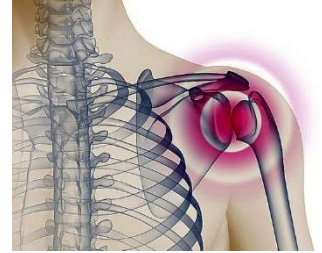




## Auswirkungen falscher Arbeitsplatzgestaltung, schlechter Sitzposition und statischer Bürostühle auf Knie und Schulter



### 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 weite 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
- Neuro-Ergonomie auf höchstem Niveau
- mit speziellen 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 Weite, 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 von Tastaturen mit zentrierter Maussteuerung – z.B. Mousetrapper Alpha
- Einsatz kleiner Tastaturen ohne Nummernblock, falls dieser nicht benötigt wird



## Verwendung von flexiblen Schrägpulten, Monitorschwenkarmen, Laptopaltern

- 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 per Mail.

## Stephan Wögerbauer und Marion Endler

Stephan Wögerbauer e.h.

Auf alle Verkäufe und Lieferungen finden unsere Verkaufs- und Lieferbedingungen Anwendung. Die Ware bleibt bis zur vollständigen Bezahlung unser Eigentum. Reklamationen bis 6 Tage nach Warenerhalt. Bitte beachten Sie die vereinbarten Zahlungskonditionen. Gerichtsstand ist Baden.

Fa. Stephan Wögerbauer, 2533 Klausen-Leopoldsdorf 37

UID : ATU57663567

Tel: +43 664 8342806 e-mail: [office@wir-bewegen-dich.at](mailto:office@wir-bewegen-dich.at)

Internet: [www.wir-bewegen-dich.at](http://www.wir-bewegen-dich.at)

Geschäftslokal: **2533 Klausen-Leopoldsdorf 37** (Termine nach Vereinbarung)

Seite : 2 von 2