Der richtige Umgang mit einem Stehpult

Seit einiger Zeit besitzen immer mehr Mitarbeitende ein Stehpult… Doch wie geht man eigentlich richtig damit um?

Am besten ist ein regelmässiger Wechsel zwischen stehender und sitzender Position. Die Wirbelsäule hat somit eine abwechselnde Belastung und wird weniger einseitig abgenutzt.

Leitwert:	60% dynamisches Sitzen 30% Stehen 10% Bewegung

Da man sich langes Stehen oft nicht gewohnt ist, empfiehlt es sich den Wechsel langsam anzugehen. Am besten reduziert man das Sitzen schrittweise und erhöht danach die Stehperioden sukzessiv. Beginne also mit einer Standzeit von 30 bis 60 Minuten pro Tag. Wenn dir dein Körper signalisiert, dass das Stehen zu anstrengend wird, dann setzt du dich wieder hin und versuchst es später oder am nächsten Tag erneut. Nun können die Sitzperioden Schritt für Schritt verringert werden, bis du bald ohne Probleme für eine längere Zeit an deinem Arbeitsplatz stehen kannst.

Während dem Stehen sollte regelmässig das Gewicht verlagert werden. Wechsle von einem Bein auf das Andere oder nutze eine Fussstütze, um den aufgestützten Fuss zu entlasten.

Vorteile des Stehens
Im Stehen sinkt die Gefahr von Halteschäden sowie Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen. Ebenfalls steigen die Muskelaktivität, der Stoffwechsel, der Kreislauf und somit auch der Kalorienverbrauch. Pro Stunde werden ca. 42 Kalorien mehr verbraucht. Bei einer Standzeit von drei Stunden am Tag steigt der Kalorienverbrauch pro Woche auf ganze 630 Kalorien! Stehen hält also auch unsere Figur im Schuss! ☺

Schreibtischhöhe
Die richtige Schreibtischhöhe im Stehen ergibt sich aus der Körpergrösse und der Armlänge. (Höhe des Schultergelenks – Oberarmlänge). Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm sollte mindestens 90° betragen.

Wie du deinen Arbeitsplatz richtig einrichtest und weitere nützliche Tipps findest du hier:
https://www.suva.ch/material/factsheets/arbeitsplatz%20einrichten

Viel Spass beim Stehen!
Schulthess Maschinen AG