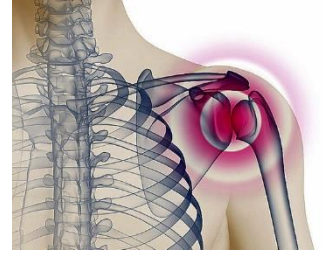




Auswirkungen falscher Arbeitsplatzgestaltung, Sitzposition und statischer Bürostühle auf Knie und Schulter



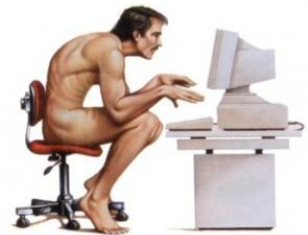
Ursachen für Probleme in Knie und Schulter bei sitzender Tätigkeit

Bürostühle:

- zu lange Sitzfläche
- harte und/oder gerade Stuhlvorderkante (speziell bei Frauen)
- zu hohe Sitzhöhe bei Stühlen ohne Sitzneigung
- Rückenlehnen, die keinen Halt bieten, bzw. ergonomisch falsch geformt sind
- keine Armlehnen oder zu harte Armlehnenauflagen oder zu breite Armlehneneinstellung
- Fehlhaltung der Füße/Beine im Sitzen als Folge falscher Sitzpositionen, bzw. statischer Bürostühle

Arbeitsplatzgestaltung:

- Tischhöhe zu hoch oder zu niedrig, bzw. nicht verstellbar
- harte, nicht abgerundete Tischkante
- falsche Position von Tastatur, Maus und Unterlagen
- Fehlhaltung der Arme durch „kalte“ Tischplatten
- permanentes Aufstützverhalten durch falsch eingestellte Höhe bei Tisch und Bürostuhl
- schlecht funktionierende Maus, bzw. Dauerarbeit mit auf Handgröße unpassender Maus
- zu breite Tastatur mit Nummernblock, z.B. wenn dieser nicht gebraucht wird und dadurch eine verstärkte Rotation bei Verwendung der Maus nötig ist (vor allem für Rechtshänder)



Lösungsvorschläge bei Problemen und Schmerzen

Arbeitsplatzgestaltung nach der 6G-Methode ©

- der Mensch steht im Mittelpunkt
- biodynamisches Sitzen mit Haider Bioswing Technologie
- Sitz-Steh-Lösungen
- Ergonomie auf höchstem Niveau
- mit förderbaren Lösungen bei schwerwiegenden Rückenproblemen



Bürostuhl

- dynamische oder biodynamische Stühle, wie **Haider Bioswing**
- richtige Sitzhöhe, Sitztiefe und Sitzneigung
- gut geschäumte und/oder abgerundeten Sitzfläche vorne
- passend eingestellte Armlehnen (in Breite, Höhe und Tiefe)
- Rückenlehnen mit verstellbarer Lumbalstütze & variablem Lehnendruck
- abgestimmt auf weibliche und männliche Sitzphysiologie



Bürotische und mitwachsende Arbeitstische für Kinder und Jugendliche

- passend eingestellte Tischhöhe, entsprechend Sitzhöhe, Größe und Gestalt der Person
- abgerundete Tischvorderseite (-kante)
- Sitz-/Steh-Lösungen

Tastatur und Maus

- Verwendung von Gel-Pads vor Tastatur und Maus, sowie eines Mousepads
- richtige Positionierung von Tastatur und Maus
- ergonomische Handposition und damit geringere Belastung für Arm und Schulter
- Einsatz der Oyster-Mouse (weltweit einzige Maus mit 5-facher Winkelverstellung)
- Einsatz kleiner Tastaturen ohne Nummernblock, falls dieser nicht benötigt wird



Verwendung von flexiblen Schrägpulten, Monitorschwenkarmen, Laptophaltern

- bei Arbeit mit Papierunterlagen
- längerem Einsatz von Laptops
- zur Prävention
- bei Problemen in HWS, Nacken, Schultern
- zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit



Detailinformation erhalten Sie persönlich in unserem Geschäftslokal (bitte Termin vereinbaren), bzw. telefonisch +43 664 834 2806 oder +43 664 834 2807, oder per Mail.

Stephan Wögerbauer und Marion Endler