

Liebe Patientin, Lieber Patient!

Ich und meine Mitarbeiterinnen wollen Ihnen auf diesem Weg quartalsweise Informationen anbieten die ihrer Gesundheit dienen.

Inhalt:

- Die Ergonomie des Bildschirmarbeitsplatzes
- Ärztewitze

Viel Spaß wünscht
Ihr Ordinationsteam

Die Ergonomie des Bildschirmarbeitsplatzes

Eine Statistik besagt, dass jährlich durchschnittlich 16 Arbeitstage krankheitsbedingt versäumt werden, ein Viertel davon durch Muskel- und Skeletterkrankungen. Du kannst deinen Bildschirmplatz verbessern. Vorbeugen ist leichter als Heilen! Dies gilt nicht nur für deine berufliche Tätigkeit am Arbeitsplatz. Gerade wenn du in einer Freizeit viel vor dem Bildschirm sitzt, bist du besonders gefährdet, da das Gerät und auch der Sitzplatz nicht immer optimal ist.

Der Bildschirm

Die Platzierung des Bildschirms auf dem Arbeitstisch ist von der Art der Arbeit abhängig. Normalerweise sollte er in gerader Richtung hinter der Tastatur stehen.

- Er sollte so tief stehen, dass die oberste Schriftzeile etwas unterhalb der Augenhöhe steht.
- Keine Blendung durch Reflexe. Deshalb Aufstellung parallel zur Fensterfront.
- Optimale Größe: 17 Zoll, bei Grafikarbeiten bis 21 Zoll Flimmerfreiheit.
- Der Sehabstand sollte mindestens 50 cm betragen, besser jedoch 60 bis 80 cm
- Schrifthöhe abhängig vom Sehabstand: bei 50 cm mind. 2,9 mm, bei 60 cm mind. 3,5 mm

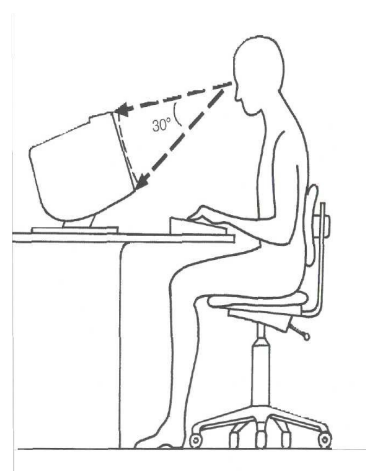


Abb. 5: Empfohlener Blickwinkel

Die Tastatur

- Sollte vom Bildschirm getrennt und flach sein.
- Vor der Tastatur sollte auf der Arbeitsplatte ein Raum von 5 bis 10 cm frei sein zur Handauflage.

Die Maus

- Getrennt von Bildschirm und Tastatur, Beweglichkeit sollte nicht durch zu kurze Leitung behindert sein.
- Sollte der Anatomie der Hand angepasst sein.
- Überbeanspruchung der Zeigefingerbewegung vermeiden.

Der Arbeitstisch

- Arbeitsfläche mindestens 160 cm breit und 80 cm tief, dunkle nicht spiegelnde Oberfläche.
- Individuelle Arbeitshöhe durch Verstellbereich zwischen 68 – 76 cm Beinfreiheit: mindestens 60 cm breit und 65 cm hoch.
- Den Raum um den Arbeitsplatz für einen permanenten Haltungswechsel freihalten.

Der Arbeitsstuhl

- Er sollte dem jeweiligen Benutzer ergonomisch angepasst sein und eine aufrechte Sitzposition mit Unterstützung der Wirbelsäule gewährleisten. Die Sitzfläche sollte nach vorne abgerundet sein und das Körpergewicht über das ganze Gesäß aufnehmen.
- Sitzhöhe 38-52 cm, Sitztiefe 38-44 cm, Lehnenbreite 36-48 cm, Lehnenhöhe 22/36 cm, mit 5 Rollen.
- Eine Rückwärtsneigung und ein Wippmechanismus sollte die permanente Beweglichkeit des Körpers auch in der Sitzposition ermöglichen.

Ordinationszeitung 3. Quartal 2008

- Zudem sollte das GS-Zeichen vorhanden sein (Geprüfte Sicherheit).

Die Raumbewegung

Sie sollte am Arbeitsplatz so groß bemessen sein, dass eine ausreichende Bewegung möglich ist, da eine Bewegungsarmut die körperliche und geistige Dynamik vermindert und die Muskelaktivität und Blutzirkulation einschränkt. Außerdem wird durch eine falsche Sitzposition die Elastizität der Bandscheiben gefährdet.

Das Raumklima

- Temperatur 22 -23 Grad Celsius
- Luftfeuchtigkeit 40 bis 50 Prozent!!!
- Luftbewegung bis 15 cm/sec.

Der Lärm

Lärm behindert eine konzentrierte geistige Tätigkeit, deshalb Lärmbegrenzung auf 35-40 dB/A. Eine absolute Stille wird jedoch auch als unangenehm empfunden.

Die Raumbelichtung

Die optimale Beleuchtung soll augenfreundlich sein und für die Arbeitsaufgabe ausreichen. Sie sollte den Raum indirekt ohne große Schattenwirkung ausleuchten. Bei Lesearbeiten vom Papier ist zusätzlich eine direkt leuchtende Arbeitsleuchte sinnvoll. Wenn die Beleuchtung im Raum zu stark ist, wird der Kontrast zu den Zeichen des Bildschirms gestört. Die Beleuchtungsintensität im Schreibbüro sollte 1200 Lux betragen, am Bildschirmplatz jedoch mindestens 500 Lux erreichen. Das Tageslicht sollte von links einfallen und reicht aus, wenn es mindestens 60% der Mindestbeleuchtung erreicht. Ein indirektes Kunstlicht sollte parallel zum Bildschirm in zwei Zonen im Raum angeordnet sein und nicht vom Bildschirm reflektiert werden.

Es geht um deine körperliche und geistige Gesundheit. Eine optimale Gestaltung deines Arbeitsplatzes nach ergonomischen Gesichtspunkten ist gerade gut genug für dich !

Die Auswirkungen eines falschen Arbeitsplatzes

Auf die gleichen Belastungsfaktoren können Menschen sehr unterschiedlich reagieren. Je nach Veranlagung und nach persönlicher Einstellung zur Arbeit führt Stress bei dem einen zu Anpassung und Leistungssteigerung, bei anderen jedoch zu baldigem Ausfall durch Erkrankung. Eine ständige Überlastung am Arbeitsplatz führt unweigerlich zur Leistungsminderung und oft auch zu einer krankhaften Störung. Es lassen sich körperliche, psychische und soziale Störungen erkennen.

Körperliche Störungen

Gefährdung der Augen:

Bildschirmarbeit beansprucht in hohem Maße die Augen. Wenn vorher bereits unerkannt eine Sehschwäche oder eine Schielstellung der Augen bestand, werden Augen durch die Bildschirmarbeit oft zum Problem. Sie tränen, jucken, sind gerötet und eine Sehschwäche führt rasch zur Ermüdung. Brillenträger sollten darauf achten, dass ihre Sehschärfe auch beim Blickwinkel auf den Bildschirm für einen Sehabstand von 50 bis 80 cm ausreicht. Meist ist dies bei einer Gleitsichtbrille gewährleistet, allerdings ist die Sehschärfe bei seitlichem Blickwinkel etwas -eingeschränkt. Lesebrillen oder bifokale Brillen sind meist nicht geeignet, da der Kopf am Bildschirm zu sehr nach oben gewendet werden muss, was schmerzhaftes Verspannungen im Hals- und Schulterbereich verursacht. Besonders anstrengend für die Augen ist die dauernde Scharfstellung der Linse auf Nahsicht, die für die Arbeit am Bildschirm notwendig ist. Bis zu 40 Prozent der Beschäftigten klagen daher über müde, brennende oder tränende Augen während der Computerarbeit. Dabei bedeuten gerötete Augen keine Erkrankung des Sehapparates, sondern sind Ausdruck der starken Beanspruchung durch das stundenlange „Glotzen“ auf den Monitor. Die Augen haben zu wenig Tränenflüssigkeit oder die Zusammensetzung des Tränenfilms stimmt nicht mehr. Syndrom des trockenen Auges wird das Leiden genannt - rote Augen sind die Folge. Einer Studie zufolge klagen mehr als ein Drittel der befragten Internet-Surfer über schlechter gewordene Sehleistung. 60 Prozent von ihnen legten bis zu einer Dioptrie zu, 31 Prozent bis zu drei und 9,5 Prozent lagen sogar über diesem Wert. Da die Arbeit am Bildschirm also grundsätzlich nicht gesund für die Augen ist, müssen bestimmte Vorbeugungsmaßnahmen gesundheitliche Folgeschäden vermeiden helfen.

Gymnastik für müde Augen

1. In die Ferne schweifen: Alle ein bis zwei Stunden sollte eine Pause von mehreren Minuten eingelegt werden, um zum Beispiel aus dem Fenster zu blicken. Eine Änderung des Sehabstandes zwischen Auge und Objekt entspannt die Linsenmuskeln.
2. Schwarz sehen: Eine Entspannung für die Augen bedeutet auch, einmal nichts sehen zu müssen. Halten Sie daher Ihre Hände vor die geöffneten Augen, das Auge wird keinen Reizen ausgesetzt und erfrischt

Ordinationszeitung 3. Quartal 2008

sich.

3. Regelmäßig Blinzeln und Gähnen: Das starr auf den Bildschirm gerichtete Auge "vergisst" zu blinzeln. Aber durch den Lidschluss wird die Augenhornhaut befeuchtet und das Auge erfrischt. Durch das bewusste Blinzeln und Gähnen wird die Produktion der Tränenflüssigkeit angeregt.
4. Lassen Sie den Kopf kreisen und lockern Sie die Schultern.
5. Legen Sie Daumen und Mittelfinger auf Ihre Nasenwurzel, den Zeigefinger zwischen die Augenbrauen. Bewegen Sie die drei Finger auseinander und zusammen.
6. Legen Sie beide Mittelfinger auf die Stirnmitte. Lassen Sie sie mit kreisenden Bewegungen zu den Schläfen und bis zum unteren Ansatz der Ohren wandern.

Gefährdung des Bewegungsapparates:

Eine Zwangshaltung bei schlechter Sitzstellung und die über längere Zeit andauernde Immobilität belasten die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Die Muskelaktivität erlahmt und die Blutzirkulation vermindert sich, so dass die Gewebe weniger Sauerstoff und Nährstoffe erhalten und die Ermüdungsstoffe nicht abtransportiert werden können. Es resultieren dadurch muskuläre Kraftlosigkeit, Gelenkstörungen und Elastizitätsverlust an den Bandscheiben mit Bandscheibenvorfall. Aus Arbeitnehmern werden Patienten, die über Rücken- und Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen, Verdauungsprobleme, Venenbeschwerden und Konzentrationsstörungen klagen. Diese schädlichen Folgen können durch eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes und durch einen abwechslungsreichen Arbeitsablauf mit ausreichenden Erholungspausen verhindert werden. Es gibt zudem sehr wirkungsvolle Bewegungsanleitungen, die am Arbeitsort oder beim Ausgleichsport durchgeführt werden können und dadurch die Gesundheit erhalten.

Psychische und soziale Belastung

Eine körperliche Erkrankung kränkt auch die Seele. Die andauernde Leistungsminderung schwächt das Selbstwertgefühl und führt zur Isolierung von den Arbeitskollegen. In einem Teufelskreis kann dies zum Verlust der Arbeitsstelle und zu sozialem Abstieg führen. Bei einer guten ergonomischen Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes ist ein Mensch in der Regel nicht stärker belastet oder gefährdet als bei einer anderen Arbeit. Die ergonomischen Empfehlungen und die offizielle und bindende Bildschirmarbeitsverordnung stehen zur Verfügung. Sie sollten nur befolgt werden.

Ärztewitze:

"Nun, Norbert, was hat dir denn der Arzt verordnet?" "Höhenluft und viel Bewegung, Else." "Na, wunderbar! Dann kannst du ja am Wochenende den Dachboden aufräumen!"

Die Patientin zum Arzt: "Mit den Hormonpillen scheinen Sie sich vergriffen zu haben!" - "Wieso?" - "Mein Mann strickt seit acht Tagen Pullover und ich muss mich rasieren."

Ein Skelett kommt zum Zahnarzt. Der schüttelt bekümmert den Kopf: "Ihre Zähne sind ja soweit in Ordnung. Aber das Zahnfleisch, das Zahnfleisch!"

Penner beim Arzt: "Herr Doktor, ich habe ein Alkoholproblem" "So, so, welches denn?" "Ich kann ihn mir nicht leisten!"

"Sie scheinen eine Schwäche zu haben, mein Lieber", meint der Arzt nach der Untersuchung, "naemlich das Trinken!" "Im Gegenteil, Herr Doktor, das ist meine Stärke!!!"

Mann beim Arzt: "Herr Doktor, wie kann ich 100 Jahre alt werden?" Arzt: "Rauchen Sie?" Patient: "Nein" Arzt: "Essen Sie übermäßig?" Patient: "Nein" Arzt: "Gehen Sie spät ins Bett?" Patient: "Nein" Arzt: "Haben Sie Frauengeschichten?" Patient: "Nein" Arzt: "Wieso wollen Sie dann überhaupt so alt werden?"

Die hübsche Uschi ruft nach der Untersuchung beim Frauenarzt an: "Herr Doktor, habe ich bei ihnen vielleicht meinen BH liegenlassen?" Der Arzt sieht nach und sagt: "Tut mir leid, hier ist ihr BH nicht." "Entschuldigen sie bitte, Herr Doktor. Dann muss ich ihn wohl beim Zahnarzt vergessen haben..."