

## Einfache Übungen aus unserem Programm:

- langsam und sanft ausführen / 7-10 Wiederholungen pro Übung
- im Sitz einen „Faden“ lang ziehen und die Wirbelsäule aufrichten
- Schultern zusammen nach hinten kreisen lassen; auch mit Händen auf den Schultern möglich (die Ellbogen beschreiben einen großen Kreis beiderseits)
- In aufrecht sitzender Position das Kinn in eine Nickbewegung bewegen (Nacken dabei lang)
- Im Sitz den Rücken nach hinten über die Lehne eines Stuhls dehnen (Hände in den Nacken)
- Zwischen einem Türrahmen im Stehen die Brustmuskulatur dehnen
- Sanfte, ausstreichende Gesichtsmassage

**physiotherapie-budenheim.de**

Dagmar Schlaubitz - Martina Bohr-Adams  
0 61 39 - 57 21 // 0 61 39 - 56 55

**Erwin-Renth-Str. 1 - 55257 BUDENHEIM**

**Besuchen Sie uns unter:**

**[www.physiotherapie-budenheim.de](http://www.physiotherapie-budenheim.de)**

**[kontakt@physiotherapie-budenheim.de](mailto:kontakt@physiotherapie-budenheim.de)**



**Bei uns sind Sie in guten Händen!**

## Richtiges Sitzen



**Richtige  
PC-Arbeitsplätze**



Deutscher Verband für Physiotherapie  
Zentralverband der  
Krankengymnasten/Physiotherapeuten  
(ZVK) e.V.  
Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland

## Bildschirmarbeitsplatz ?

### Hab ich doch auch.....

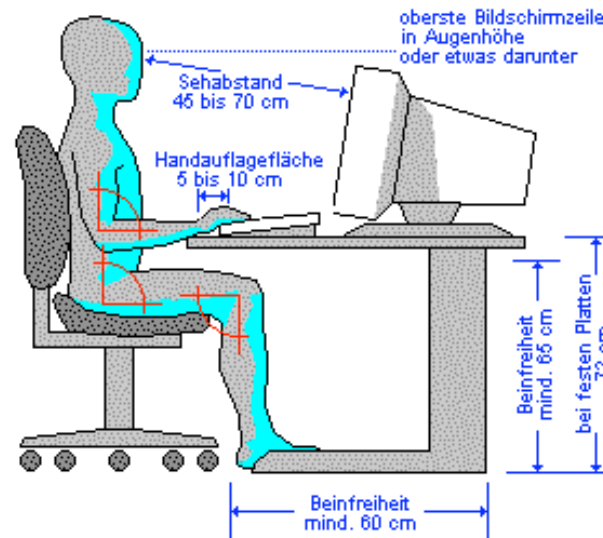
Fast alle Arbeitsplätze sind mittlerweile mit einem PC ausgestattet. Daraus resultiert eine einseitige, oftmals ganztägige, rein sitzende Tätigkeit.

Grundsätzlich gilt:

- Dynamisches Sitzen, d.h. Wechseln Sie mehrmals am Tag die Sitzhaltung an Ihrem Arbeitsplatz (z.B. nur die Sitzkante benutzen; Rückenlehne zum Entspannen einstellen ect.)
- Nutzen Sie jede Möglichkeit zum Aufstehen, z.B. Telefonieren, Akten wegstellen, Kopieren
- Kurze, einfache Gymnastikübungen lockern und schaffen neue Energie



## DER ARBEITSPLATZ!



### (Bildschirmarbeitsplatzverordnung)

- Ein optimal eingerichteter Arbeitsplatz entlastet Muskeln und Wirbelsäule und spart Energie
- Bei nicht höhenverstellbaren Tischen nutzen sie Hilfsmittel wie Keilkissen, Sitzkissen auf dem Stuhl oder eine höhen- und neigungsverstellbare Fußstütze

## Was ist sonst noch wichtig?

Das Aufstellen des PCs:

- Vermeiden Sie das Aufstellen in direkter Fensternähe zur Vermeidung von Spiegelungen und Blendungen
- Vermeidung von starken Hell-Dunkel-Kontrasten
- Vermeidung von Zwangshaltungen oder Ausweichbewegungen aufgrund falscher Lichtquellen

Die Raumtemperatur:

- Tägliches, mehrmaliges Lüften zum Luftaustausch (10 min)
- Behaglichkeitstemperatur liegt bei 20° C; je höher die Temperatur, desto eher treten Leistungsabfall, Arbeitsfehler und Ermüdung auf
- Grünpflanzen verbessern das Raumklima (relative Luftfeuchtigkeit sollte bei ca 50-65% liegen)

Weitere Tipps:

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung
- Trinken Sie ausreichend
- Lassen Sie die Augen regelmäßig untersuchen
- Gönnen Sie sich regelmäßig Pausen und erholen Sie sich!