



ERGONOMIE IM HOME OFFICE

- Wie kann ich meinen Arbeitsplatz zuhause ergonomisch gestalten?
- Wie sitze ich richtig?
- Wie kann ich mich während der Büroarbeit körperlich fit halten/ etwas Gutes für meinen Rücken und Bewegungsapparat tun?



IHRE REFERENTEN



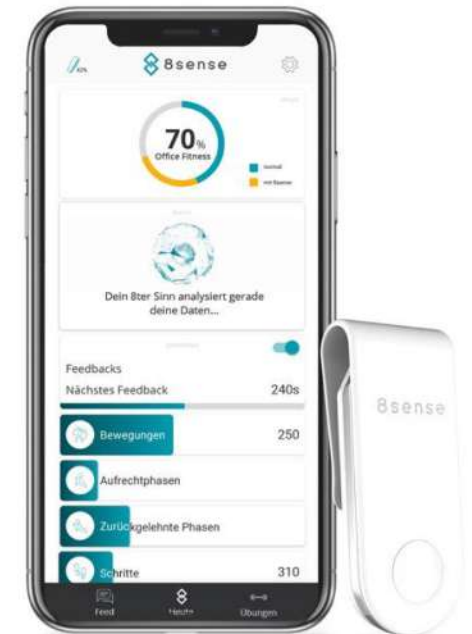
Yvonne Maisch
Beratung
MenschUNDRaum bei BSK
bsk.de



„Mit Räumen Zukunft gestalten.“



Dr. Lutz Graumann
Sportmediziner und medizinischer
Berater von 8sense
8sense.com



„Der weltweite erste Haltungs- und Rückentrainer fürs Büro.“



**WIE KANN ICH MEINEN
ARBEITSPLATZ ZUHAUSE
ERGONOMISCH GESTALTEN?**

NEW WORK - WIE WIR ES UNS VORGESTELLT HABEN



NEW WORK - DIE AKTUELLE SITUATION



NEW WORK IM HOME OFFICE - SO SOLLTE ES SEIN

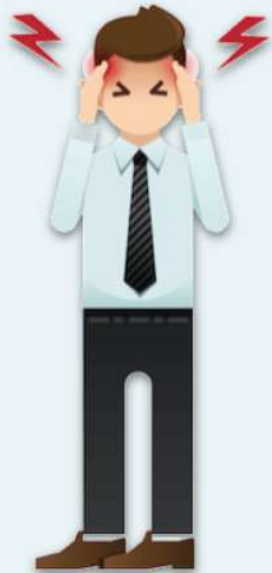


WAS BEDEUTET ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ EIGENTLICH?



WORAN ERKENNE ICH, DASS ICH HIER NOCH BEDARF HABE?

Typische Büro-Krankheiten



Kopfschmerzen



Rückenschmerzen



Schulterziehen



Nackenschmerzen

MAßNAHME 1: RICHTIG UND GUT SITZEN



MAßNAHME 2: STEHEN BZW. ABWECHSLUNG



MAßNAHME 3: INDIVIDUELLE UNTERSTÜTZUNG



MAßNAHME 4: LICHT



MAßNAHME 5: AKUSTIK



UNSERE TIPPS ZUSAMMENGEFASST:



Akustik

- Wenn Sie zu zweit in einem Raum arbeiten, schaffen Sie sich eine Einhausung
- Tragen Sie beim Telefonieren oder Online-Besprechungen Kopfhörer
- Stoffe & Pflanzen schlucken Schall



Allgemein

- Definieren Sie sich ihren Arbeitsplatzes und richten Sie ihn entsprechend ein
- Sorgen Sie für Abwechslung bei der Arbeit & ihrer Haltung
- Werden Sie zum Kind und machen Sie ihre Home-Office zum Abenteuer-Spielplatz
- Regeln Sie ihre Arbeitszeit und unterscheiden klar zwischen Arbeit & Freizeit
- Finden Sie Routinen im Alltag um diese Abgrenzung deutlich zu machen
- Trinken Sie genug Wasser
- Halten Sie sich körperlich fit



Sitzen & Stehen

- Achten Sie auf eine entspannte Sitzhaltung & Abwechslung
- Die Schultern sind entspannt, Unterarme und Handgelenke liegen auf
- Verwenden Sie möglichst einen Büro-/Drehstuhl
- Unterbrechen Sie lange Sitzphasen durch Aktivität



Licht & Luft

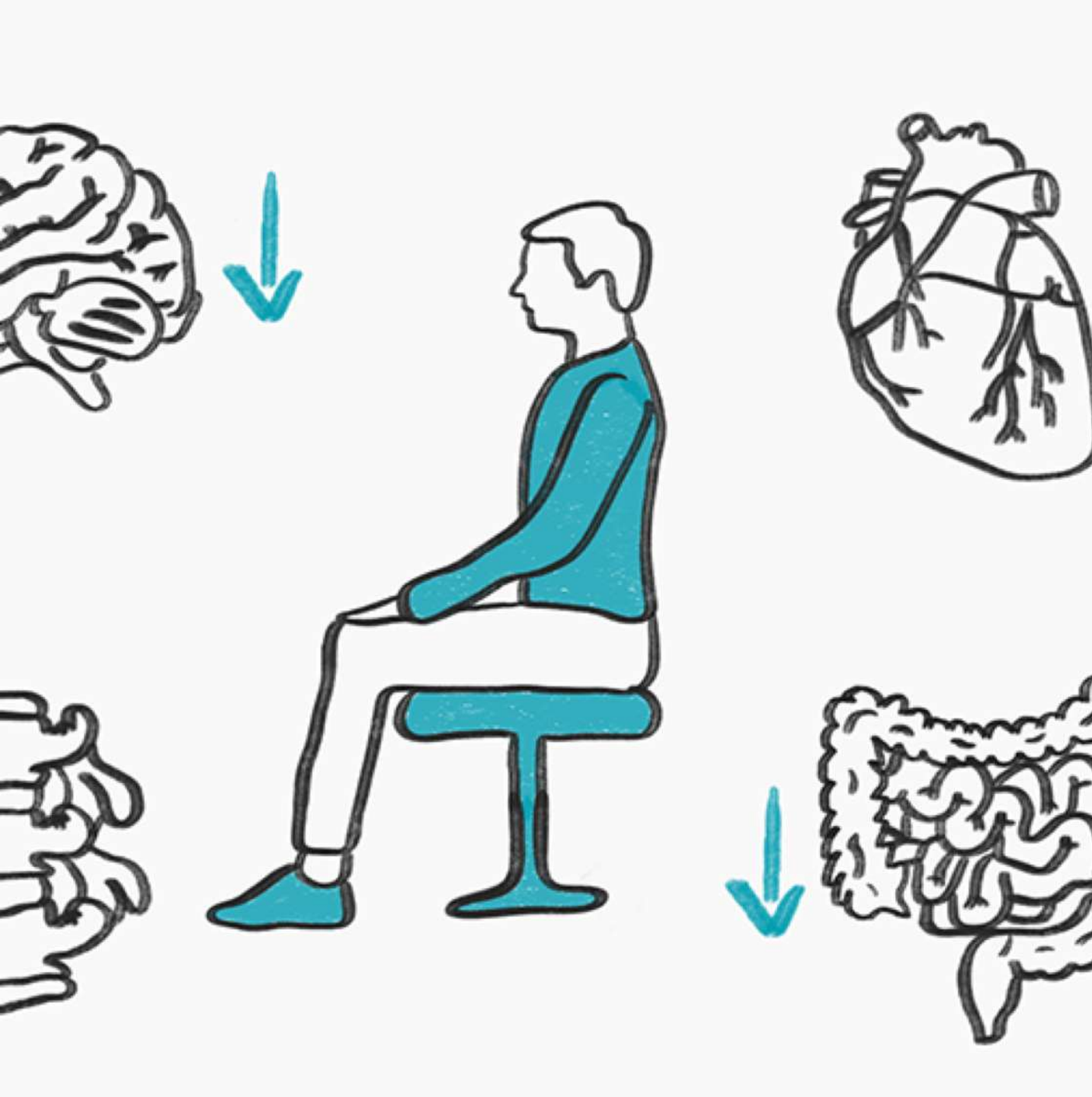
- Sorgen Sie für gutes Licht (Tageslicht + Arbeitslampe) optimal sind mind. 500 Lux
- Lüften Sie regelmäßig durch
- Gehen Sie mittags und/oder abends eine Runde spazieren



Ergonomie & Technik

- Nutzen Sie für längeres Arbeiten möglichst immer eine separate Maus & Tastatur
- Am besten nutzen Sie auch einen separaten Bildschirm
- Der optimale Abstand vom Bildschirm beträgt 50-70 cm, Blickrichtung sollte von oben nach unten verlaufen

**WIE SITZE
ICH RICHTIG?**



SITZEN WIR UNS ZU TODE?

Wer länger sitzt ist tatsächlich früher tot. Denn langes, statisches Sitzen verkürzt unsere Lebenszeit

Aber damit noch nicht genug. Die bewegungslose Dauersitzerei begünstigt auch:

- **Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen**
- den **Abbau von Strukturen im Gehirn**, mit der Folge, dass deine geistige Leistungsfähigkeit abnimmt
- das Auftreten von **Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes** und **bestimmten Krebsarten**
- einen **schlechter Stoffwechsel** mit eingeschränkter Fettregulation

Das heißt konkret, dass du mit der Vielsitzerei nicht nur kostbare Lebenszeit verschenkst. Sondern deine Produktivität, deine Lebensdauer und deine Stoffwechselaktivität abnehmen und gleichzeitig dein Risiko an ernsthaften Erkrankungen zu leiden zunimmt.

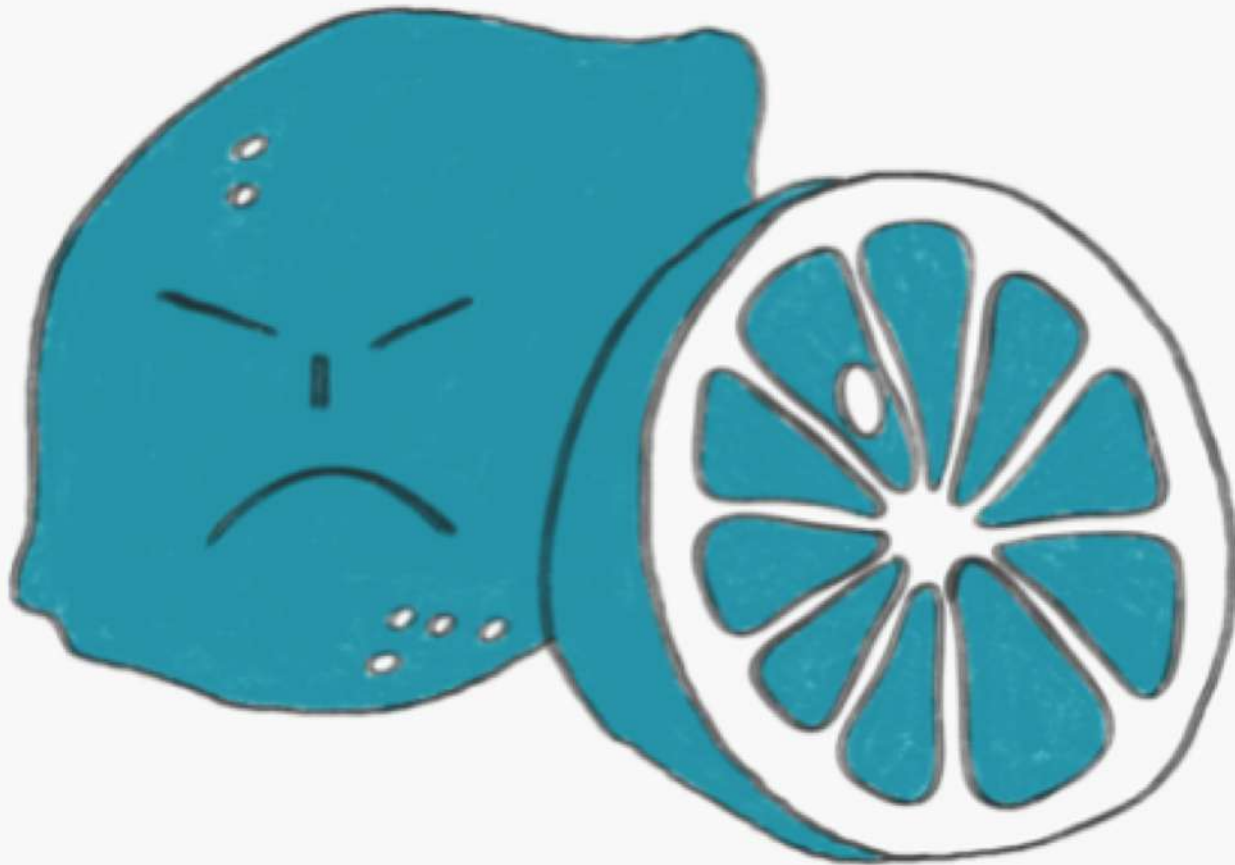


SITZEN WIR UNS ZU TODE?

Wer denkt, er macht einmal die Woche eine Stunde Sport nach der Arbeit und hat damit sein Bewegungskonto wieder ausgeglichen, liegt falsch.

Puh, ganz schön viele negative Folgen. Aber weißt du, was das Gute ist? Schon **ein bisschen regelmäßige Bewegung** über den Tag verteilt, reicht aus um diese **Folgen einzudämmen**.

Natürlich ist dieser sportliche Ausgleich sehr wichtig und hat viele positive Auswirkungen auf deine Gesundheit, die oben genannten Probleme merzt das jedoch nicht aus. Für unseren Körper ist es nämlich am besten, sich den ganzen Tag über **ein bisschen**, dafür **aber regelmäßig zu bewegen**, statt nur einmal die Woche intensiv.



DYNAMISCH SITZEN

Langes Sitzen in einer Position macht deinen Rücken sauer.

Wenn du **lange in einer Position** verweilst, egal ob auf der Couch lümmelnd oder vor dem PC in der Arbeit, wird **aus dem Gewebe deines Rückens Flüssigkeit herausgepresst**. Damit sinkt dein PH-Wert. Das heißt dein Gewebe im Rücken wird **sauer**.

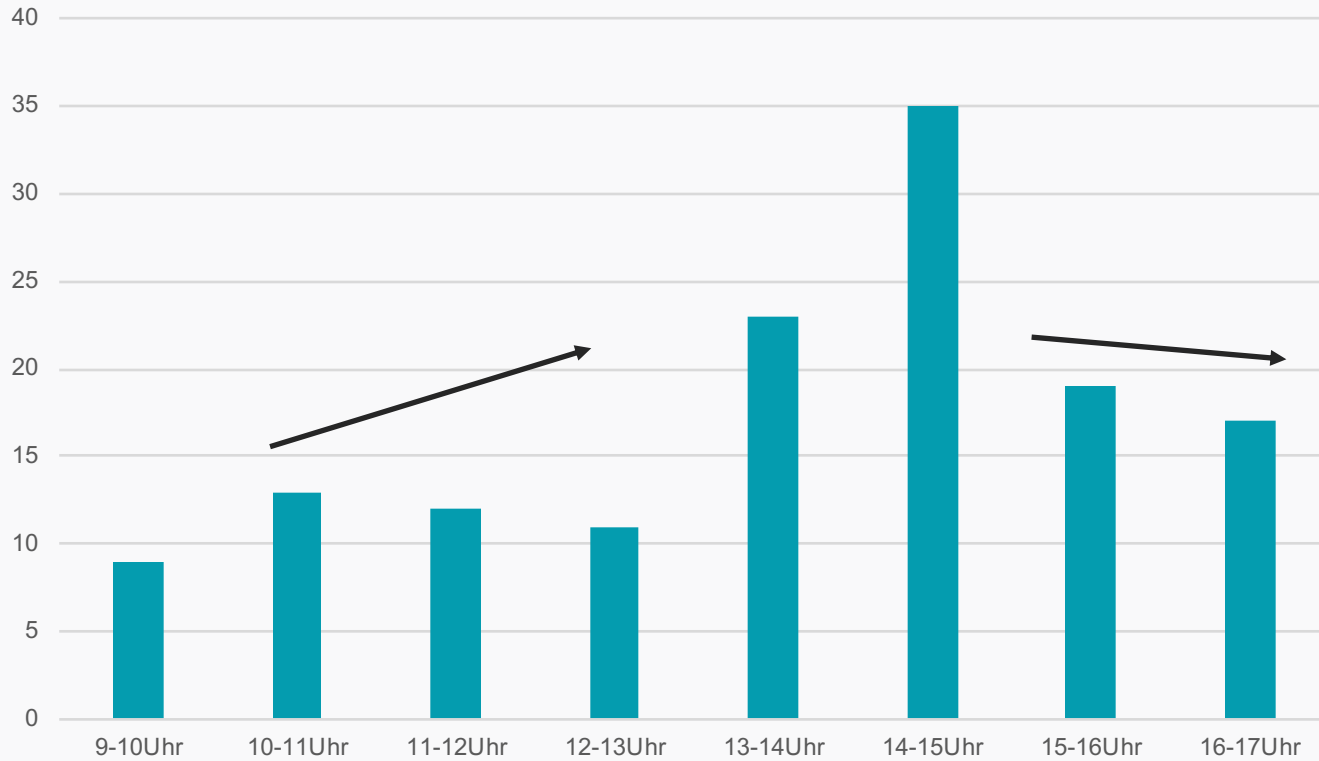


DYNAMISCH SITZEN

Wenn du nach der richtigen Haltung für deinen Rücken suchst, dann orientiere dich am besten am Zappelphillip.

Damit dein Rücken nicht sauer wird, ist nicht die eine richtige Haltung entscheidend, sondern der **stetige Wechsel** zwischen allen nur denkbaren Haltungen. Vom Rumlümmeln, über das entspannte Anlehnen, das Umherlaufen, das Stehen, das Liegen bis zum vorbildlichen Aufrecht sitzen. **Alles ist erlaubt.**

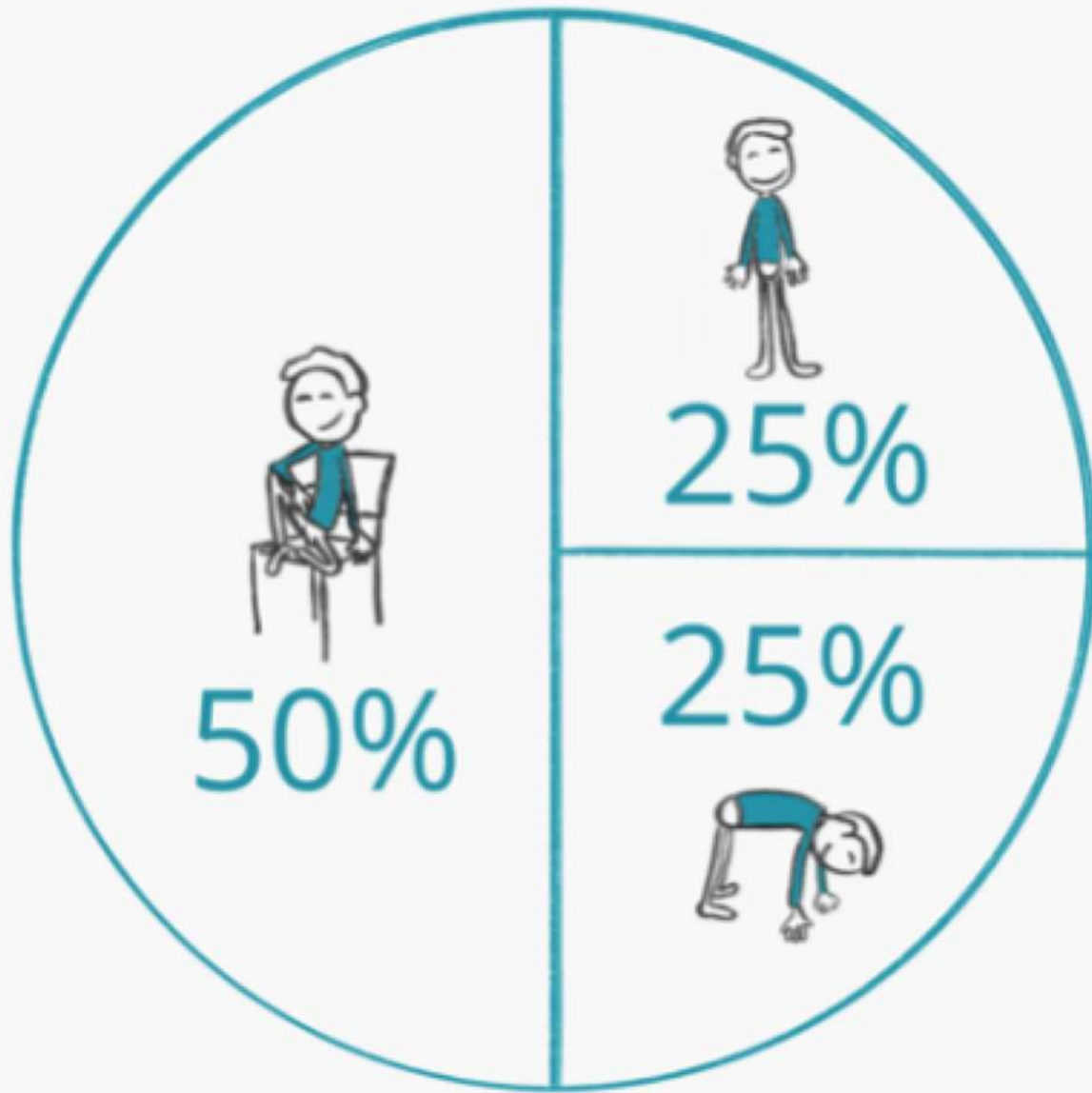
Starre Phasen beim Sitzen



8SENSE STUDIE

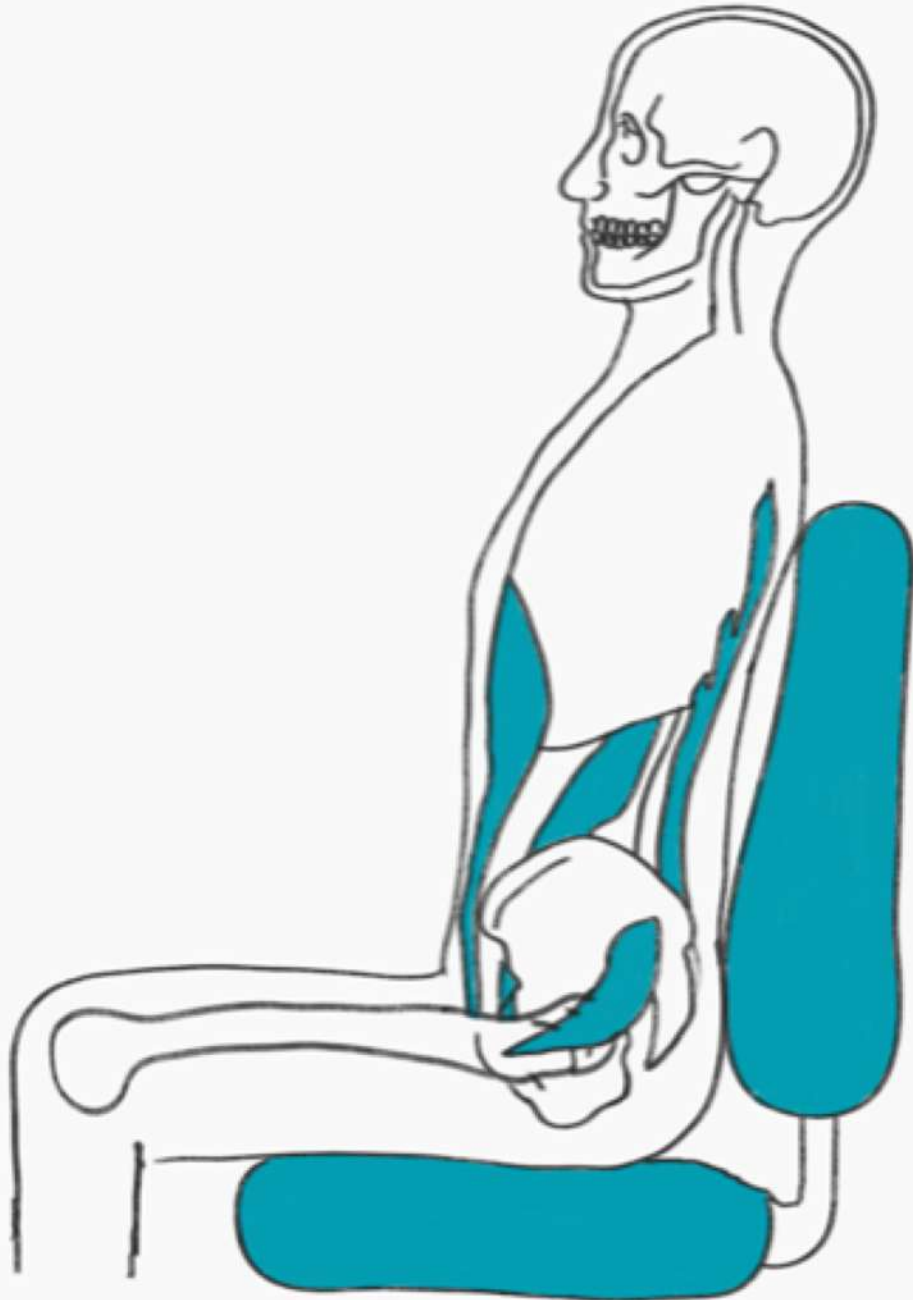
Lange statische Haltungen werden über den Tag verteilt häufiger. Mit einem Peak nach Mittag.

Diese Daten wurden in einer **Pilot-Studie bei Mitarbeitern** eines großen Unternehmens mit der **Technologie von 8sense** aufgenommen und ausgewertet.



DYNAMISCH SITZEN

Die "richtige Haltung" im Büro setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen: 50% Sitzen, 25% Stehen, 25% Bewegen.



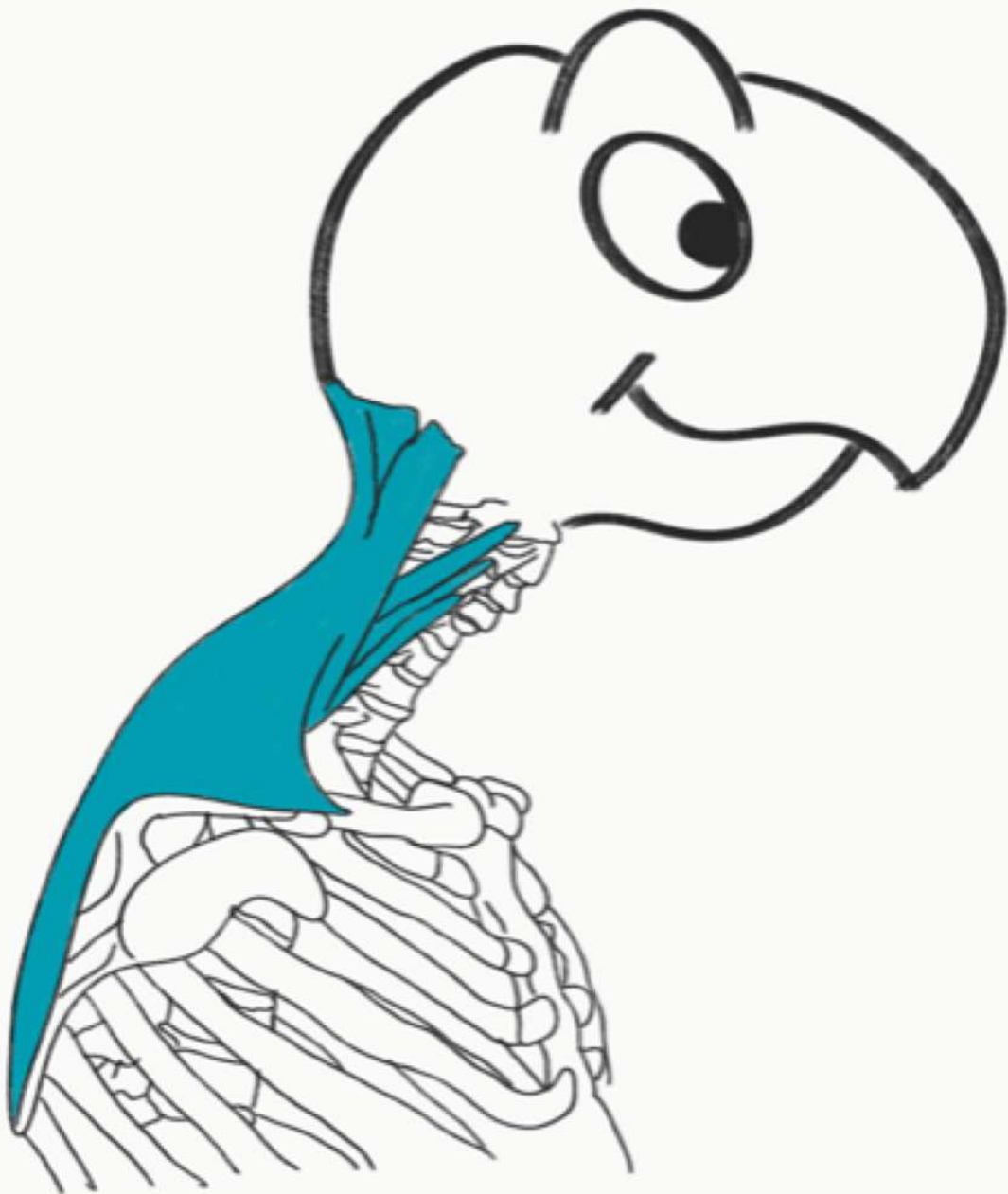
HALTUNG TRAINIEREN

Mit gezieltem Haltungstraining kannst du gezielt Muskeln in deinem Bauch, Rücken und Po aktivieren

Klassischerweise lehnen wir uns während der Arbeit an unserer Stuhllehne an. Dabei **flacht** unsere natürliche „**Hohlkreuz**“

Haltung im unteren Rücken **ab**.

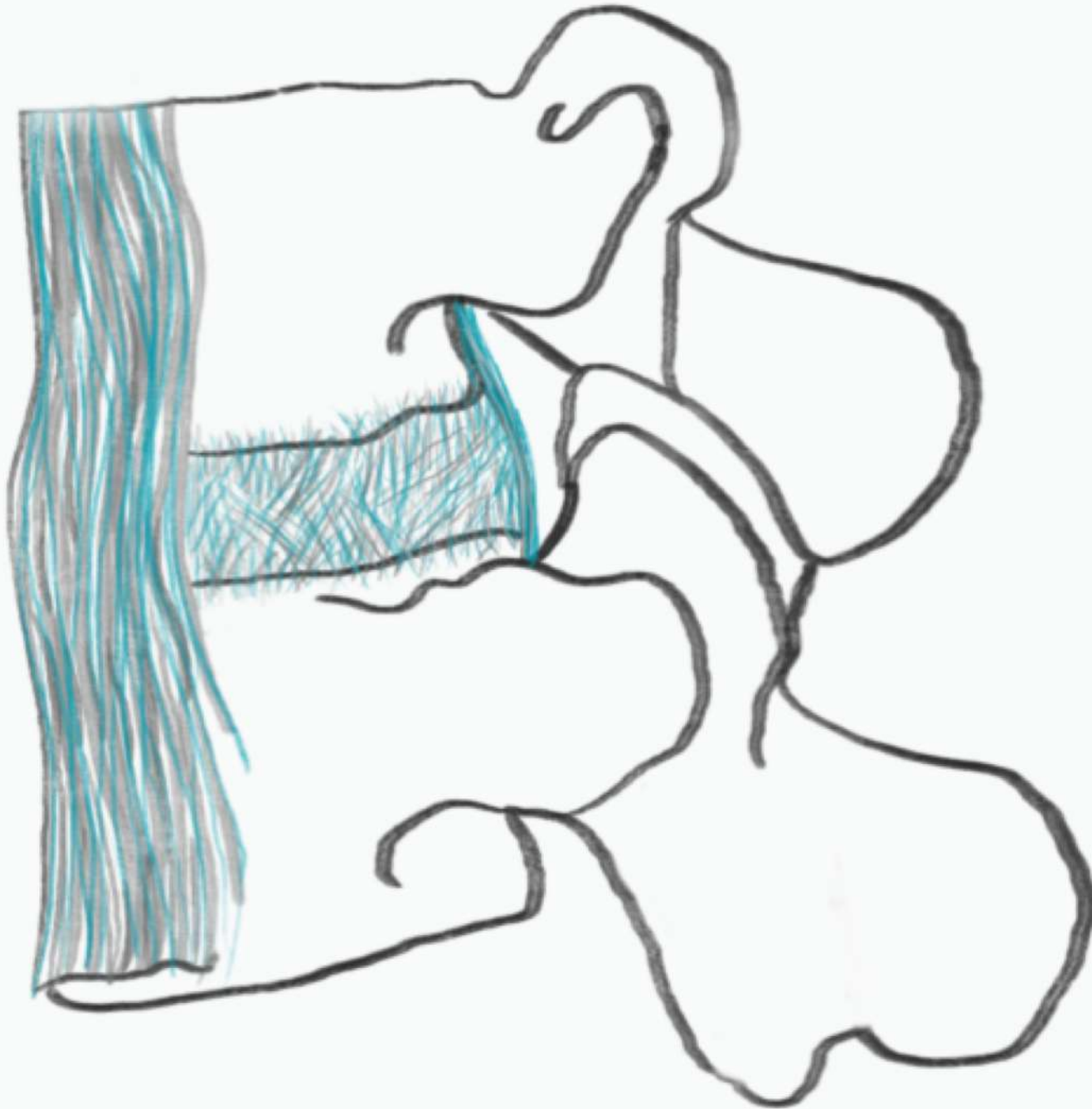
Das hat zur Folge, dass **bestimmte Teile deiner Rückenmuskulatur** weniger arbeiten müssen. Auch deine **Gesäß- und Bauchmuskeln** sind in einer angelehnten und leicht gekrümmten Sitzhaltung **weniger aktiv**.



HALTUNG TRAINIEREN

Dem Schildkröten Dasein ein Ende bereiten.

Wenn du ständig und ohne Pause in einer **gebeugten Haltung** sitzt, verschiebt sich dein Kopf gerne nach vorne. Die klassische „**Schildkröten Haltung**“ tritt ein. Dabei nimmt die **Spannung deiner Nacken Strecker Muskeln** sowie deiner **Brustmuskulatur zu**. Das kann die **Beweglichkeit** im Brustkorb und im Schulter-Nacken-Bereich **stören** und **einschränken**. Dazu kommt die andauernde Beugung der Halswirbelsäule. Alles in Allem führt das zu **überlasteten Strukturen** in deinem Nacken, die zu **Schmerzen** führen können.



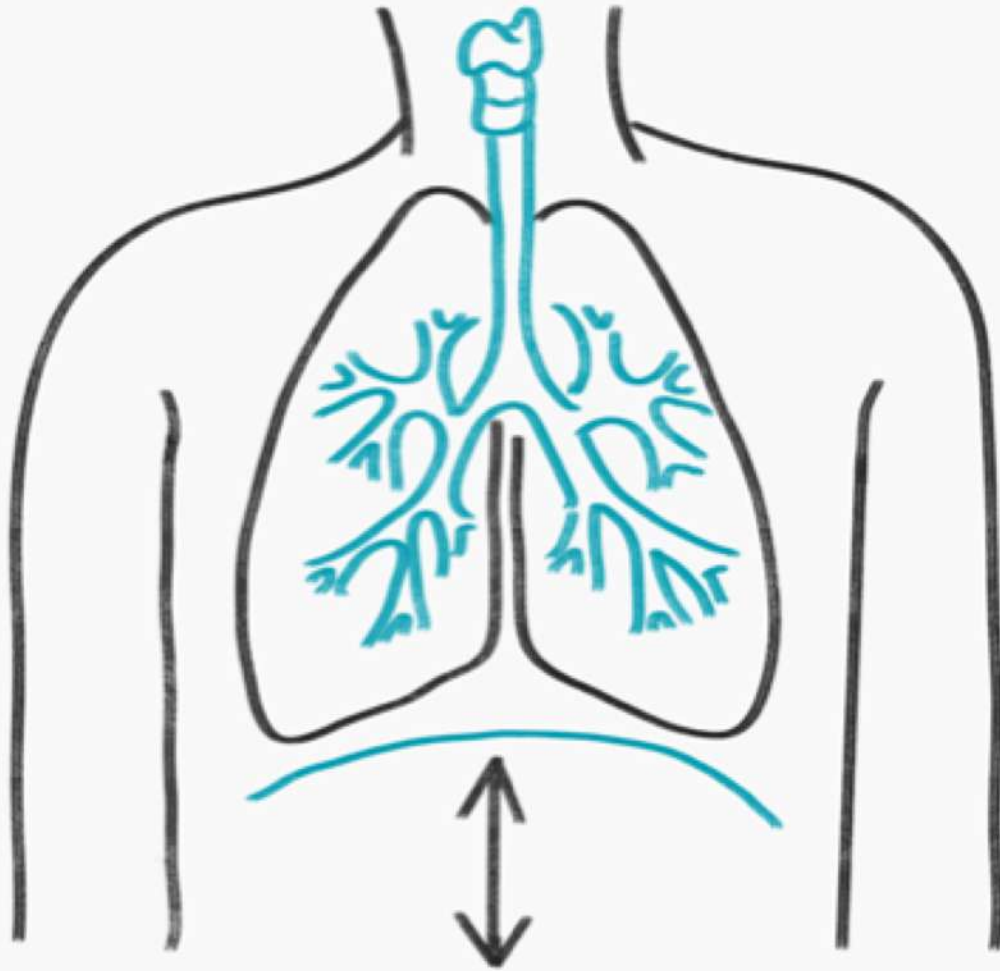
HALTUNG TRAINIEREN

Entlastung für deine Bandscheibe

Zusätzlich bringt **permanentes gekrümmtes Sitzen** außerdem **viel Druck auf den vorderen Teil** und **Dehnung auf den hinteren Teil deiner Bandscheibe**. Bleibst du dauerhaft in dieser Position, wirkt sich das negativ auf den Ernährungszustand der Bandscheibe aus.

Deine Bandscheibe ernährt sich nämlich über Diffusion und braucht deshalb den Wechsel zwischen verschiedenen Haltungen. Wie **ein Schwamm** saugen, sie sich bei **Entlastung** mit Flüssigkeiten und Nährstoffen aus der Umgebung voll. Analog dazu werden deine Bandscheiben bei **Druck** wieder ausgepresst.

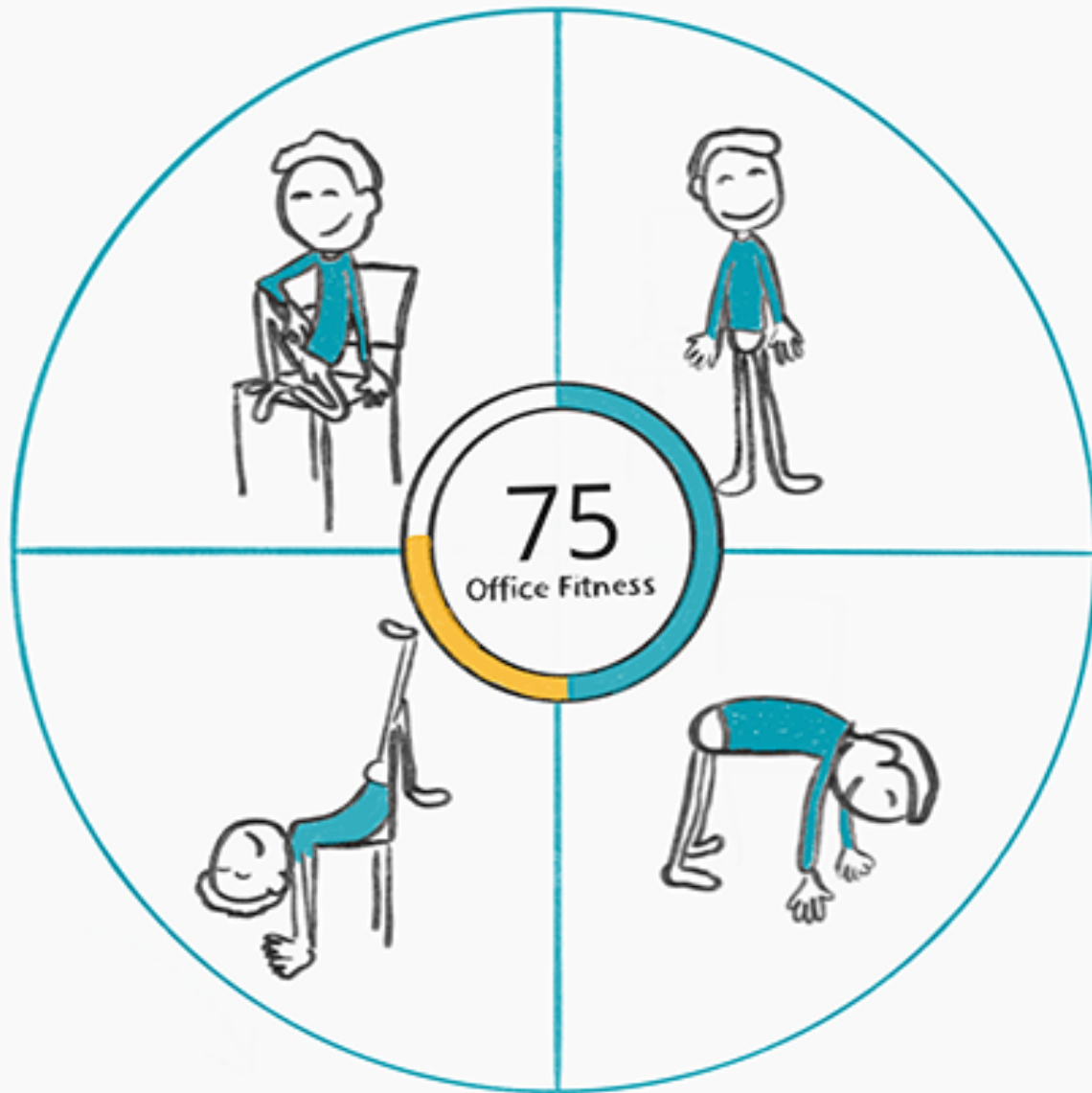
Beim Wechsel in eine **aufrechte Position** wird der **vordere Teil** deiner Bandscheiben **entlastet** und kann in diesem Bereich wieder mit neuer, „frischer“ Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt werden. Gleichzeitig werden die **hinteren Teile** deiner Bandscheiben **„ausgepresst“** und **Abfallstoffe** können **abtransportiert** werden.



HALTUNG TRAINIEREN

Wenn du aufrecht sitzt kann deine Lunge besser arbeiten.

Zu guter Letzt vermindert sich in einer zusammengekauerten Haltung das **Bewegungsausmaß deines Zwerchfells**. Die **Durchlüftung deiner Lunge** funktioniert in einer aufrechten, nicht angelehnten Position **besser**.



OFFICE FITNESS

Arbeite an deiner Office Fitness

8 Stunden täglich sitzt du an deinem Arbeitsplatz. Nirgendwo anders verbringst du so viel Zeit am Stück. Warum also nicht diese Zeit nutzen und etwas Gutes für dich tun? Anstatt also den ganzen Tag statisch in einer Position zu verweilen, machst du in Zukunft **dein Büro einfach zum „Fitnessstudio“** und verbesserst deine **Office Fitness**.

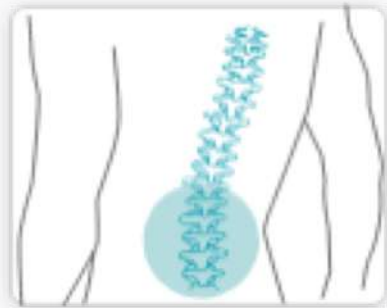
Hört sich anstrengend an und ist schwierig mit deinem stressigen Arbeitsalltag zu vereinbaren? Nicht wirklich. Du brauchst nämlich **weder viel Zeit, noch Sportkleidung, noch sonstiges Equipment** dazu. Office Fitness bedeutet nämlich -ganz einfach- **regelmäßige Bewegung im Büro**. Das heißt konkret:

- mindestens **2 Stunden** des Arbeitstags **im Stehen oder in leichter Aktivität** (z.B. Gehen) verbringen
- immer wieder zwischendurch deine **Wirbelsäule aufrichten**
- **kleine Bewegungen und Übungen** im Sitzen und Stehen durchführen
- spätestens **nach 20 Minuten einen Positionswechsel** machen
- zwischendurch eine Pause gönnen und **einfach zurücklehnen**

**WIE KANN ICH MICH
WÄHREND DER BÜROARBEIT
KÖRPERLICH FIT HALTEN?**



Oberer Rücken



Unterer Rücken



Nacken

AUSGLEICH

3 konkrete Ausgleichsübungen, um meinen Rücken fit zu halten.

Du kannst je nach Bedarf **spezielle Bereiche** gezielt trainieren. Wir stellen dir **drei konkrete Übungen** vor. In der App oder dem Youtube Channel von 8sense findest du viele weitere kostenlose Übungen.



AUSGLEICH NACKEN

Büroübung für den Nacken (Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur)

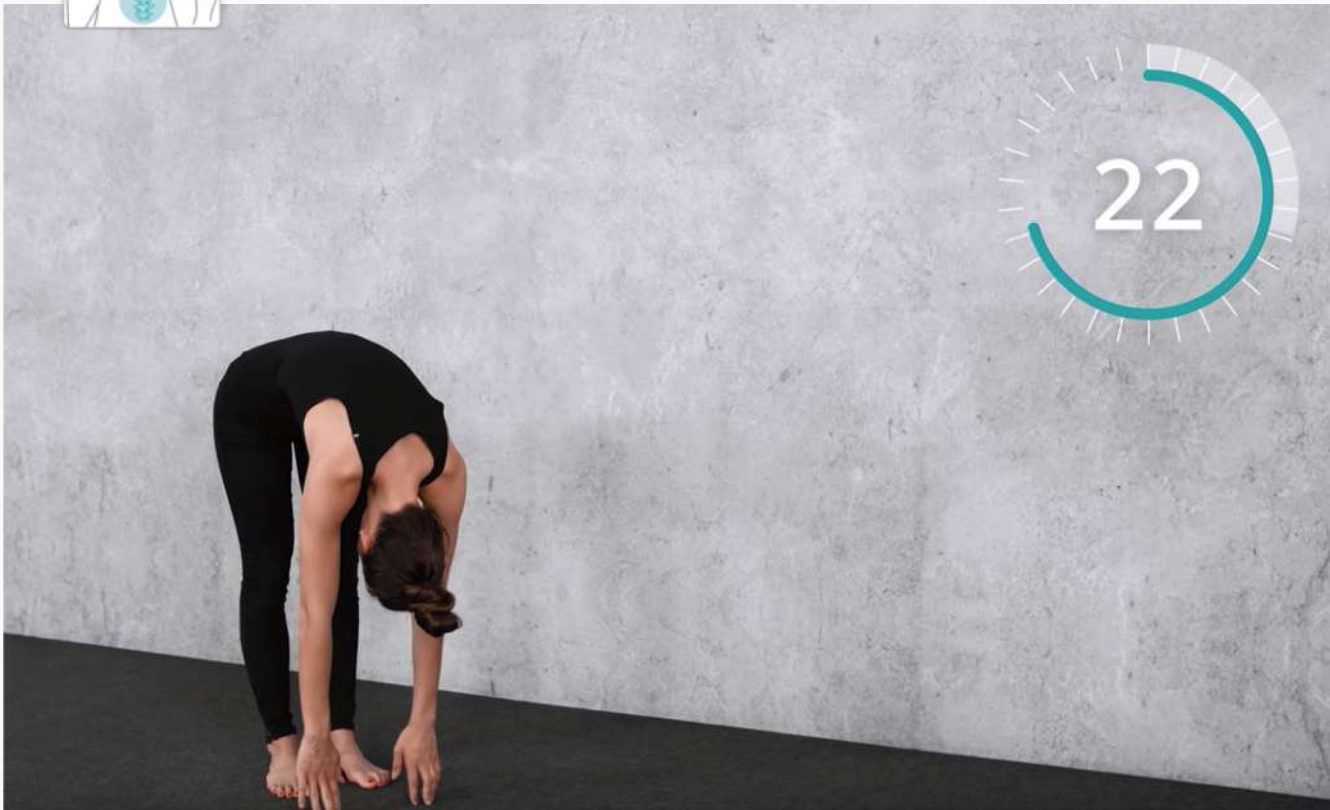
1. Beuge **deinen Kopf nach links** bis du rechts eine leichte Dehnung spürst
2. Strecke deinen **rechten Arm nach unten** und ziehe deinen rechten Handrücken nach oben
3. Wiederhole die Übung für deine linke Seite indem du den Kopf nach rechts beugst



AUSGLEICH OBERER RÜCKEN

Büroübung für die gesamte Wirbelsäule (Dehnung der Wirbelsäule in die Streckung)

1. Verschränke deine Hände hinter deinem Rücken und strecke deine Arme
2. Richte deine Brust auf
3. Senke deine Schultern nach unten



AUSGLEICH UNTERER RÜCKEN

Büroübung für die Rückenfaszie (Dehnung der großen Rückenfaszie)

1. Beuge deinen Oberkörper langsam nach vorne
2. Bewege deine Fingerspitzen Richtung Boden, versuche dabei deine Knie gestreckt zu lassen
3. Dein Kopf darf dabei entspannt nach unten hängen



LUST AUF MEHR? FOLGEN SIE UNS.

Auf Social Media:



Unserem Magazin:

<https://8sense.com/magazin/>

Oder nehmen Sie direkt Kontakt auf:



Christoph Tischner
christoph.tischner@8sense.com