

## Ergonomie im Homeoffice

Im Büro haben sich bereits viele mit der ergonomisch gestalteten Arbeitsplatzeinrichtung auseinandergesetzt. Aber wie sieht das bei Ihnen zu Hause aus? Aufgrund der Corona-Krise ändert sich unser Leben gerade grundlegend. Daraus resultiert, dass viele Kolleginnen und Kollegen aktuell im Homeoffice arbeiten.

Neben aller Ergonomie - bilden Sie Routinen! Das strukturiert Ihren Arbeitstag und gibt uns unter diesen besonderen Bedingungen ein Stückchen Normalität.

Aber wie kann die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung im Homeoffice aussehen? Worauf kommt es wirklich an?

Der Unterschied ist gar nicht so groß! Auch im Homeoffice gilt:

- Nehmen Sie abwechslungsreiche Arbeitspositionen ein
- Nutzen Sie Bewegungsspielräume

Wie kann das konkret aussehen? (Ideensammlung, nicht alles ist bei Ihnen zu Hause umsetzbar)

- Laptop in alle möglichen Arbeitspositionen mitnehmen
- Auf dem Sofa sitzend
- Auf dem Sofa liegend
- An der Küchentheke stehend
- Auf dem Balkon oder auf der Terrasse
- Am Laptop externe Tastatur und Maus anschließen (dann können Sie häufig bequemer arbeiten und ggf. den Laptop erhöht aufstellen)
- Haben Sie den Laptop auf dem Schoß, legen Sie ein großes Buch zur Stabilisierung darunter
- Telefonieren Sie im Stehen oder auch im Gehen
- Höhe Sitzposition anpassen z.B. Kissen unterlegen
- Tischhöhe anpassen (Orientierung an der Höhe der Armlehne, sofern umsetzbar)
- Übertragung der „Grundprinzipien Sitzeinstellung“ im Büro auf Homeofficesituation



### So sitzen Sie richtig.

Richtiges Sitzen in der mittleren, aufrechten Sitzhaltung. Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen aus dieser Position heraus verbessern die Flüssigkeitsversorgung der Bandscheiben und entlasten die Muskulatur.

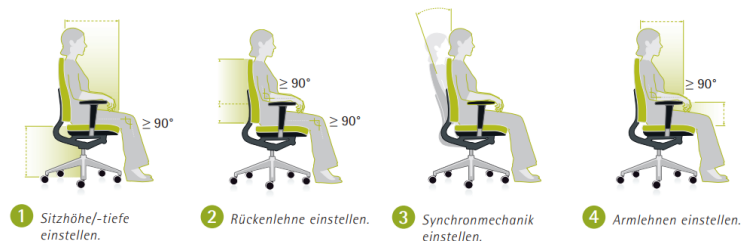


Bild: Rohde & Grahl (Rahmenvertragshändler Bürodrehstühle)



- Neue Arbeitsposition einnehmen, bevor Ermüdungserscheinungen auftreten
- Auf Blendung/Reflexion durch Lichteinwirkung auf Displayoberfläche achten
- Helligkeit des Bildschirms auf die Umgebungslichtmenge anpassen
- Augen zwischendurch auf weiter entfernte Gegenstände richten (Blick aus dem Fenster)

In Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner der Techniker Krankenkasse, möchten wir Ihnen auch für das Homeoffice Anregungen für Ihre Bewegungspausen geben, die Sie ganz einfach auch in Ihrer Wohnung umsetzen können.

- Borschüre [Büromuskeln](#) (= Homeofficemuskeln)
- Workoutvideo „[Mobility-Challenge](#)“
- Workoutvideo „[8 Minuten](#)“

Nutzen Sie die Zeit der allgemein beschränkten Bewegungsfreiheit für alternative Bewegungseinheiten bei sich zu Hause im Homeoffice.

Ich möchte Sie außerdem herzlich einladen, mir ein Foto von Ihrem aktuellen Arbeitsplatz zu schicken. Darüber können wir uns im Anschluss gerne austauschen und gemeinsam vielleicht auch noch die ein oder andere Idee entwickeln.

Für Fragen oder Anregungen stehe ich Ihnen auch im Homeoffice gerne zur Verfügung.

**Aber - bleiben Sie vor allem gesund!**

Ihre Ergonomieberaterin  
Jeanette Wonogo  
Tel.: 06151 16 24690  
Mail: [jeanette.wonogo@tu-darmstadt.de](mailto:jeanette.wonogo@tu-darmstadt.de)