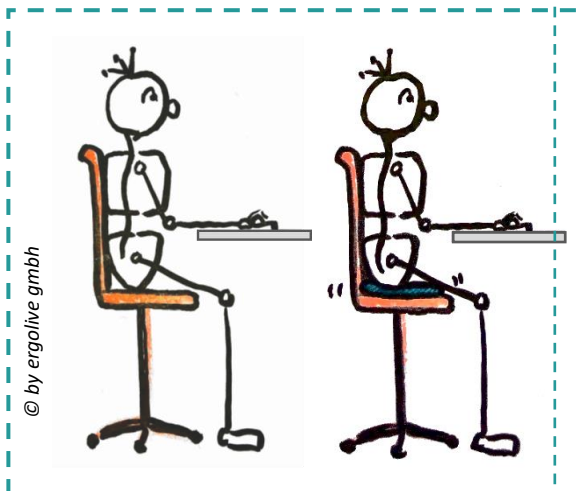


"Dynamisches Arbeiten" – Variabilität am Bildschirmarbeitsplatz

Dass Bewegung wichtig ist für den menschlichen Körper, wissen wir schon sehr lange. Dass bereits kleinste, für uns weder als Training oder Sport wahrgenommene, Bewegungen eine grosse Wirkung auf unser muskuloskelettales System haben, gehört zu den neueren Erkenntnissen. Längst haben verschiedene, Bewegung unterstützende Arbeitsmittel, im Büroalltag Einzug gehalten. Nachfolgend finden Sie einige Tipps für «variables» Sitzen oder Stehen:

Tipps für «bewegtes» Arbeiten im Sitzen:



Legen Sie ein **«Sitzkissen»** auf die Sitzfläche des Stuhles. Sie sitzen so auf einem mit Luft gefüllten, beweglichen Aufsatz. Die Stuhlhöhe so anpassen, dass beide Füße wieder flach auf dem Boden stehen.

Tip: waschbaren Stoffbezug dazu kaufen

Wir empfehlen unter anderem:

- Ballkissen Dynair / Dynair Senso (TOGU)
- Sitfit Sitzkissen (Sissel)



Nutzen Sie eine **«dynamische Sitzhilfe»**, bzw. einen Hocker, der durch seine bewegliche Beschaffenheit ein variables Sitzen ermöglicht.

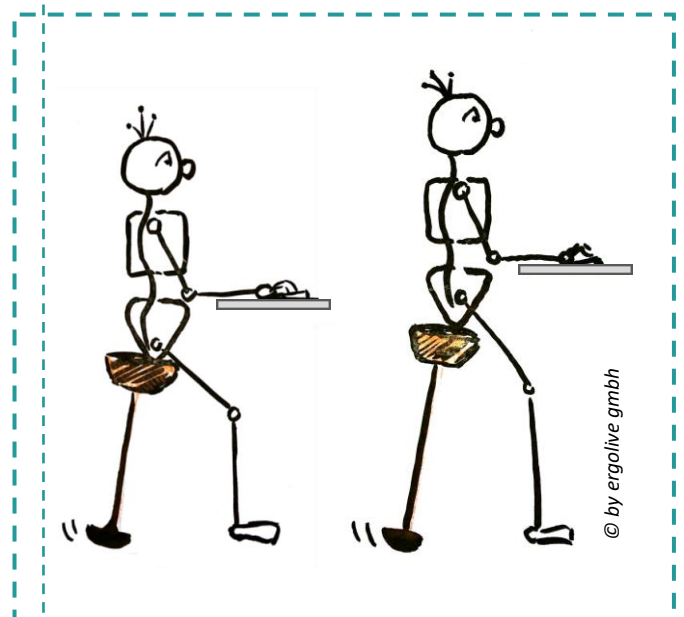
Tip: Lifthöhe so wählen, dass der Hocker auch als **«Stehhilfe»** genutzt werden kann!

Es gibt verschiedene Arten von Hockern:

- Swopper mit Feder (keine Stehhöhe möglich)
- Move mit Tellerboden (Variér)
- Sitness mit Run-Flat Reifen (Topstar)
- Muvman mit Gelenk im Sockel (Aeris)



Die Fusssohlen bleiben flach am Boden, Knie- und Hüftgelenkwinkel $>90^\circ$, die Füße sollten dabei nicht auf dem Boden wegrutschen.



Tipps für «bewegtes» Arbeiten im Stehen:

Beim Stehen an derselben Stelle ist einerseits enorm wichtig, **AUF WAS** wir stehen (Schuhe, Untergrund, etc.) aber auch **WIE** wir stehen.

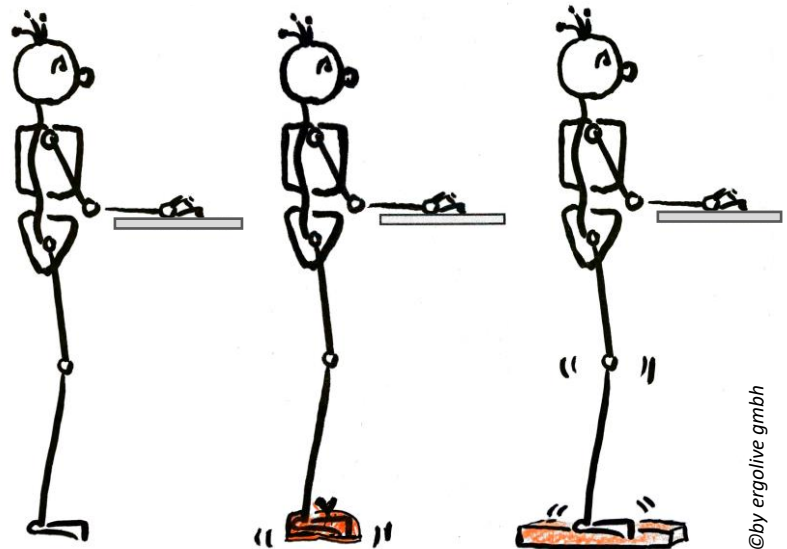
Die Kniegelenke sollten elastisch in Bewegung bleiben, das Becken mittig platziert.

Stehen in Schuhen mit Innensohlen, welche die Fussgewölbe dynamisch unterstützen sind nicht nur bequem sondern auch sinnvoll. Je nach Schuh können entsprechend passende Einlegesohlen verwendet werden.

Stehen auf Matten, welche den Körper durch deren Beweglichkeit fordern, reduzieren die Ermüdung und fördern die allgemeine Aktivität der Muskulatur.

Die Aufzählung der Produkte ist nicht abschliessend. Es sind gleichermassen empfehlenswerte Artikel anderer Anbieter erhältlich.

Quelle Produkte: Hersteller und Anbieter



Tipps: die Unterseite der «Stehmatte» sollte eine Antirutsch-Beschichtung aufweisen. Die Grösse so wählen, dass die Handhabung der Matte einfach ist (bsp. kyBounder plus 46x46x4cm). Abwaschbares Material wählen.

Es sind verschiedene Produkte erhältlich:

- Kybun Matte (kyBounder) plus (Kybun)
- Airex Balance-Pad Elite (Airex)
- Steppie Balanceboard (Topstar)
- Muvmat mit Waldbodeneffekt (Aeris)



Wechseln Sie Ihre Position oder das Arbeitsmittel alle 20 Minuten, bleiben Sie in Bewegung. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch oder persönlich für weitere Empfehlungen zur Verfügung.

Machen Sie's gut bis dahin und bleiben Sie dynamisch!

Ihre **Sabine Blum** & das **ergolive-Team**

