

Ergonomie im Home Office

Vielleicht ist es zuhause nicht immer so einfach ergonomisch zu arbeiten, aber die Einhaltung der ergonomischen Grundregeln mit dem entsprechenden Bewegungsverhalten können helfen auch körperlich gut durch die Arbeit im Home Office zu kommen.

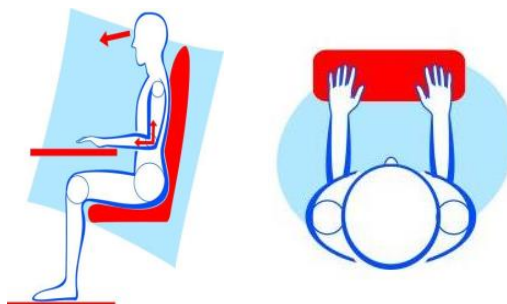
GRUNDREGELN

- **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



Inspiration zur bewegten Pause

Hier finden Sie viele Kurzvideos, Bewegungsempfehlungen, Anleitungen, Tipps und Anregungen:

<https://boku.ac.at/gesunde-boku/gut-durch-die-corona-zeit/bewegte-pause>