

Wohlfühlen bei der Arbeit am Computer / Tablet / Mobile



Computeria Wallisellen

Steifer Nacken, verspannte Schultermuskulatur, blockiertes Kreuz und schmerzende Handgelenke sind die häufigsten Folgen von Bildschirmarbeit.

Ein gut eingerichteter Arbeitsplatz kann Verspannungen und Schmerzen weitgehend verhindern.

Auch eine aufrechte und entspannte Körperhaltung, regelmässige Bewegung und Pausen helfen Ihnen dabei, Beschwerden vorzubeugen.

Richten Sie sich richtig und zweckmässig ein

- In natürlicher Körperhaltung sitzen
- Gute Lichtverhältnisse
 - Heller Raum (je älter, desto heller)
 - keine Spiegelungen und Blendungen
- Arbeit am Notebook / Laptop > 1 Stunde externe Maus und externe Tastatur nutzen
- Tablet / Smartphone
 - Ständer verwenden, damit im steilen Winkel bzw. senkrecht gelesen werden kann
 - Handstellung beachten
- Für Vielleser elektronisches Lesebuch (Tolino, Kindle etc.) anstatt Tablet prüfen



Computeria Wallisellen

Längere Arbeit am PC



Computeria Wallisellen

- Ergonomischer Arbeitsplatz
 - richtige Tisch- und Stuhlhöhe (Ellbogen ungefähr Tischhöhe, Beine bequem und angewinkelt)
 - richtiger Bildschirm
- Bildschirm gerade vor sich
 - Abstand mindestens 50 cm
 - Oberer Rand Bildschirm etwas unter Augenhöhe
 - Blickrichtung leicht nach unten geneigt
- Unterlagen / Vorlagen zwischen Tastatur und Bildschirm
- Hilfsmittel verwenden, z.B. passende Maus, externe Tastatur



Längere Arbeit am Smartphone / Tablet



Computeria Wallisellen

Head Down Syndrom: Kopf über Display geneigt, Rücken gekrümmt, hoch- und vorgezogene Schultern

- Regelmässig Körperhaltung und Distanz zu Bildschirm überprüfen
- Freie Atmung beachten
- So kurz wie möglich verwenden, Pausen einlegen
- Smartphone mit beiden Händen bedienen entlastet Daumen

Tipps und Tricks durch Runar Kutscher, Physiotherapeut



Computeria Wallisellen



Telefon: +41 77 496 58 39

E-mail: info@runarkutscher.ch

Bürglistrasse 17a

8304 Wallisellen



Bildschirmarbeit und unser Auge



Computeria Wallisellen

Bildschirmarbeit führt nicht zu Schädigungen am Auge
aber

- Nicht korrigierte Kurz- und Weitsichtigkeit
- Abnehmende Anpassungsfähigkeit des Auges
- Blickwechsel zwischen Tastatur, Bildschirm, Vorlagen etc.
- Monotones Schauen auf den Bildschirm
- Fehlendes Blinzeln
- Etc.

kann zu Überanstrengung der Augen führen und sich äussern in trockenen, geröteten, müden Augen bis hin zu Kopfschmerzen und flimmern / verschwimmen vor den Augen

Belastung der Augen: Zu beachten bei der Arbeitsplatzeinrichtung



Computeria Wallisellen

- Geringes Helligkeitsverhältnis Bildschirm zu Umgebung
- Spiegelungen auf dem Bildschirm und der Umgebung des Geräts vermeiden
 - Ideal steht Bildschirm im 90°-Winkel zum Fenster
 - Bildschirm, besonders Smartphone und Tablet, regelmässig reinigen
- Distanz Bildschirm ca. 50 cm oder eine Armlänge
 - aber auch abhängig von der Grösse des Bildschirms
 - gegebenenfalls Auflösung des Bildschirms anpassen, z.B. Grössere Schriftzeichen darstellen
- Brille überprüfen
 - die üblichen Gleitsichtbrillen haben den Nahsichtbereich am unteren Rand, das zu Verspannungen im Nacken und Rückenbereich führen kann
 - Lesebrillen helfen bei Smartphones und Tablet, sind aber nicht geeignet für PC-Bildschirme
- Für Bildschirmarbeit optimierte Gleitsichtbrillen sind erhältlich, sinnvoll bei regelmässig längerer PC-Arbeit (Texte verfassen, Photos bearbeiten etc.), sind aber relativ teuer

Weitere Hinweise

- Vermeiden Sie angestregtes Nah-Sehen: kann dazu führen, dass Blick in die Ferne für eine gewisse Zeit unscharf wird
- Heller / dunkler Hintergrund:
 - schwarze Schrift auf weissem Grund ist weniger anstrengend als weisse Schrift auf schwarzem Grund
 - Bei farbiger Schrift ist auf Kontrast zu Hintergrund zu achten, und z.B. Nebeneinander von rot und blau vermeiden
- Schriftgrösse so einstellen, dass es angenehm und gut lesbar ist (mindestens Schriftgrösse 10 bei den Standardschriften)
 - Bei freien Texten kann Schriftgrösse geändert werden
 - bei graphischen Texten, z.B. .pdf, Homepage etc. kann Schriftgrösse über das +-Zeichen am oberen Bildrand oder CTRL und scrollen mit der Maus vergrössert werden
- Kontaktlinsen: diese verstärken das Problem der trockenen Augen, deshalb bei längerer Arbeit am PC Brille verwenden
- Augentropfen, sofern nicht ärztlich vorgeschrieben, meiden
- Bei älteren Geräten: Es kann passieren, dass der Bildschirm flackert, wenn er an ein Notebook angeschlossen wird. Dass sollte auf jedem Fall verhindert werden!



Computeria Wallisellen

Übungen für das Wohlergehen der Augen



Computeria Wallisellen

- Generell viel trinken und blinzeln, um die Augen feucht zu halten
- Immer wieder Augen für einige Sekunden schliessen während der Bildschirmarbeit
- Augen bewusst rollen von oben nach unten, von einer Seite zur anderen, der Kontur eines Gegenstands folgen etc.
- Gesicht in die Hände legen, damit die hohlen Hände die Augen gut abdecken, 2-3 Minuten in dieser Stellung verharren