

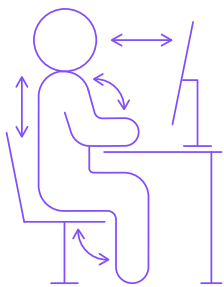
GRUNDLEGENDE TIPPS FÜR EINEN TRANSFORMIERTEN ERGONOMISCHEN ARBEITSPLATZ

Schlecht ausgestattete Arbeitsplätze führen zu stärkerer Muskelermüdung und mangelndem Wohlbefinden. In einem hybriden Arbeitsmodell verstärken zudem längere Arbeits- und Bildschirmzeit die Belastung – und potenziell den Schmerz – noch zusätzlich. Eine ergonomische Ausrüstung kann hierhelfen. Mit kleinen, einfachen Veränderungen lässt sich die Körperhaltung verbessern und die Muskelanstrengung reduzieren.



1X1 DES ERGONOMISCHEN SET UPS

- Bildschirm auf Augenhöhe und eine Armlänge entfernt (mit geschlossener Faust) positionieren
- Handgelenke sollten beim Bedienen der Maus oder Nutzung der Tastatur nicht abgeknickt werden eine angenehme Unterlage hilft, den Druck auf die Gelenke zu verringern und den Unterarm auszurichten
- Ellenbogen und Knie sollten einen Winkel von ca. 90° einnehmen
- Unteren Rücken anlehnen, Füße flach auf dem Boden stellen



TIPPS FÜR IHREN ARBEITSPLATZ



- Wenn Sie zwei Monitore verwenden, stellen Sie den Hauptmonitor direkt vor sich und den anderen direkt daneben, um den Nacken nicht übermäßig zu dehnen.
- Richten Sie die H-Taste der Tastatur an Ihrer Körpermitte aus, um eine korrekte Haltung zu gewährleisten.
- Um Ihr Becken zu stabilisieren, sollten die Füße fest auf dem Boden ruhen, damit Sie auf Ihren Sitzknochen sitzen und sich mit dem Rücken an eine Lordosenstütze lehnen können.
- Wenn ein guter Bürostuhl keine Option ist, können Sie den vorhandenen Stuhl mit einem Lendenkissen ausstatten.

TIPPS ZUR AUSSTATTUNG IHRER MITARBEITER

- Eine Maus mit fortschrittlicher optischer Abtastung und einem Schalter für die Cursor-Geschwindigkeit erfordert weniger Handbewegungen (4x weniger, wie Untersuchungen vom [Logi Ergo Lab](#) ergeben haben) und verringert so die Ermüdung von Muskeln und Händen.
- Minimalistische oder schmalere Tastaturen ohne Ziffernblock bieten Platz für eine Maus, die näher an der Körpermitte platziert werden kann, was die Schulterbewegungen und das Armstrecken reduziert.
- Hier kann es kein Einheitsmodell geben. Um die Produktivitätsmöglichkeiten von [ergonomischen Mäusen und Tastaturen](#) zu maximieren, sollten Sie nach Modellen suchen, die sowohl für Links- als auch für Rechtshänder geeignet sind und in verschiedenen Größen angeboten werden, damit sie für unterschiedliche Handgrößen passen.