

Bildschirmarbeit

Sitzarbeitsplatz mit höhenfestem 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

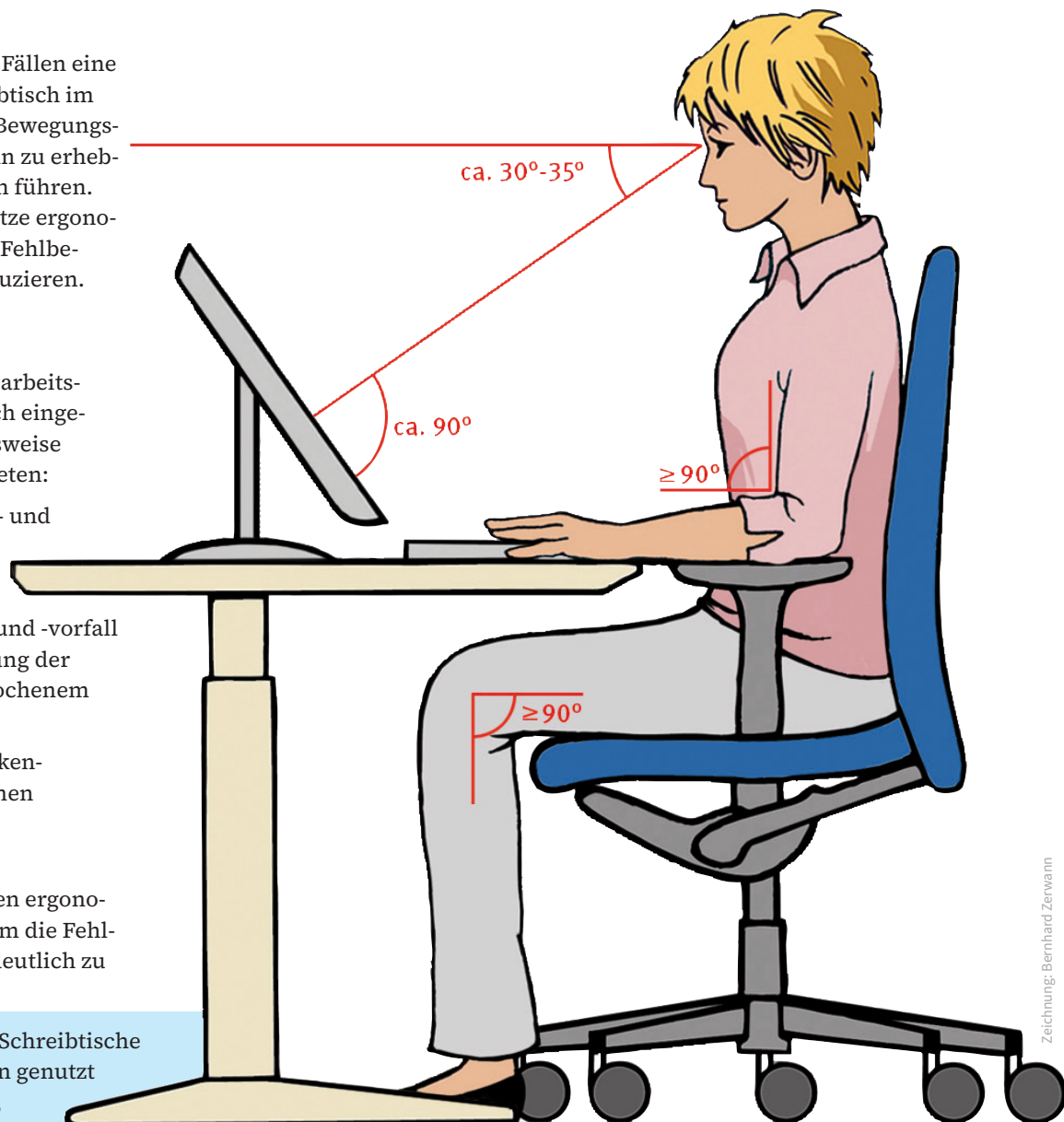
Bei Tätigkeiten an Bildschirmarbeitsplätzen, die nicht ergonomisch eingerichtet sind, können beispielsweise folgende Erkrankungen auftreten:

- 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.



Zeichnung: Bernhard Zerwann

- Die Armlehnen sollten zunächst – falls höhenverstellbar – in die untere Position gestellt werden. Die Sitzhöheinstellung ist so vorzunehmen, dass Ober- und Unterarm – abgelegt auf der Arbeitsfläche und bei locker herabhängenden Schultern – einen Winkel von 90 Grad (oder etwas mehr) mit der Arbeitsfläche des Schreibtischs bilden.
- Falls der Bürostuhl die Möglichkeit bietet, sollte die Sitztiefe so eingestellt werden, dass zwischen Sitzflächenvorderkante und Kniekehle drei Finger passen.
- Die Rückenlehnenarretierung sollte gelöst werden, um dynamisches Sitzen zu ermöglichen.



Optimale Einstellung der Sitztiefe

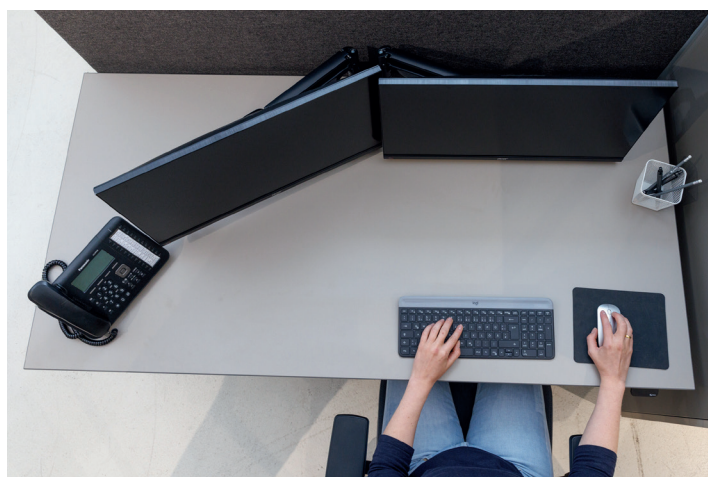
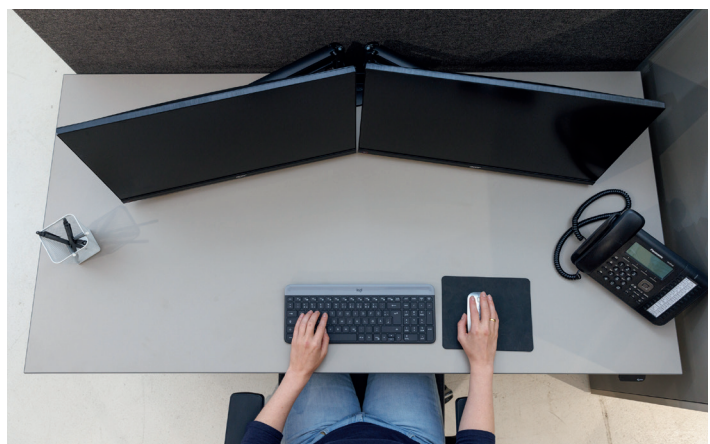


Dynamisches Sitzen bei gelöster Rückenlehnen-Arretierung



- 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 nun auf die Höhe der Arbeitsfläche eingestellt werden.
- Kleinere Personen schaffen es in der Regel nicht, bei korrekt eingestelltem Bürostuhl mit den Füßen ganzflächig den Boden zu berühren. In solchen Fällen ist der notwendige Ausgleich mit einer höhenverstellbaren Fußstütze herzustellen, bei der Höhe und Neigung unabhängig voneinander verstellt werden können und deren Mindestmaße in der Breite 450 mm und in der Tiefe 350 mm betragen. Um dynamisches Sitzen zu unterstützen, sind größere Fußstellflächen erforderlich.
- Für größere Personen lässt sich der höhenfeste Schreibtisch nicht ergonomisch einstellen. Verschiedene Tischhersteller bieten zwar unterbaubare Distanzstücke an, die jedoch nur eine eingeschränkte Lösung darstellen. Ein ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz ist nur mit einem höhenverstellbaren Tisch möglich.
- 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.



Arbeitsmittelpositionierung in unterschiedlichen Nutzungskontexten



Höhenverstellbare Fußstützen ermöglichen ergonomisches Arbeiten für kleinere Personen



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.