

## Patientenhandout:

### Computerarbeitsplätze – was ist zu beachten?

**Jeder zweite arbeitet schon permanent mit einem Rechner vor der Nase. Bildschirmarbeit belastet vor allem die Augen, beansprucht aber auch den ganzen Körper. Voraussetzung für gesundes Arbeiten am Computer ist der richtige Monitor, eine optimale Beleuchtung und eine ergonomisch perfekte Sitzposition.**

#### Welchen Anforderungen muss der Monitor genügen?

Die Größe des Bildschirms sollte an die jeweilige Arbeitsanwendung angepasst sein. Reicht für Textverarbeitung eine Bildschirmdiagonale von mindestens 15 Zoll aus, sollten es für Grafikanwendungen mindestens 20 Zoll sein. Flimmert der Bildschirm, verursacht das Augenbrennen und Kopfschmerzen. Die Schrift auf dem Monitor sollte aussehen wie gedruckt, also am besten schwarz auf weißem/hellem Grund. Der Monitor steht dann richtig, wenn sich die erste Schriftzeile etwas unterhalb der Augenhöhe befindet. Auch die Entfernung zwischen Monitor und Auge spielt eine Rolle. Sie sollte mindestens 50, besser 70, Zentimeter betragen.

#### Wie wichtig ist die richtige Beleuchtung?

Die Beleuchtung rund um den Arbeitsplatz wirkt sich stark auf die Augen aus. Vorhänge oder Jalousien sollten so ausgestattet sein, dass sich die Stärke des Tageslichteinfalls regulieren lässt. Zu hohe Kontraste im Blickfeld sollten vermieden werden. Der Raum sollte also möglichst gleichmäßig ausgeleuchtet sein. Sonst muss sich das Auge ständig neu einstellen. Auch die Ausrichtung des Monitors ist nicht egal. Optimal ist das Fenster parallel zur Blickrichtung. Wer eine Arbeitsplatzlampe benutzt sollte sie immer mit der normalen Zimmerlampe anschalten.

#### Gibt es eine optimale Sitzposition?

Für die Arbeit am Computer sollte es ein ergonomisch gestalteter Büroarbeitsstuhl sein. Er ermöglicht eine unverkrampfte Sitzhaltung. Die Lehne sollte flexibel sein und jede Bewegung des Rückens begleiten. Die beste Sitzposition sieht so aus:

- Mit entspannten Schultern und gerader Kopfhaltung sitzen
- Der Blick sollte etwa 20 Grad nach unten geneigt sein
- Ober- und Unterarme werden im rechten Winkel gehalten
- Die Handgelenke liegen waagrecht auf
- Die Ober- und Unterschenkel sind im rechten Winkel aufgestellt

#### Tipps für ein augenfreundliches Arbeiten am PC

- **Achten Sie darauf, dass Ihr Bildschirm nicht flimmert. Sonst drohen Kopfschmerzen und Augenbrennen**
- **Stellen Sie Ihren Bildschirm in Blickrichtung parallel zum Fenster auf**
- **Verwenden Sie einen Lichtschutz am Fenster wenn Sie das Tageslicht blendet**
- **Schalten Sie die Arbeitsplatzlampe immer nur gemeinsam mit dem Raumlicht ein.**