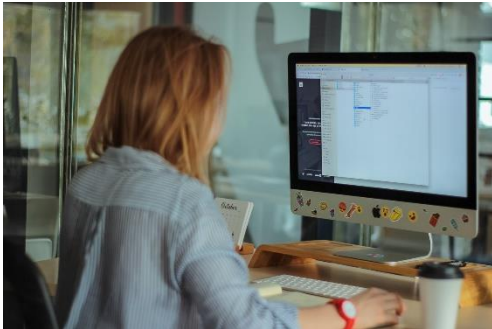


## Bildschirmarbeit und Nackenbeschwerden



**Schmerzen in Nacken und Schultern, müde Augen und Rückenschmerzen sind häufige Beschwerden bei Bildschirmarbeit. Die Empfehlung zur Vermeidung dieser Beschwerden: eine auf-rechte Sitzhaltung. Trotzdem: wie oft haben Sie sich dabei ertappt, dass Sie mit vorgeschobenem Kopf „mit der Nase am Bildschirm kleben“?**

Am häufigsten berichteten 2015 die Arbeitnehmenden in der Schweiz<sup>1</sup> über Rückenschmerzen (35.5 %), Kopf- und Augenschmerzen (33.7 %) sowie Muskelschmerzen in Schultern, Nacken, Arme, Händen (31.8 %).

### Problematik Kopfhaltung

Eine gerade und aufrechte Haltung, mit einem schön auf der Halswirbelsäule ausbalancierten Kopf, wird zur Vorbeugung von Beschwerden empfohlen. Soweit so gut. Leider wirkt die Schwerkraft diesem Ziel entgegen. Sie verstärkt die beim sitzenden Büroarbeiter vorhandene Tendenz der gebeugten Haltung, dem Rundrücken. Als Gegenbewegung zum gebeugten Rücken müssen wir den Kopf aufrichten, damit wir nach vorne sehen können. Entsprechend ist der Kopf gegenüber den Schultern nach vorne geschoben.

Die Kopfhaltung wird stark durch die Gestaltung des Arbeitsplatzes beeinflusst. Zentral ist die Platzierung des Bildschirms, denn wohin wir schauen bestimmt, wie wir den Kopf halten. Beim Lesen ab Bildschirm sind die Augen leicht nach unten gerichtet. Ist der Bildschirm zu hoch platziert – was wir sehr oft beobachten – werden Kinn und Gesicht zum Ausgleich leicht nach oben gedreht, der Kopf wird dabei nach vorn geschoben. Derselbe Effekt tritt bei Gleitsichtbrillen auf, die ungenügend auf Person und Arbeitsplatz abgestimmt sind. Ungünstig wirken weiter zu tiefe Arbeitshöhen oder in grösserer Distanz platzierte Tastaturen und Mäuse.

---

<sup>1</sup> Staatssekretariat für Wirtschaft SECO, R. Krieger, M. Graf, M. Vanis: Sechste Europäische Erhebung über die Arbeitsbedingungen 2015. Ausgewählte Ergebnisse zu den Schweizerischen Arbeitsbedingungen der abhängig Erwerbstätigen.

## Problematik Sehen

Bildschirmarbeit zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass fortlaufend über die Augen Informationen aufgenommen werden müssen, d.h. wir lesen von Zeichen am Bildschirm und - immer seltener - ab Papier.

Um die zu lesenden Zeichen „scharf“ stellen zu können, benötigt es eine genügende Akkommodationsfähigkeit der Augen. Damit ist die Fähigkeit der Augen gemeint, unterschiedlich entfernte Gegenstände scharf abzubilden, wobei die Augenmuskeln die Linse mehr oder weniger stark krümmen.

Bei zu vielen Informationen auf dem Bildschirm, zu kleiner Zeichendarstellung, unübersichtlichen Dialogfenstern sowie ungenügenden Kontrasten steigen die Sehanforderungen. Was tun wir nun in dieser Situation? Wir versuchen den Lesebereich besser zu sehen und nähern unseren Kopf dem Bildschirm, was zur typischen vorgeschobenen Kopfhaltung führt.

## Wechselwirkung

Es besteht eine Wechselwirkung zwischen Sehanforderungen und Muskelspannung im Nacken-Schulter-Bereich bei hoher visueller Aufmerksamkeit. Die immer gleiche Akkommodation über längere Zeit führt zu Spannungserhöhung im Nacken- und Schultergürtelbereich mit entsprechenden Beschwerden. Weiter führt dies auch zu einer Ermüdung der Augenmuskulatur und entsprechender Abnahme der Fähigkeit, Buchstaben oder Zahlen scharf zu sehen.

## Was ist zu tun?

Idealerweise werden verschiedene Ansatzpunkte miteinander verknüpft. Mit einem ganzheitlichen Vorgehen, ausgehend von der Ergonomie, erreicht man einen nachhaltigen Erfolg. Je nach Situation ist auch die Umsetzung von Einzelteilen sinnvoll.

➤ Ergonomie = Konzeption und Layout.

Die Ergonomie soll in der Planungsphase der Gestaltung von Arbeitsplätzen mit einbezogen werden. Relevante Punkte in diesem Zusammenhang sind die korrekte Ausrichtung der Arbeitsplätze zu den Fenstern sowie die genügende und gleichmässige Ausleuchtung.

➤ Ergonomie = Funktionalität

Ein Arbeitsplatz soll als Einheit den Menschen bei seiner Arbeit unterstützen und in minimaler Weise belasten. Wichtig ist eine genügende Anpassbarkeit an die Nutzer (z.B. Arbeitshöhe für grosse / kleine Mitarbeitende, Helligkeit für junge / ältere Mitarbeitende).

➤ Ergonomie = Arbeitsorganisation

Sind ausreichende Gestaltungsfreiräume vorhanden, können die Mitarbeitenden bei Bedarf die Belastung - auch der Augen - durch Variation der Arbeitstätigkeit optimieren. Weiter sind genügend Pausen bei kognitiven Belastungen und hohen Sehanforderungen ein Muss!

➤ Ergonomie = Schulung und Instruktion

Ohne Information und Instruktion werden in der Regel die Verstellmöglichkeiten des Mobiliars nicht genutzt. Relevant sind hier v.a. günstige Arbeitshöhen, optimale Bildschirmplatzierung und die Anordnung von Tastatur und Maus direkt vor dem Nutzer.

➤ Ergonomie = Check Sehvermögen

Die regelmässige Überprüfung des Sehvermögens lohnt sich, v.a. für Personen über 50 Jahren. Zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit empfiehlt sich auch ein genereller Gesundheits-Check-up, der den Mitarbeitenden ihr persönliches Risikoprofil aufzeigt und sie dazu befähigt, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Informationen zu unseren Dienstleistungen finden sie auf unserer Homepage [www.aeh.ch](http://www.aeh.ch).