

Macht uns der Computer krank?

Manche Ursachen können mit einfachen Mitteln bekämpft werden

Kopf- und Rückenschmerzen, muskuläre Verspannungen, Probleme mit den Augen oder gar Taubheitsgefühle in Handgelenk und Arm sind häufig nicht nur unangenehme, sondern möglicherweise gefährliche Begleiterscheinungen der modernen Computer-Arbeitswelt.

Wer die Gesundheitsgefahren über einen längeren Zeitraum missachtet, für den können diese in chronische Erkrankungen ausufern. Um dies zu verhindern, muss der Computer-Arbeitsplatz so eingerichtet werden, dass er möglichst geringe gesundheitliche Beeinträchtigungen aufweist. Einigen Gefahrenquellen für die Gesundheit kann man mit relativ einfachen Mitteln begegnen:

Sitzhaltung

Rund 80 % der Deutschen klagen über Rücken-, Nacken- oder Gelenkschmerzen, und Rückenbeschwerden stehen laut Techniker Krankenkasse an erster Stelle bei den Ursachen für Krankschreibungen. Die Schmerzen können verschiedene Auslöser haben, aber hauptsächlich sind mangelnde Bewegung und eine falsche Sitzhaltung bei der täglichen Arbeit am Computer dafür verantwortlich. Eine ergonomische Sitzhaltung beugt gesundheitlichen Risiken vor, und deshalb sollte ein guter Bürostuhl nicht nur in der Höhe, sondern auch an der Rücken- und Armlehne verstellbar sein und ein dynamisches und flexibles Sitzen gewährleisten. Auch ein höhenverstellbarer Bürotisch trägt zu einer entspannten Sitzhaltung bei. Bei einer optimalen Sitzhaltung bilden der Ober- und Unterarm und der Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90 Grad.

Tastatur

Arbeitsergonomen haben bereits in den 80er-Jahren erkannt, dass Sehnenscheidenentzündungen häufig bei denen auftreten, die viel am Computer tippen. Sie empfahlen daher die Entwicklung und vor allem Nutzung ergonomischer Tastaturen, aber die Mehrheit nutzt immer noch eine herkömmliche gerade Standard-Tastatur.

Eine ergonomische Tastatur trennt das Tastenfeld in der Mitte und spreizt es um einige Grad auseinander. Dies ermöglicht eine entspannte Handhaltung, da die Hände nun nicht mehr in einer gezwungenen Stellung parallel zueinander ausgerichtet werden müssen. Ratsam ist, vor allem bei der Nutzung einer herkömmlichen Tastatur, die Finger wie bei der Mausnut-

zung regelmäßig durch Entspannungsübungen entlasten.

Notebooks und Netbooks

Tastaturen von Notebooks oder Netbooks entsprechen in der Regel nicht den ergonomischen Anforderungen an Eingabegeräte. Sie sind deshalb für den Standard-Arbeitsplatz nicht geeignet und sollten durch eine separate Tastatur ersetzt werden.

Maus

Das RSI (Repetitive Strain Injury)-Syndrom, auch „Maus-Arm“ genannt, ist eine Sammelbezeichnung für verschiedenartige Schmerzen in Muskeln, Sehnen und Nerven. Es wird meist ausgelöst durch über einen längeren Zeitraum ausgeführte, vielfach schnell wiederholte, gleiche Bewegungen wie zum Beispiel der Bedienung der Computer-Maus. Symptome sind anfangs Schmerzen am Daumen oder in Handgelenk und Unterarm bis hin zu Kribbeln oder Taubheitsgefühl.

Um dem RSI-Syndrom vorzubeugen, sind regelmäßige Pausen beim Schreiben am Computer Pflicht, in denen der Anwender seine belasteten Gelenke mit entsprechenden Übungen dehnen sollte. Eine weitere Möglichkeit ist die Benutzung einer ergonomischen Maus, die sich natürlich der Handfläche anpasst und dadurch der Verspannung entgegenwirkt. Auch alternative Eingabegeräte wie Trackballs oder Tablets mit Stiftbedienung sind in diesem Zusammenhang empfehlenswert.



Bei den ergonomischen Mäusen soll die Handhaltung die Spannung im Handgelenk des Benutzers vermindern und so dem RSI-Syndrom entgegenwirken.



Displays

Besonders die Augen werden bei der Arbeit am Computer stark strapaziert. Ein ergonomisches Display schont das Sehorgan, aber auch der Aufstellungsort und die Ausrichtung des Displays spielen eine entscheidende Rolle. Die User sollten direkt vor dem Bildschirm sitzen und nicht schräg von der Seite darauf schauen. Das Display sollte sich bei gerader Sitzhaltung unterhalb der Augenhöhe befinden und nicht darüber (Die meisten Anwender haben ihre Bildschirme in der falschen Höhe angebracht). Damit die Nackenmuskulatur entspannt ist, sollten die Augen 30 Grad abwärts gerichtet und der Bildschirm am besten mindestens 50 Zentimeter vom Kopf entfernt sein. Um ein entspanntes Sehen zu ermöglichen, sind flimmerfreie Displays mit einer großen Bildschirmdiagonale empfehlenswert. Und auch hier gilt: Besonders augenschonend sind regelmäßige Pausen. Am besten sollte der Anwender aufstehen und mit den Augen ein weit entferntes Objekt fokussieren.

Beleuchtung

Schmerzende Augen und eingeschränktes Sehvermögen können auch durch die Lichtverhältnisse bedingt sein. Deshalb sollte der Computer immer im rechten Winkel zum Fenster stehen, was Spiegelungen und störende Reflektionen auf dem Bildschirm verhindert. Um die Augen zu schonen, sollte grell einfallendes Tageslicht mit Lamellenvorhängen abgedämpft werden. Bei der Ausleuchtung mit künstlichem Licht sollte wie am Beispiel der Natur die Lichtintensität von oben nach unten nachlassen.

Vorbeugen ist besser als heilen

Jeder kann selbst etwas gegen die Gesundheitsgefahren am Computer unternehmen. Und anstatt mit Medikamenten die Symptome zu bekämpfen, ist es effizienter und preiswerter, entsprechende Maßnahmen gegen deren Ursachen zu ergreifen. Gesundheit ist ein hohes Gut, und der Reseller, der auch in diesem Bereich informieren und beraten kann, punktet beim Kunden mit seiner Kompetenz.