



Remote  
Health

# Kursunterlagen

## Ergonomie am Arbeitsplatz & richtiges Heben

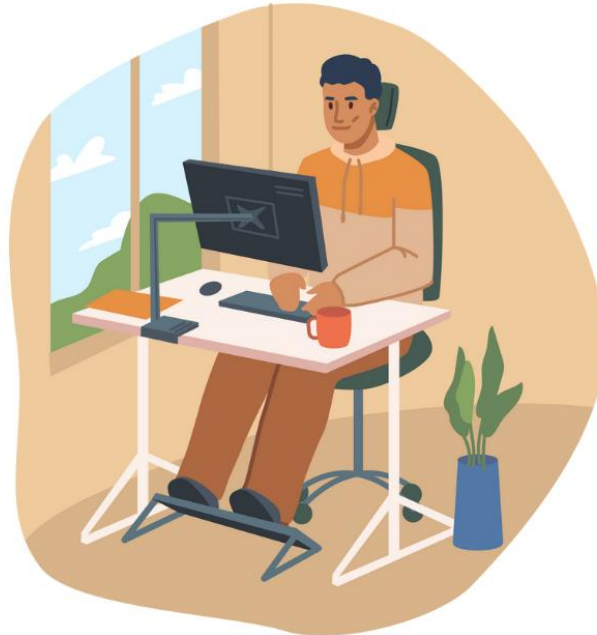
Wie dein Rücken gesund bleibt



## 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 <sup>(1)</sup>



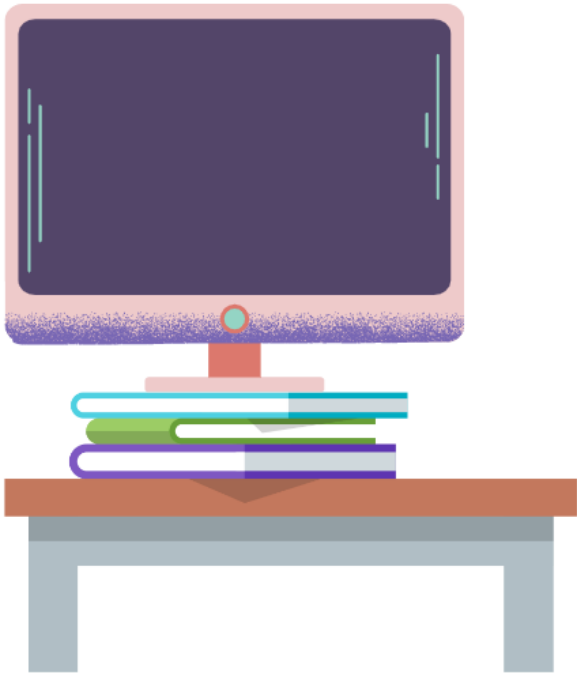
# Wie soll der perfekte Arbeitsplatz aussehen?

- 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

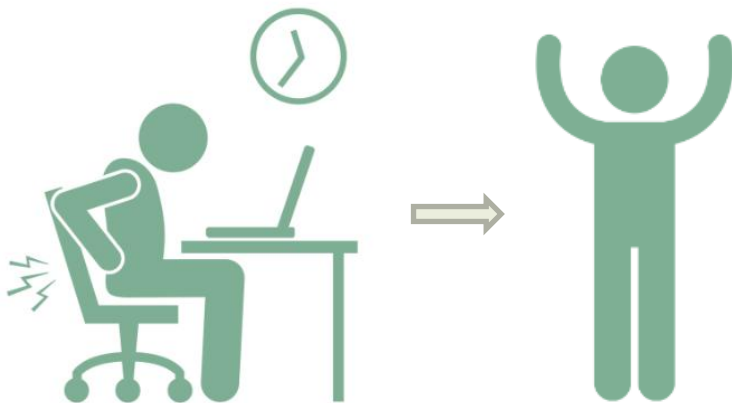


Erhöhung des Bildschirms mit Hocker  
und Bücherstapel



## 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 <sup>(1)</sup>

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](http://www.remote-health.de)