim »Desksharing« Schreibtische von mehreren Beschäftigten genutzt werden, sind Arbeitsfläche, Tastatur, Maus und Telefon arbeitstäglich zu desinfizieren.

- Die Armlehnen sollten zunächst – falls höhenverstellbar – in die untere Position gestellt werden. Die SitzhöhenEinstellung des Büroarbeitsstuhls ist so vorzunehmen, dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von  $90^\circ$  (oder etwas mehr) bilden.
- Falls der Bürostuhl die Möglichkeit bietet, sollte die Sitztiefe so eingestellt werden, dass zwischen Sitzflächenvorderkante und Kniekehle drei Finger passen.



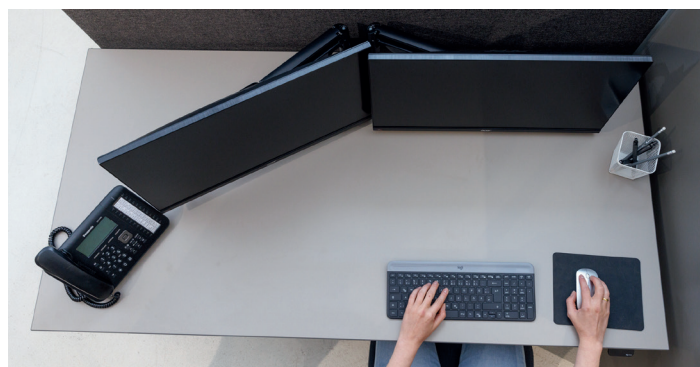
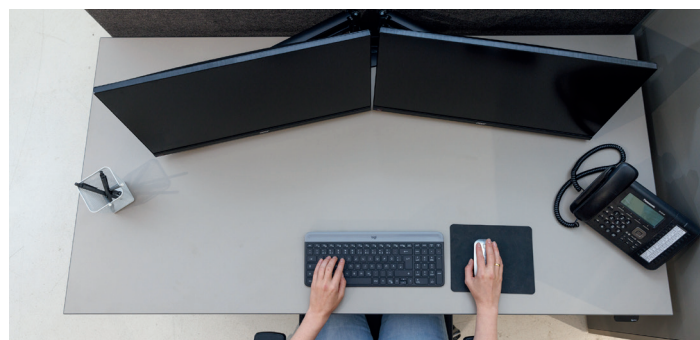


Optimale Einstellung der Sitztiefe

- Die Rückenlehnenarretierung sollte gelöst werden, um dynamisches Sitzen zu ermöglichen.
- Falls vorhanden, ist die Lordosenstütze so einzustellen, dass sie die natürliche Krümmung der Wirbelsäule im Lendenbereich unterstützt. Die Stütze sollte sich etwa in Höhe der Gürtellinie befinden, also im Bereich des Beckenkamms.
- Falls die Armlehnen am Büroarbeitsstuhl höhenverstellbar sind, sollten sie so eingestellt werden, dass Ober- und Unterarm – abgelegt auf der Arbeitsfläche und bei locker herunterhängenden Schultern – einen Winkel von 90° (oder etwas mehr) bilden.
- Die Arbeitsfläche des Schreibtischs ist so einzustellen, dass sie bei Benutzung mit der Armlehnen-Oberkante auf einer Höhe liegt.
- Der Bildschirm ist so aufzustellen, dass der Sehabstand mindestens 500 mm beträgt und die Sehachse näherungsweise senkrecht auf die Mitte der Bildschirmoberfläche trifft (siehe Abbildung auf Seite 1).
- Falls mit mehreren Bildschirmen gearbeitet wird, sind diese auf der Arbeitsfläche abhängig von der Nutzungshäufigkeit anzuordnen: Der häufiger verwendete Bildschirm sollte zentral stehen. Die Einstellung der Zeichengröße auf dem Bildschirm ist abhängig von der Sehentfernung. Die Eingabemittel sind so auszurichten, dass der Unterarm waagrecht aufliegt und die Eingabemittel ohne Bewegungen des Oberarms betätigt werden können.



Optimale Höheneinstellung des Schreibtischs



Arbeitsmittelpositionierung in unterschiedlichen Nutzungskontexten



## Weitere Informationen

- DGUV-Information 215-410: Bildschirm- und Büroarbeitsplätze – Leitfaden für die Gestaltung
  - Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A6: Bildschirmarbeit
- Beide auf [kompendium.bghw.de](http://kompendium.bghw.de).



Angenehme Sitzhaltung mit Lordosenstütze



Dynamisches Sitzen bei gelöster Rückenlehnen-Arretierung



Fotos: BGHW