



Ergonomie und Rückengesundheit

Mit dem Laptop auf dem Sofa, am Esstisch oder im Bett: Diese Positionen waren Notlösungen in der Pandemie, sollten aber nicht zum Standard-Arbeitsplatz zu Hause werden.

Mit dem Laptop im Restaurant, im Zug oder auf dem Beifahrersitz: All das sind Notlösungen während der mobilen Arbeit, sollten aber nicht als regelmäßige Arbeitsplätze dienen.

Wer sichergehen möchte, dass die Rückengesundheit der Mitarbeitenden geschützt bleibt, sollte nicht zur Notlösung greifen, sondern kann sich verschiedener Möglichkeiten bedienen.

Die ergonomische Ausstattung, Einrichtung und Nutzung von Büroarbeitsplätzen ist in der **Branchenregel der DGUV** beschrieben. Die dort beschriebene Ausstattung für die Telearbeit ist über die **Arbeitsstättenverordnung** vorgeschrieben. Bei beruflich bedingter mobiler Arbeit ist eine Umsetzung in dieser Form oft nicht möglich. Nutzen Sie die folgenden Hinweise, um die Rückengesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu schützen.

Technische Lösungen:

Die vielversprechendste Lösung ist die Bereitstellung ergonomischer Arbeitsmittel.

Dazu zählen ein Schreibtisch (im besten Fall höhenverstellbar), ein höhenverstellbarer Bürostuhl, eine separate Maus, eine separate Tastatur und ein separater Bildschirm. Das ermöglicht eine ergonomisch gute Arbeitshaltung und beugt Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vor.

Neben der Ausstattung spielt auch der Standort eine wichtige Rolle. Ein ergonomischer Arbeitsplatz sollte so aufgestellt sein, dass sich möglichst

... [DGUV Regel 115-401](#)
[Branche Bürobetriebe](#)

... [Arbeitsstättenverordnung,](#)
[Anhang 6](#)





keine Fenster oder Lichtquellen darin spiegeln oder ins Gegenlicht geschaut werden muss. Tageslicht kommt am besten von der Seite. Bewegungsraum für die Beine unter dem Tisch sowie für den Stuhl hinter dem Tisch schafft Bewegungsfreiheit und bietet Raum für dynamisches Sitzen.

Organisatorische Lösungen:

Gerade wenn das Arbeiten während Dienstreisen notwendig wird, ist darauf zu achten, dass die Arbeit so organisiert wird, dass ein Wechsel zwischen mobilem Arbeiten und Arbeiten im Büro eingeplant ist. Sollte dies durch mehrtägige Dienstreisen nicht möglich sein, so ist ein Businesshotel oder ein Hotel mit im Zimmer enthaltenem Schreibtisch empfehlenswert. Zusätzlich gibt es in immer mehr Städten die Möglichkeit der „Coworking-Spaces“, also Büroarbeitsplätze, die stunden- oder tageweise gemietet werden können.

Persönliche Lösungen:

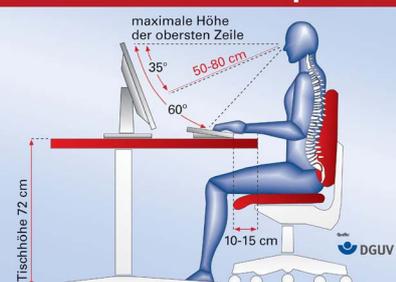
Geben Sie Ihren Mitarbeitenden Hilfestellungen für die optimale Schreibtischeinstellung, mögliche Ausgleichsbewegungen und für ein gesundheitsförderliches Verhalten.

Die optimale Schreibtischeinstellung sollte an den Nutzer anpassbar sein, sodass die Füße bequem auf dem Boden stehen, die Knie einen rechten Winkel bilden und die Unterarme vollständig auf dem Schreibtisch abgelegt werden können. Sollte der Tisch höher sein (z. B. Esstisch), versuchen Sie, die Sitzhöhe zu erhöhen, sodass die Unterarme noch immer entspannt aufliegen können. Die Füße können dann beispielsweise mit einer Kiste, einer Fußstütze oder einem Hocker unterlagert werden. Die oberste Kante des Bildschirms befindet sich im besten Fall auf Augenhöhe.

Einmal die richtige Sitzposition gefunden bedeutet jedoch, nicht stundenlang in dieser zu verharren. Dynamisches Sitzen geht immer vor statischem Sitzen. Mit verschiedenen Ausgleichsbewegungen können Sie statisches Sitzen unterbrechen und Ihren Körper in Bewegung bringen.



Bildschirm-Arbeitsplätze





Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitenden den Zugriff auf ein digitales Bewegungsangebot für eine bewegte Pause im Arbeitsalltag.

Doch nicht nur während, sondern auch nach der Arbeit ist Bewegung das beste Mittel gegen und zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Bewährte Methoden aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement sind Verträge mit Fitnessstudios (hier ist oft auch städteübergreifende Nutzung möglich), ein gemeinsames Sportangebot – digital und im Betrieb – sowie eine Ergonomie-Beratung (z. B. von Krankenkassen).

...❖ **Teilen Sie gerne die „Bewegung to go-Karten“ oder das „digitale Bewegungsrad“ der Unfallkasse Rheinland-Pfalz.**

...❖ **Probieren Sie das Konzept „Fitness im Betrieb“ (FiB) der Unfallkasse Rheinland-Pfalz aus.**



Tipps für ergonomisches Verhalten:

- ▶ Häufiger mal die Position oder den Arbeitsort wechseln: vom Schreibtisch aufs Sofa, an die Küchentheke und zurück. Nutzen Sie verschiedene Positionen, um Ihren Rücken immer wieder kurz zu entspannen und kehren Sie danach an den Schreibtisch zurück.
- ▶ Einen Spaziergang in die Mittagspause einbauen: ob im eigenen Wohnort oder in einer fremden Stadt im Außendienst. Nutzen Sie die Pausen für die Bewegung an der frischen Luft.
- ▶ Entspannungs- und Aktivierungsübungen in den Alltag einbauen: Das stärkt die Beweglichkeit und Kraft des Rückens.
- ▶ So wenig wie möglich am Laptop arbeiten: lieber externe Geräte (Bildschirm, Tastatur, Maus) verwenden.
- ▶ Sportgeräte oder Sportangebote zu Hause in den Arbeitsalltag einbauen

...❖ **Probieren Sie unsere Aktivierungsübungen mit dem Fitnessband aus.**

Weiterführende Informationen:

Flyer der Unfallkasse Rheinland-Pfalz: „Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung am Bildschirm“ (PDF)

Haben Sie fachliche Fragen?

...❖ Fachbereich „Gesundheit, Kultur und Arbeitsfähigkeit“

...❖ E-Mail: gesundheit-im-betrieb@ukrlp.de ...❖ Telefon: 0 26 32 / 9 60- 16 30

