



## Der Bildschirmarbeitsplatz GESUNDES ARBEITEN



Vortrag



Workshop  
halber Tag



Kurzeinheit  
Gesundheitstag



### Hintergrund:

Durch die Zunahme sitzender und bewegungsarmer Tätigkeiten am Bildschirm kommt es zu gesundheitsgefährdenden Belastungen von Wirbelsäule, Gelenken, Muskulatur und Augen. Resultate sind häufig Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulter- und Kopfschmerzen, Augenbeschwerden (Brennen, Tränen, Flimmern) sowie Sehnenscheidenentzündungen im Arm- und Handgelenksbereich. Dem kann man durch gezielte Übungen und einen gesunden Arbeitsplatz entgegenwirken.

Ziel ist es, neben Informationen zu Aufbau und Funktion unseres knöchernen und muskulären Apparats Möglichkeiten der gesundheitsgerechten (ergonomischen) Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen sowie effektive Lockerungsübungen aufzuzeigen.

### Inhalte:

- Erkennen von gesundheitsgefährdenden Haltungen und Verhaltensmustern am Bildschirm
- Gestaltung eines ergonomischen Arbeitsumfelds am PC
- Erlernen von Übungen zur Lockerung der Körpermuskulatur während der Arbeit am PC

### Hinweis:

Für die Veranstaltung ist ein Demonstrationsarbeitsplatz, ausgestattet mit Bildschirm, Tastatur, PC-Maus, Telefon und Bürostuhl, von Vorteil.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)