

Wir freuen uns auf Sie.



Dr. med Dr. sportwiss. Michael Suchodoll
Facharzt für Arbeitsmedizin,
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Sportmedizin, Betriebsmedizin, Chirotherapie



Dr. med. AngelaMaria Blumberg
Fachärztin für Arbeitsmedizin,
Fachärztin für Innere Medizin,
Gastroenterologie



Dr. med. Bettina Esser
Fachärztin für Arbeitsmedizin,
Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Sportmedizin, Ernährungsmedizin,
Physiotherapeutin



Dr. med. Iris Genius-Metzler
Fachärztin für Arbeitsmedizin,
Fachärztin für Allgemeinmedizin



Susanne Harnacke
Ärztin



Regina Jauch
Diplom-Psychologin,
Arbeits-, Betriebs-, Organisationspsychologie,
Supervisorin (DGSv)



Dr. med. Maria Mäurer
Fachärztin für Arbeitsmedizin,
Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Notfallmedizin, Sportmedizin



Maria Rühl, B. Sc.
Psychologin



Dr. med. Dipl. Ing. Anita Verbovsek
Fachärztin für Arbeitsmedizin,
Fachärztin für Allgemeinmedizin



Barbara Veselovac
Ärztin



Regine Vieweg
Diplom-Psychologin,
Arbeits-, Betriebs-, Organisations-
psychologie

Praxis Dr. Suchodoll

Standort 1:
Neuenhofstr. 194, 52078 Aachen

Standort 2:
Pascalstraße 17, 52076 Aachen

Fon + 49 - 241 - 99 01 89 - 0
Fax + 49 - 241 - 99 01 89 - 11
www.arbeitsmedizin-aachen.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag
8.00 Uhr - 17.00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung



Praxis Dr. Suchodoll

Ihr Facharzt-Team für Arbeitsmedizin,
Ergonomie, Betriebliches
Gesundheitsmanagement und mehr

Acht Schritte zum optimalen Arbeitsplatz.

Jeder Bildschirmarbeitsplatz ist anders, jeder Mensch individuell. Um konzentriert arbeiten zu können sowie langfristig gesund und beschwerdefrei zu bleiben, sollte ein Arbeitsplatz immer optimal an den jeweiligen Mitarbeitenden – und nicht etwa anders herum – angepasst werden. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit. In acht Schritten erhalten Sie Ihren perfekten Arbeitsplatz, der zu Ihren persönlichen Bedürfnissen passt. Versprochen!

Ihr Dr. med. Dr. Michael Suchodoll



- 1 Wir beginnen mit der richtigen Einstellung der Stuhlhöhe: Setzen Sie bitte Ihre Füße flach auf den Boden. Der Winkel Ihrer Knie sollte 90-95° betragen.



- 2 Die Rückenlehne Ihres Schreibtischstuhls ist ähnlich einer Wirbelsäule geformt. Die ausgeprägte ergonomische Kontur der Rückenstütze (auch Lordosenstütze genannt) sollte in Höhe der Lendenwirbelsäule liegen.



- 3 Entriegeln Sie Ihren Sitz und stellen Sie diesen bitte beweglich ein. So können Sie „dynamisch sitzen“, d.h. Ihre Position beim Arbeiten häufig wechseln.



- 4 Nun widmen Sie sich der Tischhöhe: Dazu stellen Sie sich Ihren Tisch von der Höhe so ein, dass Ihre Unterarme parallel zum Boden waagrecht auf dem Tisch liegen.



- 5 Stellen Sie den Bildschirm gerade vor sich auf den Schreibtisch, sodass Sie Ihren Kopf nicht drehen müssen.



- 6 Der Monitor sollte direkt auf dem Schreibtisch stehen (und nicht etwa erhöht). Positionieren Sie ihn so, dass Ihr Blick auf die Mitte des Bildschirms etwa 30 Grad abwärts geneigt ist. Ihre Kopfneigung nach vorne sollte 5 Grad betragen.



- 7 Da das Tageslicht Sie blenden könnte, sollte der Bildschirm nicht vor einem Fenster stehen. Richten Sie Ihren Bildschirm daher so aus, dass Ihre Schulter zum Fenster zeigt.

8

Achten Sie auf die Bedingungen Ihrer Umgebung: Lüften Sie regelmäßig; Stellen Sie eine angenehme Raumtemperatur ein; Vermeiden Sie – gerade in Großraumbüros – Lärm und akustische Störungen; Stehen Sie regelmäßig auf und bewegen Sie sich. In unserem Flyer Bewegung am Arbeitsplatz finden Sie hierzu kurze und einfache Übungen.

