

# Arbeitsplatzberatung mit Ergonomie-Expertin

## Gabriela Leemann

**Statisches Sitzen, zu wenig Bewegung und die falsche Einstellung unseres Büromobiliars sind häufig die Ursachen von Rückenproblemen, Körperfehlhaltungen und Nackenschmerzen. Vielfach erreicht man schon mit kleinen Veränderungen eine spürbare Verbesserung des Wohlbefindens und der Rückengesundheit.**

Nur ein ergonomischer Arbeitsplatz ermöglicht Arbeiten in körpergerechter Haltung. Eine Person von 1,60 m Körpergrösse kann nicht auf derselben Höhe arbeiten, wie jemand der 1,90 m gross ist – Kleider und Schuhe kauft man ja auch passend zu seiner Körpergrösse. Also müssen Tisch, Stuhl und Bildschirm individuell eingestellt werden. Dementsprechend müssen Arbeitswerkzeuge wie Maus und Tastatur platziert werden, damit Sie Ihre Arbeit effizient und konzentriert erfüllen können, ohne einen Gesundheitsschaden in Kauf nehmen zu müssen.

### Die Körperhaltung ist entscheidend

Unser Tagesablauf wird vom Sitzen dominiert. Doch langes, angespanntes Sitzen mit wenig Haltungsveränderungen schwächt unsere Muskulatur. Wirbelsäule und Gelenke werden nicht mehr richtig gestützt und dadurch einseitig belastet. Unser Körper ist bewegungsabhängig – ohne Bewegung verliert er die Kraft, die Körperfunktionen aufrecht zu erhalten.

Das eigene Körpergefühl entspricht leider nicht immer einer gesunden Körperhaltung. Oft sind sich die Personen ihrer belastenden Körperhaltung nämlich gar nicht bewusst. Ständige Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen oder Augenbeschwerden sind Warnsignale, die ernst genommen werden müssen. Aus Erfahrung wissen wir, dass daraus schnell chronische Probleme entstehen können, die Arbeitsausfälle und somit hohe Kosten verursachen.

### Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Angemessene Gesundheitsförderung ist gleichermaßen ein Thema für Vorgesetzte wie für jeden Mitarbeiter. Oft stellen wir bei Arbeitsplatzberatungen fest, dass grosse Unsicherheit herrscht. Unsere Beratungen sollen deshalb helfen, Strategien zu entwickeln, die Mitarbeiter einzubeziehen und für das Thema zu sensibilisieren. Zudem vermitteln wir fundiertes Wissen, um die richtige Einstellung zu finden.

Kontaktieren Sie uns und erfahren Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen eine spürbare Verbesserung des Wohlbefindens und der Rückengesundheit erreichen! ●



*Entscheiden Sie sich bewusst für Ihre Gesundheit und stellen Sie sich die folgenden Fragen:*

- **Unterstützt der Bürostuhl Ihren Rücken und kennen Sie alle Einstellungsmöglichkeiten, um Ihre Sitzbedürfnisse besser zu erfüllen?**
- **Lässt sich Ihr Arbeitstisch in der Höhe anpassen, so dass Sie bei aufrechter Körperhaltung die Unterarme im rechten Winkel zum Oberarm auf den Tisch legen können?**
- **Befindet sich die Oberkante des Bildschirms auf Augenhöhe oder noch besser leicht darunter?**
- **Sind Tastatur und Maus so platziert, dass Sie beim Arbeiten aufrecht sitzen können?**
- **Können Sie Ihre Arbeitsmittel körpergerecht ohne Anspannung in Schulter- und Handgelenken nutzen?**

Gabriela Leemann ist diplomierte Shiatsu-Therapeutin und Spiraldynamik® Fachkraft basic. Sie ist bei ErgoPoint zuständig für Arbeitsplatzberatungen und Informationsveranstaltungen in Firmen.

Gabriela Leemann, leemann@sitz.ch  
Mitglied von Swiss Ergo  
Tel. 044 305 30 80