

mo:inari

RÜCKENRAT FÜR DEN ARBEITSPLATZ

*Jetzt helfe ich
mir selbst!*



Inhalt:

60 Minuten mit Übungen für
Schultern, HWS, BWS, LWS.

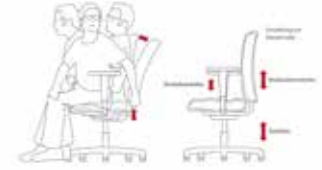
Die erlernten Übungen
können natürlich am
Arbeitsplatz umgesetzt
werden.



Dieser Film wendet sich an den gequälten Rücken, der meistens mit ungeeigneten Möbeln arbeiten muss. Mit Hilfe der dreidimensionalen Gymnastik können einfache und wirkungsvolle Übungen erlernt werden, die im Büroalltag leicht umgesetzt werden können. Die dreidimensionale Gymnastik versucht durch Verbesserung der Koordinationsfähigkeit eine höhere, physiologisch richtige Bewegungskompetenz zu erreichen. Sie steht nicht im Gegensatz zu den allgemeinen Kräftigungsübungen, sie ist vielmehr eine sinnvolle Ergänzung.

Dieser Film gibt Antworten auf die Fragen:

- Wie ist meine optimale Sitzhaltung?
- Wie überzeuge ich meinen Arbeitgeber, optimale Sitzmöbel anzuschaffen?
- Mit welchen Hilfsmitteln kann ich einen bestehenden Arbeitsplatz verbessern?
- Welche dreidimensionale Krankengymnastik gibt es speziell für den Bürorücken?
- Was ist Körperstatik?
- Welche physiologischen und anatomischen Verhältnisse entstehen beim Sitzen?



Rückenschmerzen stehen als Ursache auf Platz 1 der Krankheitsstatistiken.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie lange sie am Tag vor dem Computer „hocken“? Haben Sie diese Anzahl an Stunden auf einen Monat, auf ein Jahr und auf ein Arbeitsleben hochgerechnet?

Die Welt wird immer moderner, die Technik soll dem Menschen das Leben erleichtern, aber tut sie dies wirklich? Ist der Mensch für ein Leben vor dem Computer geschaffen?

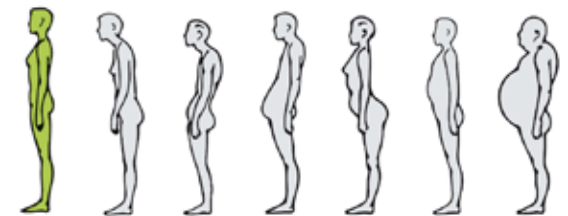
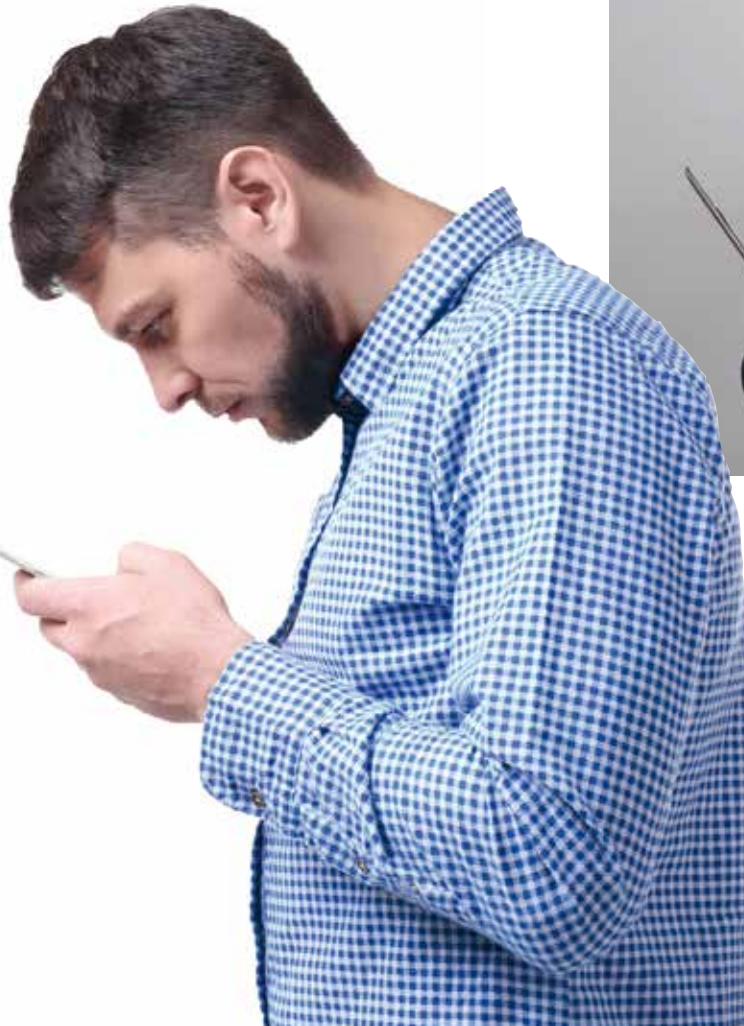
Ein ergonomischer Arbeitsplatz ermöglicht variable und flexible Körperhaltungen und verhindert, dass man stundenlang in derselben Position verharrt.



Ein Bild, das jeder kennt:
eine extrem vorgebeugte
Kopfhaltung bei der
Benutzung des Handys
oder Laptops.

Daraus resultierende Ver-
spannungen und Schmerzen
insbesondere im Nacken-
wirbel- und Schulterbereich
sind die Folge dieser ein-
seitigen Belastung und
ständigen Wiederholung
der falschen Körperhaltung.

Das gilt auch für viele
Arbeitsbereiche, in denen
langes Sitzen und und
monotone Belastungen
Schmerzen und Fehlstel-
lungen in der Körperstatik
zur Folge haben.



Welche Körperhaltung nehmen Sie beim aufrechten Stehen in der
Regel ein? Nur die grün markierte Haltung ist auf Dauer gesund.

Wie oft haben Sie schon nach einem harten Arbeitstag über Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen, ja sogar über Schwindel geklagt? Hören Sie auf die Hilferufe Ihres Körpers und ändern Sie aktiv Ihre Arbeitssituation. Die Arbeitsmedizin hat sich schon viele Gedanken gemacht, den Arbeitsplatz vor dem PC so angenehm wie möglich zu machen.

Im Folgenden eine Checkliste, um Ihren Arbeitsplatz individuell an Ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen:

- Position des Bildschirms: 3-5 cm unterhalb der Augenhöhe, optimaler Sichtwinkel 60 Grad, Blick geht leicht nach unten.
- Anpassen der Bildschirmhelligkeit an die Helligkeit Ihrer Umgebung.
- Einstellung der dargestellten Zeichen: scharf, deutlich und ausreichend groß erkennbar, →





→ Zeichen- und Zeichenabstand kontrollieren.

■ Angemessener Bildschirm: kein Flimmern, keine verzerrten Bilder, keine Reflexion und Blendung, frei und leicht drehbar und neigbar für eine individuelle Anpassung.

■ Regulation des Tageslichteinfalls: Fenster müssen mit verstellbaren Lichtschutzvorrichtungen ausgestattet sein.

■ Tastatur: vom Bildschirm trennbar und neigbar, mit reflexionsarmer Oberfläche, die groß genug zum Ablegen der Hände sein muss.

■ Ergonomische Maus: bildet eine Verlängerung zum Unterarm.

■ Tasten: Form und Anschlag ergonomisch bedienbar, gut lesbar; das verhindert eine Sehnenscheidenentzündung.

■ Genügend großer Arbeitsplatz mit Konzepthalter vermeidet unbequeme Kopf- und Augenbewegungen.

■ Arbeitstisch: höhenverstellbar für abwechslungsreiche Sitz- bzw. Standpositionen; verhindert eine einseitige Belastung der Wirbelsäule.

■ Strahlung: die Strahlenbelastung so gering wie möglich halten, Strahlung ist ein Risiko für Sicherheit und Gesundheit.

■ Vermeidung von lärmverursachenden Arbeitsmitteln (z.B. laute Drucker); Lärm behindert die Konzentration und die Kommunikation am Arbeitsplatz.

■ Raumklima: angenehme Temperatur, angemessene Luftfeuchtigkeit, frische Luft.

■ Arbeitsstuhl: ergonomisch, standsicher, mit Armlehnen, höhenverstellbar.

molinari



KARL MOLINARI

In der Praxis
Hinrichs/Körper und Kopf
Saarlandstraße 76-80
44139 Dortmund
Tel. 0231.10 600 96
www.molinari-rueckenrat.de

© Molinari_2017
ISBN 978-3-00-056399-7