



Fit am Bildschirmarbeitsplatz

mit Entspannungsübungen für die Augen sowie Mobilisationsübungen für das Muskelskelettsystem

Die bewegungsarme und unnatürliche Art des Sehens bei der Bildschirmarbeit beansprucht unsere Augen. Der natürliche Blick in die Ferne und das ausgewogene Umherschweifen der Augen entfällt. Stattdessen müssen die Augen stundenlang monoton Objekte in einem engen Blickfeld in der Nähe fixieren. Die Folge sind häufig Augen- und Sehbeschwerden, Kopfschmerzen sowie Nackenschmerzen. Regelmäßige Pausen und Entspannung sind für die Augen bei der Bildschirmarbeit genauso wichtig wie eine ausgeglichene Fehlsichtigkeit.

AUGENÜBUNGEN

Augenentspannung und Augentraining helfen auf natürliche Weise Beanspruchungen auszugleichen und den Augen Entspannung zu verschaffen. Die hier vorgestellten Übungen beziehen sich nicht auf die Verbesserung der Sehkraft, sondern dienen zur Entspannung der Augen. Sie sind bereits nach wenigen Minuten wirksam. Wiederholen Sie die Übungen mehrmals täglich.

GÄHNEN

Gähnen ist eine sehr einfache, aber wirksame Übung zur Befeuchtung und Reinigung der Augen. Es entspannt den Körper – besonders die Gesichtsmuskulatur – und steigert zudem die Sauerstoffzufuhr. Erzeugen Sie künstliches Gähnen, indem Sie den Mund weit öffnen, die Augen zukneifen und die Arme ausgiebig nach oben recken. Nach drei bis vier Mal, stellt sich meistens ein natürliches Gähnen ein. Wiederholen Sie die Übung solange, bis Sie spüren, dass Ihre Augen feucht werden.

AUGEN KREISEN LASSEN

Lassen Sie langsam Ihre Augen kreisen. Ein bis zwei Mal rechts herum, ein bis zwei Mal links herum. Fortgeschrittene schließen die Augen und stellen sich bei der Augenübung eine liegende Acht vor, der sie mit dem Blick folgen.

AUGEN PALMIEREN (ABDUNKELN)

Beide Handflächen etwas gewölbt leicht und ohne Druck auf die Augen legen; die Finger liegen über Kreuz auf der Stirn, die Nase bleibt frei, die Augen sind geschlossen. Die

Ellenbogen können auf den Tisch gestützt werden. Es darf kein Licht auf die Augen fallen. Konzentrieren Sie sich nur auf die schwarze Fläche, die Sie sehen, und nehmen Sie dabei eine vollkommen entspannte Haltung sowohl mit den Augen als auch im Geiste ein. Völlige Entspannung haben Sie dann erreicht, wenn sie kein buntes Flimmern, sondern nur noch schwarz sehen.

AUGENHÖHLEN MASSIEREN

Massieren Sie mit den Daumenspitzen den oberen Rand der Augenhöhlen von der Nasenwurzel bis zum äußeren Lidwinkel mit kleinen kreisenden Bewegungen. Bewegen Sie Ihre Daumenspitzen dabei immer kurz unterhalb der Augenbrauen entlang. Massieren Sie danach den unteren Rand der Augenhöhlen mit den Spitzen der Zeigefinger wiederum von der Nasenwurzel bis zum äußeren Lidrand mit kleinen kreisenden Bewegungen.

AUGENRALLYE

Im Wechsel nah und weit entfernt liegende Gegenstände etwa 2 Sekunden scharf ins Auge fassen. Abklopfen entspannt die Augen und fördert die Durchblutung. Nehmen Sie für das Abklopfen jeweils den Mittel- und Zeigefinger und legen Sie sie dicht aber locker aneinander, so dass kein Zwischenraum frei bleibt. Beginnen Sie die Übung auf den Augenbrauen am inneren Rand oberhalb der Nase. Schließen Sie dazu die Augen. Klopfen Sie jetzt die Augenpartie mit Mittel- und Zeigefinger von innen nach außen ab – oben über die Augenbrauen und unten auf dem Knochenrand unterhalb der Augen.



WEITERE TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON BESCHWERDEN BEI DER BILDSCHIRMARBEIT

- Während der Bildschirmarbeit zwischendurch immer wieder in die Ferne sehen – beim Telefonieren, beim Gang zum Kopierer oder zu anderen Räumen.
- Nach einer Stunde Arbeit am Bildschirm eine Pause einlegen oder eine andere Tätigkeit aufnehmen.
- Sich täglich ausreichend bewegen und regelmäßig Sport in der Freizeit betreiben ist ein wichtiger Ausgleich zur Computerarbeit.
- In den Arbeitsalltag Mobilisationsübungen einzubauen, wirkt Verspannungen entgegen.

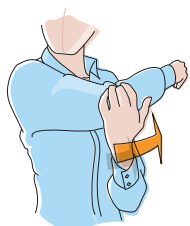
ARBEITSMEDIZINISCHE VORSORGE

Entspannungs- und Mobilisationsübungen können keine ergonomische Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes ersetzen. Nutzen Sie deshalb gerne die regelmäßig durch den Arbeitgeber angebotene arbeitsmedizinische Vorsorge „Tätigkeiten an Bildschirmgeräten“, um sich bei unseren Fachkräften zur Arbeitsplatzergonomie sowie Sehhilfen am Arbeitsplatz beraten zu lassen. Gerne führen wir in diesem Rahmen auch eine Untersuchung des Sehvermögens bei Ihnen durch. Bitte bringen Sie zum Termin alle Ihnen zur Verfügung stehenden Sehhilfen wie z. B. Lesebrille, Fernbrille, Gleitsichtbrille etc. mit.

DEHN- UND MOBILISATIONSÜBUNGEN FÜR DEN ARBEITSALLTAG

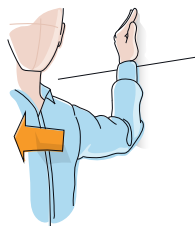
Regelmäßiges Dehnen fördert die Durchblutung und kann die Beweglichkeit erhalten und verbessern. Einfache Mobilisationsübungen lindern Schmerzen, verbessern die

Beweglichkeit und beugen u. a. Venenleiden, Kopfschmerzen und Müdigkeit vor.



Dehnung des Schultergelenks

Arm vor die Brust nehmen und am Ellbogengelenk nachschieben. 10-15 s halten, Seite wechseln.



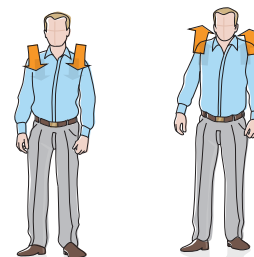
Dehnung der Brustmuskulatur

Unterarm an der Wand anlegen, Kopf und Oberkörper zur Gegenseite drehen. 10-15 s halten, Seite wechseln.



Katzenbuckel

In die „Skifahrerposition“ gehen. Rücken Wirbel für Wirbel nach vorne ein- und wieder aufrollen.



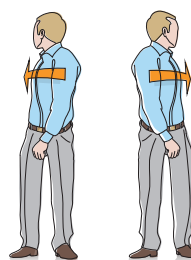
Schulterheben

Schultern kräftig nach oben ziehen, 5 s halten und nach unten ziehen. 3 x wiederholen.



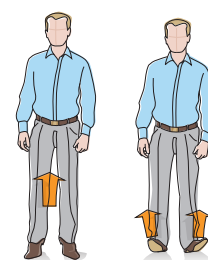
Dehnung der Wadenmuskulatur

Ferse des hinteren Beines in den Boden drücken. 10-15 s halten, Seite wechseln.



Rotation des Oberkörpers

Oberkörper nach links und rechts drehen, jeweils 5 s halten. 3 x wiederholen.



Zehenstand

Abwechselnd auf die Fußspitzen gehen und Zehen anziehen. 5 x wiederholen.

AMD TÜV Arbeitsmedizinische Dienste GmbH
Alboinstraße 56
12103 Berlin
Tel. 0800 6649062-0
info-amd@de.tuv.com

www.tuv.com

 **TÜVRheinland**[®]
Genau. Richtig.