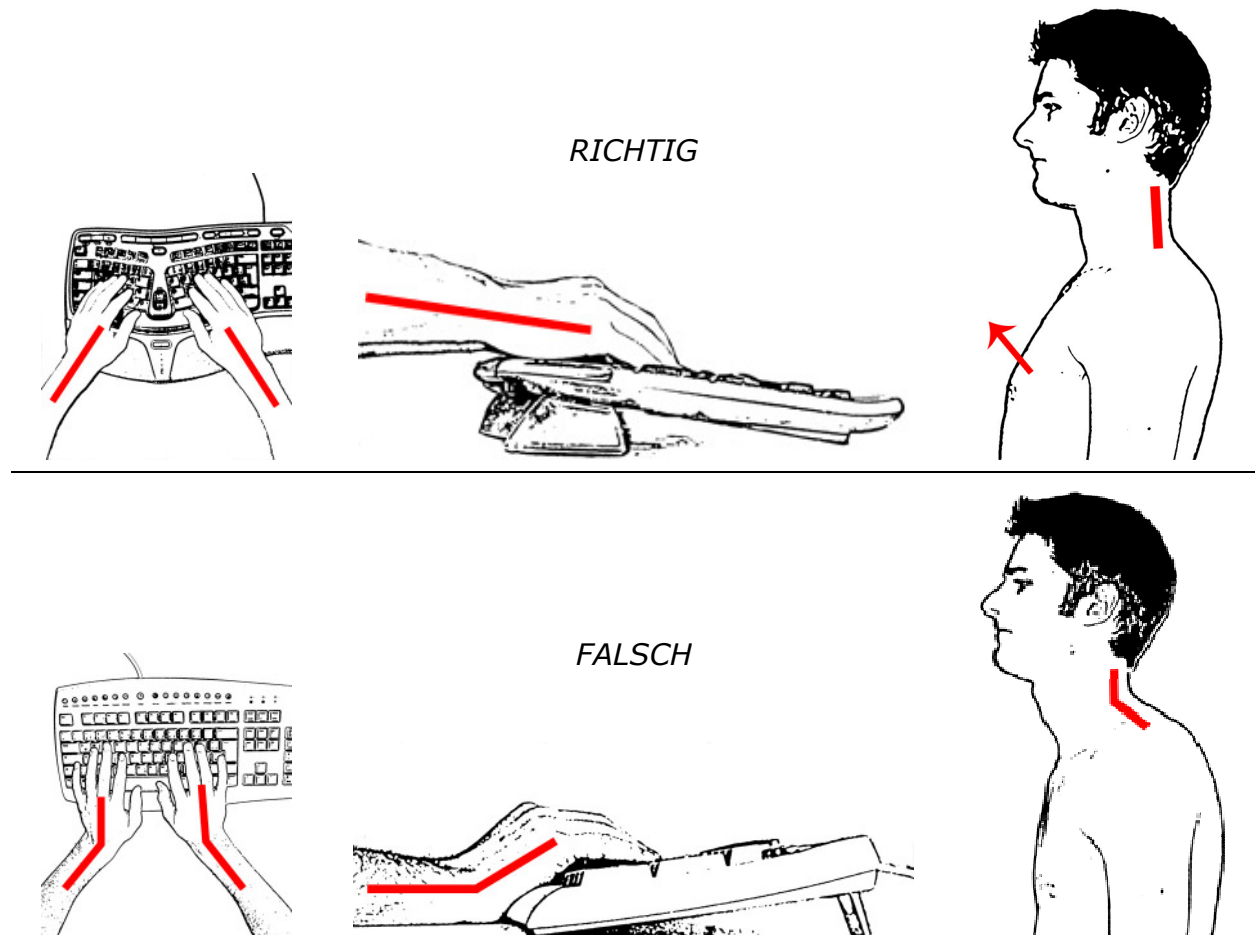


Gesundes Arbeiten

Bürokräfte sind täglich tausendfach gleichen Belastungen beim Schreiben mit der Tastatur oder Klicken mit der Maus ausgesetzt. Gepaart mit einer schlechten Arbeitshaltung können diese „geringen“ Belastungen bereits nach einigen Jahren zu Schmerzen oder Taubheit in den Fingern, Handgelenken, Armen und Schultern sowie im Nackenbereich führen. Dieses als RSI (Repetitive Strain Injury) bekannte Problem lässt sich jedoch in den meisten Fällen bereits im Vorfeld durch eine ergonomische Körperhaltung und regelmäßigen Mikropausen verhindern.



- **Aktiv sitzen**
Verharren Sie nicht über mehrere Stunden starr in einer Position, sondern bewegen Sie regelmäßig den Oberkörper. Wenn Sie nicht tippen oder die Maus bewegen, legen Sie Ihre Hände entspannt in den Schoß.
- **Regelmäßige Pausen**
Statt einzelner längerer Pausen machen Sie lieber mehrere kleine (mindestens alle 5 Minuten die Hände und Arme ausschütteln und jede halbe Stunde kurz aufstehen). Schauen Sie dabei aus dem Fenster und fixieren Sie einen weit entfernten Punkt, um auch die Augen zu entspannen.
- **Ellenbogen dicht am Körper halten**
Der Abstand Ihres Oberkörpers zur Tastatur sollte möglichst gering sein, so dass Sie Ihre Arme nicht nach vorne strecken müssen. Die Maus sollte sich direkt neben der Tastatur befinden, so dass Sie Ihren Ellenbogen dicht am Körper halten können.