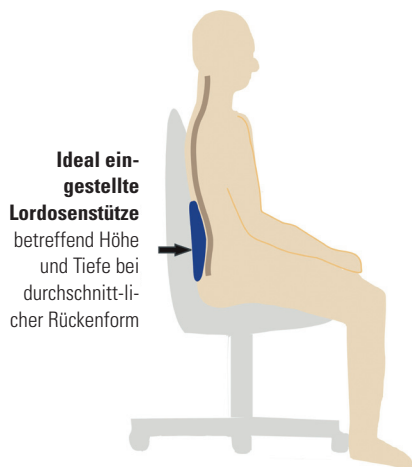
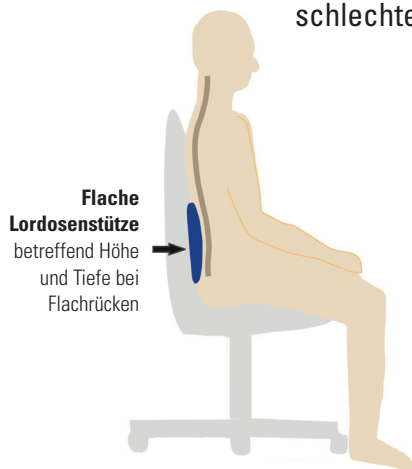


# Ergonomie nach Maß

## Büroarbeitsplätze den Körpermaßen anpassen

Ergonomisches Sitzen zählt neben Bewegung und Sport zu den Grundvoraussetzungen für die Wirbelsäulengesundheit. Ein falsch eingestellter Bürostuhl ist so nachteilig für die Wirbelsäule wie ein schlechter Bürostuhl. Neue Vermessungsmethoden helfen bei der richtigen Arbeitshaltung.



Bei der Prävention von Rücken- und Nackenschmerzen steht in der Betriebsmedizin die korrekte Sitzposition stets im Fokus der Aufmerksamkeit. Während die Verstellmöglichkeiten moderner Sitzmöbelkonzepte fast ins Unendliche zunehmen, nimmt die Bereitschaft der Benutzer immer mehr ab, auch eine ergonomisch korrekte Einstellung zu wählen.

### Corpus ergonomics

Die Akademie für Ganzheitsmedizin stellt mit Corpus ergonomics ein Messsystem zur Verfügung, das hilft, das Verständnis für eine korrekte Einstellung des Bürostuhls zu verbessern. Mittels Digitalfoto werden einzelne Punkte am Probanden markiert und in die Software eingelesen. Corpus ergonomics erzeugt so eine genaue Analyse der Sitzposition und der Einstellungen des Sitzmöbels sowie möglicher Beschwerdezonen. Die Anwendung ist denkbar einfach: innerhalb weniger Minuten ist ein Büroarbeitsplatz erfasst und die optimale Arbeitshaltung festgestellt.

### Videorasterstereometrie

Bei der Videorasterstereometrie handelt es sich um ein dreidimensionales Analysesystem zur berührungslosen und großflächigen optischen Vermessung des menschlichen Rückens und der Wirbelsäule. Als Ergebnis werden dreidimensional die komplette Form der Wirbelsäule und die Stellung des Beckens abgebildet, um die genaue Wirbelsäulenlänge und -verkrümmung zu ermitteln, ebenso wird die Form bezüglich Rundrücken und Hohlkreuz analysiert. Ist das individuelle Wirbelsäulenprofil eines Menschen bekannt,

kann man nun das Rückenprofil des Bürostuhls entsprechend exakt anpassen. Moderne Bürostühle verfügen über eine Vielzahl von Einstellungs- und Unterstützungsmöglichkeiten. Da jeder Mensch anders gebaut ist, sollte der Bürostuhlhändler die genaue Form der Wirbelsäule kennen, damit er den Stuhl und vor allem die Rückenlehne optimal an die tatsächliche Rückenform anpassen kann.

### Dauerhafte Entlastung

Für eine dauerhaft gute Unterstützung und Entlastung des Rückens ist neben einem dynamischen Sitzen eben auch die optimale Passgenauigkeit des Bürostuhls wichtig. Ziel ist es, die videostereografisch im Sitzen ermittelten Ergebnisse wie Lordosetiefe, Lordoseshöhe, Wirbelsäulenlänge und Form der Gesamtwirbelsäule mit den Einstellungsmöglichkeiten am Bürostuhl in Einklang zu bringen.

So braucht z. B. ein Mensch mit einer Wirbelsäulenform im sogenannten Normbereich eine andere Bürostuhleinstellung als jemand mit einem anatomischen Flachrücken oder einem starken Hohlkreuz.

Die orthopädische Praxis Dr. Uwe Heldmaier führt die hierfür notwendigen Wirbelsäulenanalysen durch. Auf dieser Grundlage kann die entsprechende Produktberatung und Produkteinstellung von eigens hierfür geschulten Mitarbeitern, z. B. der Firma Betz-Bürowelt, umgesetzt werden.

> Mehr unter: [www.praxis-heldmaier.de](http://www.praxis-heldmaier.de),  
[www.betz-buerowelt.de](http://www.betz-buerowelt.de) und [www.ibio.de](http://www.ibio.de)

