



Remote
Health

Kursunterlagen

Ergonomie am Arbeitsplatz & richtiges Heben

Wie dein Rücken gesund bleibt



Inhalt

- **Ergonomie am Arbeitsplatz**
 - Wie soll der perfekte Arbeitsplatz aussehen?
 - Individuelle und kreative Lösungen für Zuhause
 - Richtig Sitzen – Wie geht das überhaupt?
- **Richtiges Heben**
 - Vorbereitung
 - Richtiges Aufheben
 - Richtiges Tragen

Ergonomie am Arbeitsplatz ⁽¹⁾



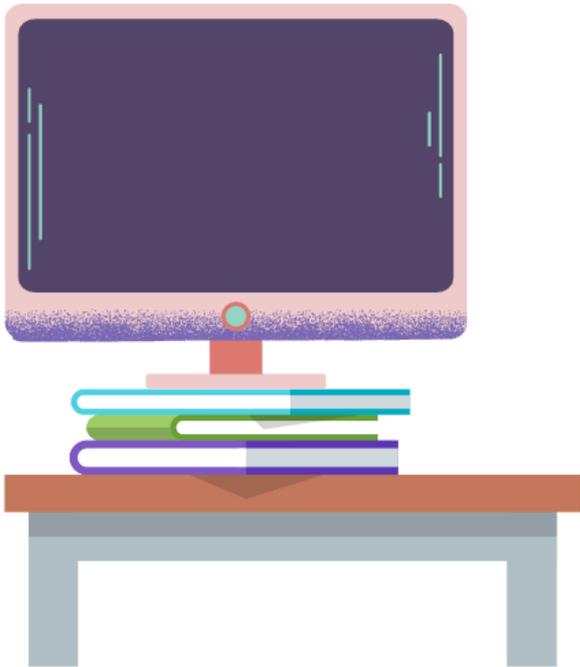
Wie soll der perfekte Arbeitsplatz aussehen?

- Genügend Platz und Privatsphäre
- Temperatur ca. 20 - 24°C



- Individuelle Anpassung:
- Ellenbogen auf Tischhöhe
- Bildschirm-Augen-Entfernung ca. 60-80 cm
- Oberer Bildschirmrand auf Augenhöhe
- Pflanzen verbessern die Luftqualität

Individuelle und kreative Lösungen für Zuhause

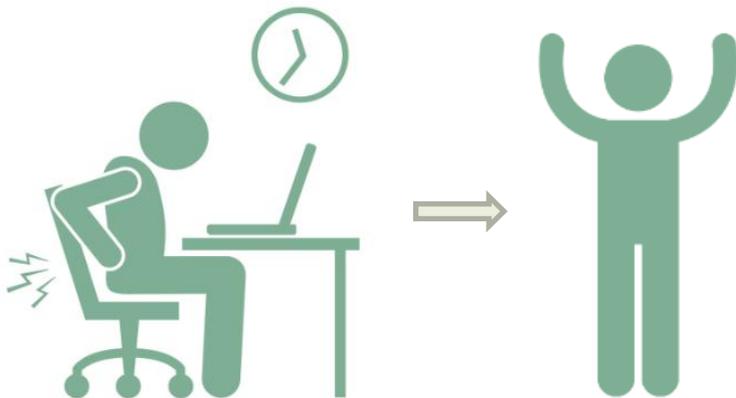


Erhöhung des Bildschirms mit Hocker
und Bücherstapel



Richtig Sitzen – Wie geht das überhaupt?

- 2-3 mal pro Stunde aufstehen
- Stehpausen einplanen



- 60 % dynamisches Sitzen:
- Wechsel aus Aufrechtsitzen, Vorbeugen und Zurücklehnen
- 30 % Stehen
- 10 % gezieltes Umhergehen
- **Verbesserung der Konzentration**

Richtiges Heben ⁽¹⁾

In 3 Schritten zum rüchenschonenden Tragen



1. Vorbereitung

- Lastgewicht verringern
- Hilfsmittel nutzen
- Ergonomisches Umfeld schaffen
- Gleichmäßige Gewichtsverteilung
- Lassen Sie sich helfen!



2. Richtiges Aufheben

- Beine stehen möglichst hüftbreit
- In die Knie gehen und Gesäß nach hinten schieben
- Bauch und Rücken anspannen, den Rücken gerade und stabil halten
- Aus den Beinen das Gewicht hochdrücken
- Während dem heben Ausatmen
- Umgekehrte Reihenfolge beim Ablassen
- Ruckartige Bewegungen vermeiden



3. Richtiges Tragen

- So nah wie möglich an der Körpermitte tragen
- Bauch und Rücken bleiben angespannt
- Der Rücken soll so möglichst gerade bleiben – nicht nach hinten lehnen oder ins Hohlkreuz fallen
- Drehbewegungen im Rücken während des Tragens vermeiden



Quellen:

1. Schad, N.; Kaufmann, K. et al. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Broschüre, Technische Universität München]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIIg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autor*innen: Nele Schad, Katharina Kaufmann et al.; Student*innen der Gesundheitswissenschaft,
Technische Universität München



Design & Editorial: Zvonimir Jelic, Student der Gesundheitswissenschaft,
Technische Universität München

Lulu Jiang, M.A., Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.de