

Bildschirmarbeit

Steharbeitsplatz mit höhenverstellbarem Schreibtisch ergonomisch einrichten

Die mit Büroarbeit 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
- 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 arbeits-täglich zu desinfizieren.

- Die Höhe der Arbeitsfläche am Schreibtisch ist so einzustellen, dass Ober- und Unterarm bei locker herabhängenden Schultern einen Winkel von 90° (oder etwas mehr) bilden. Dabei sollte der Unterarm auf der Arbeitsfläche aufliegen.
- Der Bildschirm ist so aufzustellen, dass der Sehabstand mindestens 500 mm beträgt und die Sehachse näherungsweise senkrecht auf die Mitte der Bildschirmoberfläche trifft.



Optimale Höheneinstellung des Schreibtisches



Optimale Bildschirmaufstellung



Arbeitsmittelpositionierungen in unterschiedlichen Nutzungskontexten

Fotos: BGHW

- Falls mit mehreren Bildschirmen gearbeitet wird, sind diese auf der Arbeitsfläche in Abhängigkeit 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.

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.