

Kundeninformation vom 19.03.2020

COVID19: Ergonomie im Home Office

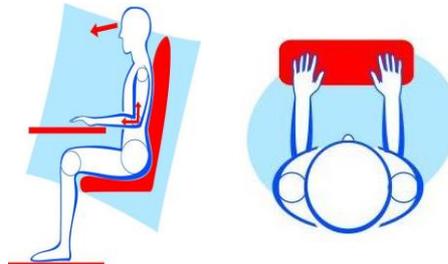
Vielleicht ist es zuhause nicht immer so einfach ergonomisch zu arbeiten, aber die die Grundregeln der Ergonomie und das entsprechende Bewegungsverhalten können uns helfen auch ohne Rückenschmerzen durch die Zeit des Home Office zu kommen.

GRUNDREGELN

- **Referenzhaltung** bei der Einstellung von Tisch und Sessel (siehe unten)
- **Frontale Aufstellung** von Tastatur und Bildschirm bzw. Notebook
- **Blickrichtung parallel zum Fenster:** Blendungen und Spiegelungen werden vermieden
- **Änderung der Sitzhaltung:** Dies ist besonders wichtig, wenn eventuell kein Bürodrehstuhl vorhanden ist oder der Tisch nicht in die richtige Arbeitshöhe eingestellt werden kann: immer die nächste Sitzhaltung ist die Beste
- **Tätigkeitswechsel**
 - Im Stehen telefonieren
 - Regelmäßige Übungen zur Entspannung im Sitzen und Auflockerung der Muskulatur
 - Frische Luft schnappen: öffnen Sie das Fenster, gehen Sie auf und ab,...

SITZHALTUNG:

- 90° Referenzhaltung =
- ✓ Fußsohlen flach am Boden
 - ✓ 90° im Fußgelenk
 - ✓ 90° im Knie
 - ✓ 90° in der Hüfte
 - ✓ 90° im Ellenbogen



ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

Becken mobilisieren

Grundstellung: Aufrecht sitzend auf der vorderen Hälfte des Sessels – ACHTUNG: der Oberkörper bleibt bei allen Übungen möglichst ruhig

- Becken nach vorne und hinten rollen
- Becken kippen: Pobacke links anheben – Wechsel – Pobacke rechts anheben
- Becken kreisen
- Ein Knie abwechselnd nach vorne schieben

Dehnung der hinteren Beinmuskulatur

Legen Sie ein Bein nach vorne ab – die Zehenspitzen zeigen zur Decke – neigen Sie nun den geraden Oberkörper nach vorne – 20 Sekunden halten - Beinwechsel



DEHNEN NACHDENKEN



- Aufrecht hinstellen/ hinsetzen
- Kopf nach rechts neigen, den linken Arm Richtung Boden ziehen, bis man eine Dehnung in der Schulter spürt
- Mindestens 10 Sekunden halten,
- 2x pro Seite

KRÄFTIGEN WIE WAR DAS NOCH?



- Aufrechte Haltung
- Hand auf die Stirn legen und mit dem Kopf dagegen drücken
- 6 Sekunden halten
- 1-3x

KRÄFTIGEN SEITENSTÜTZE



- Aufrechte Haltung
- Mit der Hand gegen die Schläfe drücken und mit dem Kopf dagegen halten
- 6 Sekunden halten
- 1-3x pro Seite

KRÄFTIGEN NACKENSTÜTZE



- Finger hinter dem Hinterkopf verschränken
- Mit dem Kopf dagegen drücken
- Kopf aufrecht lassen
- 6 Sekunden halten
- 1-3x

BEWEGEN GUTEN TAG



- Kopf zur Seite drehen
- Mehrmals nicken, als ob Sie Ihren Nachbarn begrüßen wollen
- Kopf zur anderen Seite drehen und Übung wiederholen
- 5-10x

BEWEGEN DOPPELKINN



- Besonders aufrechte Kopfhaltung
- Kinn soweit zurückziehen, dass ein Doppelkinn entsteht
- Dann wieder entspannen
- 5-10x