

## Was kann man beim Sitzen schon falsch machen!

Ein Bürodrehstuhl ist eines von vielen Arbeitsmitteln das Sie im täglichen Arbeitsleben begleitet. Seine Wertig- und Wichtigkeit wird jedoch oft verkannt und gerade deshalb werden Bürodrehstühle für ein kleines Geld ohne Beratung bei Discountern eingekauft – und damit fangen oft die „Rückenprobleme“ an. Der größte Kostenfaktor im Arbeitsleben ist jedoch der Mensch und dieser sollte so optimal wie möglich arbeiten können - ein guter anpassbarer und passender Bürodrehstuhl und ein in der Höhe einverstellbarer Tisch ist meines Erachtens die Grundlage für effektives Arbeiten.

Denn wenn der Rücken schmerzt, lässt die Konzentration nach, häufige Arbeitsplatzflucht ist die Folge und die Fehlerrate häuft sich.

Das möchten Sie vermeiden, darum legen Sie Wert auf beste Beratung und ein gutes Produkt - Ihr Rücken und der Ihrer MitarbeiterInnen wird es Ihnen danken.

### So sollten rückenfreundliche Bürostühle ausgestattet sein:

- Bequeme Sitzfläche mit Sitztiefenverstellung, bei Bedarf auch mit Sitzneigeverstellung, eine leicht nach vorn geneigte Sitzfläche erleichtert das aufrechte Sitzen.
  - Hohe Rückenlehne anatomisch geformt, nimmt so als wohltuende Stütze die Kontur der Wirbelsäule auf und kommt so Ihrem Rücken auf ganz natürliche Weise entgegen, auch geteilte Rückenlehnen können gerade nach Bandscheibenoperationen für schmerzfreies Sitzen sorgen.
  - Mind. eine Mechanik z.B. Synchronmechanik oder Glidetecmechanik.
  - Achten Sie darauf das die Sitzfläche nicht in Ihre Kniekehlen drückt und Ihre Füße bei Bewegung auf dem Boden bleiben!
  - Großer Öffnungswinkel um Rücken, Bauch und Atmung zu entlasten.
  - Höhenverstellbare Armlehne, bei Bedarf mit beweglichen Armauflagen.
  - Gasfederhöhenverstellung mit Tiefenfederung; es gibt, falls die Standardhöhenverstellung nicht ausreicht, kürzere oder längere Gasfedern.
  - Einstellmöglichkeit von:
    - Sitzhöhe, Sitztiefe, Rückenlehnenhöhe, Armlehnenhöhe
    - der Mechanik z.B. Synchronmechanik auf das Körpergewicht.
  - Bei Bedarf zusätzliche Lordosenstütze (die bekannteste: Schukrastütze) sie verstärkt körperanpassend die Stützwirkung der Rückenlehne.
  - Bei Bedarf anpassbare Kopfstütze.
  - Luftdurchlässiger Stoff mit hohen Scheuertouren z.B. 100% Schurwolle mit 50.000 ST (liegt im Mittel) je höher die Scheuertourenzahl desto strapazierfähiger.
- 
- **!! Der Bürostuhl muss sich an Sie anpassen lassen, Sie sollten so bequem wie möglich darauf sitzen und sich bewegen können, deshalb sollten Sie ihn auch persönlich aussuchen!**

### Der Arbeitstisch:

- Sollte in der Höhe einstellbar sein! Mindestens von 68-76 cm, besser von 62–80 cm!
- Die Fläche muss bei konventionellen Monitoren ausreichend tief sein – Richtlinie.
- Die Tischoberfläche sollte weder schwarz noch weiß sein, da sonst der Kontrast zu den anderen Arbeitsmitteln zu groß ist.
  
- Er sollte parallel zum Fenster stehen.
- Weitere Hinweise finden Sie in der BGI 650  
- auf der Internetseite [www.vbg.de](http://www.vbg.de) - Service finden Sie sie als PDF-Datei.

• **unsere Empfehlung -> Stehsitzstuhl (Höhenverstellbereich 62-125 cm) mit Fußstütze, dieser sorgt für mehr Bewegung und Fitness. Beratung und**

### Einweisung!

- Achten Sie auf eine gute Beratung!  
Falls Ihr Lieferant nur die Bedienknöpfe des Stuhles erklären kann, so reicht das nicht aus – der Arbeitsplatz in seiner Summe von Arbeitsmitteln, sollte ganzheitlich betrachtet, beraten und eingestellt werden!
  
- Falls Sie ein anerkanntes „Rückenleiden“ (z.B. Bandscheiben Operation / Reha usw.) haben, können Sie Ihren Arbeitsplatz von den Sozialversicherungsträgern fördern lassen.
  
- Nutzen Sie eine Teststellung, d.h. **testen** Sie „Ihren neuen Stuhl“ an Ihrem Arbeitsplatz für einige Tage!
  
- Lassen Sie Ihre Tischhöhe festlegen und einstellen.
  
- Lassen Sie sich Ihre Arbeitsmittel anordnen und/oder ergänzen.
  
- Erwarten Sie das der Stuhl auf Sie eingestellt wird und Sie eine Einweisung erfahren!  
Am Arbeitsplatz ist der Arbeitgeber dazu verpflichtet (Arbeitsschutzgesetz §12) !

**Sicher hat Qualität Ihren Preis, jedoch ist billig am Ende erheblich teurer !**