

5 Goldene Regeln

für stressfreies Sitzen im Büro

Oder: Büro-Rückenschmerzen müssen nicht sein

1

Die Sitzfläche Ihres Stuhls ist waagrecht oder leicht nach vorne geneigt. Stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden. Zwischen Kniekehle und Stuhlkante lassen Sie ausreichend Zwischenraum, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen.



2

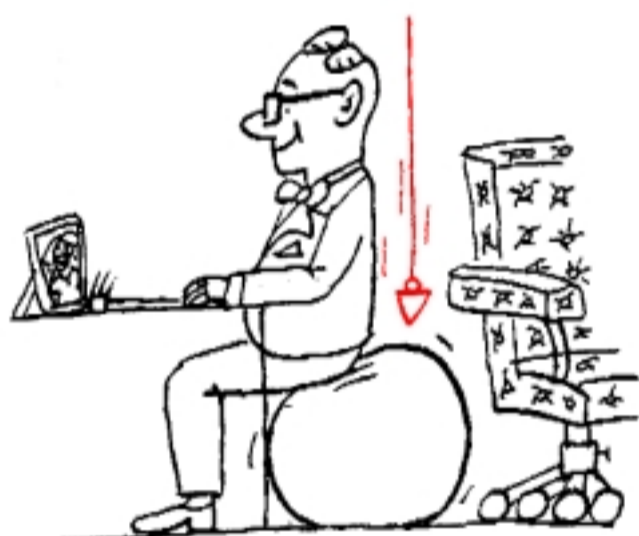
Richten Sie die Tischplatte so ein, dass Ihre Unterarme waagrecht und locker auf der Arbeitsfläche liegen. Ist Ihr Pult dafür zu hoch? Dann stellen Sie Ihren Stuhl höher, und verwenden Sie eine Fusstütze!



3

Ihre Rückenlehne stützt Ihren unteren Rücken und lässt Sie entspannt sitzen. Die bewegliche Rückenlehne passt sich Ihnen an, wenn Sie sich nach vorne oder hinten neigen.

Halten Sie Ihre Rückenmuskulatur in Bewegung! Sitzbälle und -kissen sind eine gute Abwechslung für ein paar Stunden zwischendurch.



4

Sie sind Ihrem Bildschirm ebenbürtig! Blicken Sie weder zu ihm hinauf noch auf ihn hinunter – sondern gerade in ihn hinein. Der obere Bildschirmrand befindet sich auf Augenhöhe oder etwas tiefer. Halten Sie eine Sehdistanz von 60 bis 80 cm ein.



5

Mehr Bewegung! Sie leisten auf Dauer mehr, wenn Sie jede Gelegenheiten ergreifen, um aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen: Telefonieren im Stehen, Kaffee selber holen, Treppen steigen statt Lift fahren, ein paar Stretchingübungen in der Pause...



www.chiropraktik-lohri.ch

Praxis Dr. Bernhard Lohri · Chiropraktor SCG/ECU
Badenerstrasse 676, beim Lindenplatz · 8048 Zürich-Altstetten
Telefon 01 431 14 10 · Fax 01 431 12 19



Online-Test «Sitze ich richtig?» auf www.chiropraktik-lohri.ch