

### Was ist schon “optimal”?

Die richtige Haltung am PC – Arbeitsplatz hängt natürlich davon ab, welche Arbeiten am PC erledigt werden. Einige Punkte sollten allerdings Beachtung finden, möchte man Fehlbelastungen von Hals und Lendenwirbelsäule sowie von Schulter, Ellenbogen, Hand und Kiefergelenken vermeiden.

### Die Maus:

Unter keinen Umständen sollten Sie die Maus weit entfernt auf der Tischplatte ablegen. Verspannungen und Fehlbelastungen von Schultergürtel und Wirbelsäule wären dann vorprogrammiert. Günstiger ist eine Position entweder neben dem Keyboard oder, noch besser, ganz nah an Ihrem Sitzplatz. Sofern Sie eine Drahtlose Maus verwenden, könnten Sie diese beispielsweise auf unserem PC - ergon - Pad direkt an Ihrem Schreibtischstuhl mit oder ohne Armlehne ablegen, wodurch ein entspanntes Arbeiten am PC ermöglicht wird.

### Info zum Keyboard:

Am besten lässt sich Ihre Tastatur bedienen, wenn Sie hierzu Ihre Arme nicht zu weit nach vorne ausstrecken müssen. Optimal ist das Keyboard möglichst nahe am Körper positioniert. Je weniger Haltearbeit Sie Ihrem Schultergürtel durch das Eigengewicht Ihrer Arme aufbürden, umso weniger werden Sie von Schulterverspannungen heimgesucht werden. Dies erreichen Sie vor allem durch einen Keyboard-Auszug, mit dem Sie nicht nur mehr Körperabstand zum Schreibtisch, sondern vor allem mehr Augenabstand zum Monitor gewinnen. Je näher sich die Ellbogengelenke beim Schreiben am Körper befinden, umso weniger Haltearbeit muss die Schultergürtelmuskulatur leisten. Gute PC-Tische bieten deswegen einen Keyboard-Auszug serienmäßig, Nachrüstung ist aber in der Regel problemlos möglich.

### Lösung:

Durch die Anbringung des PC-ergon-Pad an der Lehne des Bürosessels werden Arm und Schulterbereich geschont.

Ein freies hin und her bewegen mit dem Bürodrehstuhl ist möglich. Durch die größere Entfernung zum Monitor werden zudem die Augen geschont; bei einem 24 Zoll – Bildschirm sind es ca. 1,2m. Kombination mit einer ausziehbaren Tastatur und einem bequemen Schreibtischsessel schafft das ergonomische Mousepad einen optimalen Arbeitsplatz. Nach der Montage des PC-ergon-Pad ist zu bemerken, dass sogar bei seitlichem Sitzen zum Monitor bzw. hin und her drehen mit dem Bürodrehstuhl, stets eine genaue Navigation des Mauszeigers auf dem Bildschirm besteht. Es entsteht zusammenfassend mehr Bewegungsfreiheit vor dem Schreibtisch und eine schonende Sitzposition.

