



Lebensraum Büro - von Coworking bis Laufband-Tisch

Arbeiten unterwegs - eine Dolmetscherin auf Weltreise

Neu: Mentoring-Programm in NRW

Spracherkennungssoftware Dragon Naturally Speaking

Die Arbeitsumgebung optimieren

Ergonomie am Arbeitsplatz

Übersetzer verbringen Jahrzehnte ihres Lebens an ihrem Schreibtisch. Grund genug, es sich dort so komfortabel einzurichten, dass die Arbeitsfähigkeit dauerhaft erhalten bleibt. Von der Maus bis zum höhenverstellbaren Schreibtisch gibt es hierfür zahlreiche Optionen und Lösungen.

Auslöser für meine Beschäftigung mit diesem Thema war Ende 2005 die Mitteilung meines Arztes, dass meine unterste Bandscheibe quasi nicht mehr existiert, was der Grund für meine damals häufigen Rückenbeschwerden war. Da ich auf eine Operation keine Lust hatte, begann ich mich umzuhören, was ich (außer Sport) tun kann.

Tische und Stühle

Zunächst suchte ich nach einer Lösung, bei der ich möglichst „gesund“ sitzen kann. Vom Sitzball über Hocker für dynamisches Sitzen bis hin zu (damals noch recht ausgefallenen) Bürostühlen der unterschiedlichsten Hersteller habe ich alles durchprobiert und war mit keinem Modell so richtig glücklich. Dann las ich auf Partner-Trans, einer Mailingliste für Übersetzer, den Erfahrungsbericht einer Kollegin, die ihre Rückenprobleme mit einem elektrisch höhenverstellbaren Schreibtisch in den Griff bekommen hatte. Mein Mann baute mir für eine erste Testphase einen eher spartanischen Aufsatz aus Spanplatten. Anfangs taten mir relativ schnell die Füße weh, so dass ich immer wieder Pausen einlegen musste, aber je länger ich

im Stehen arbeitete, umso angenehmer empfand ich es. Noch besser wurde es, als ich mir Schuhe mit konvexer Sohle kaufte (Beispiel: MBT), durch die man den Körper ständig ausbalanciert. Die ersten Minuten sind ungewohnt, aber schon nach kurzer Zeit merkt man nichts mehr davon. Mehr oder weniger alle Muskeln werden dezent, aber ständig beansprucht (es gibt Leute, die bekommen anfangs davon Muskelkater, ich war sportlich ziemlich untrainiert, als ich damit anfang, und hatte keinen). Besonders für den Rücken ist das gut und meine Füße danken es mir auch, weil nicht ständig dieselben Stellen der Fußsohle belastet werden. Inzwischen wechsele ich zwischen diesen „Schaukelschuhen“, Schuhen mit Einlagen und einer ca. 7 cm dicken Gymnastikmatte aus Schaumstoff, auf der ich barfuß stehe (Beispiel: Airex Balance). Als meine Füße nicht mehr protestierten, kaufte ich mir Anfang 2006 einen höhenverstellbaren Schreibtisch, der einen Bereich von 70 bis 140 cm Höhe abdeckt. Elektrisch höhenverstellbar sollte er schon sein, weil bei mir recht viel auf dem Tisch steht. Mit Motorantrieb hebt und senkt sich die Platte sehr viel ruhiger als mit einer Handkurbel. Seit 2007 arbeite ich jedoch so gut wie nur noch im Stehen, meinem Rücken geht es sehr viel besser, Physiotherapie

Ein über Jahre optimierter Arbeitsplatz, vom höhenverstellbarem Schreibtisch bis hin zu den gelenkentlastenden Eingabegeräten.



und Schmerzmittel brauche ich nur noch in Ausnahmefällen. Allerdings gönne ich mir hin und wieder eine Arbeitsphase auf einer bequemen, rückenfreundlichen Liege, z. B. zum Lesen von Fachzeitschriften, für Korrekturaufträge usw. Und wenn ich doch mal länger sitzen muss (meistens bei Weiterbildungen), versuche ich daran zu denken, mein Keilkissen mitzunehmen, aber notfalls tut es auch ein Provisorium mit meiner zusammengelegten Jacke.

Inzwischen gibt es auch wissenschaftliche Untersuchungen über Auswirkungen des Sitzverhaltens auf das Herz-Kreislauf-System, die belegen, was wir eigentlich immer schon wussten: Bewegung (und sei es nur zwischendurch) tut dem Körper gut. Wer auf eine sitzende Arbeitshaltung nicht verzichten mag, für den bietet der Markt inzwischen eine Vielzahl unterschiedlicher Modelle von Sitzgelegenheiten. Kniestühle sind allgemein bekannt; andere Modelle legen den Akzent auf dynamisches Sitzen, ähnlich wie auf Sitzbällen (Beispiel: Topdeq, Swopper), oder auf sattelähnliche Sitze (Beispiel: Swippo, Capisco). Das Wichtigste bei der Auswahl ist das Ausprobieren. Ein guter Bürofachhändler kann die Stühle zur Ansicht liefern, damit man ein paar Tage probesitzen kann. Einfach mal fragen - schließlich sind diese guten Stücke ja nicht ganz billig.

Tastaturen, Mäuse, Berührungsfeld

Auch mit Sehnscheidenentzündungen hatte ich wiederholt zu kämpfen. Um diesen Beschwerden vorzubeugen, probierte ich zunächst Handgelenkaufgaben aus, die jedoch keine echte Besserung brachten, dann diverse ergonomische Mäuse und Tastaturen. Meine Tastaturen sind in der Mitte durch eine Art Keil geteilt, so dass ich beim Arbeiten eine natürlichen Handhaltung einnehmen kann und die Gelenke nicht überdehnt werden. Diese Tastaturen

gibt es mit einem feststehenden Keil, aber auch in unterschiedlichen Winkeln zusammenschiebbar. Es gibt außerdem Tastaturmodelle, bei denen die Tasten in einer Art Mulde liegen (Beispiel: Maltron). Ich hatte Gelegenheit, sie bei einer Kollegin auszuprobieren, fand sie anfangs sehr gewöhnungsbedürftig, war aber überrascht, dass ich schon nach wenigen Minuten gut damit zurecht kam.

Berührungsfelder (neudeutsch: Touchpad) sind so gar nicht meine Sache: Trotz intensiven Trainings rutscht der Zeiger nur selten an die Stelle, an der ich ihn haben will. Ich bleibe also lieber bei der Maus - wobei ich im Grund meines Herzens ein „Tastenfechtist“ bin und versuche, mir mög-

lichst viele Tastenkombinationen zu merken. Denn jedes Mal, wenn ich die Tastatur loslassen und zur Maus greifen muss, kostet mich das Zeit - in jedem Einzelfall nur Bruchteile von Sekunden, aber aufs Jahr gerechnet dürfte da ganz schön was zusammenkommen. Ich komme sehr gut mit relativ kleinen horizontalen Mäusen zurecht und hier ist auch eine Unterlage mit Gelkissen fürs Handgelenk sinnvoll, die ich bei der ergonomischen Tastatur nicht mehr benötige. Deshalb habe ich mich, bis auf gelegentliche Versuche, nicht mit Vertikal-mäusen beschäftigt. Diese sind der natürlichen Gelenkstellung angepasst, da die Hand aufrecht steht und der Handrücken zur Seite zeigt (Beispiel: Evoluent), oder sie sind wie ein Joystick geformt (Beispiel: Anir). Auch hierbei ist sicherlich eine Testphase hilfreich.

Wer viel mit dem Klapprechner arbeitet, weiß vielleicht einen Laptopständer zu schätzen, mit dem sich der Winkel für Augen und Arme verbessern lässt. Er ist (je nach Modell stufenlos) höhenverstellbar, und wenn man Maus und Tastatur anschließt, hat man einen ganz normalen Arbeitsplatz. Der Ständer bietet den zusätzlichen Vorteil, dass das Gebläse „in der Luft hängt“ und weniger Staub direkt von der Schreibtischoberfläche ansaugt. Dieser verstopft gern mal die Filtermatte, was zur Überhitzung des Rechners führen kann.

Pausen machen!

Bei der Bildschirmarbeit leisten unsere Augen häufig Schwerstarbeit, indem sie nicht nur genau hinschauen, sondern sich auch an unterschiedliche Entfernungen und Helligkeiten anpassen müssen. Die Folge sind trockene, rote und brennende Augen. Daher werden häufigere Kurzpausen von fünf bis 15 Minuten empfohlen, mindestens aber 15 Minuten alle zwei

Stunden. Ich stelle mich dann gern ans (möglichst geöffnete) Fenster und sehe hinaus ins Grüne, das

entspannt nicht nur die Augen, sondern tut auch der Seele gut. Auf jeden Fall sollte jede Stunde ein paar Minuten stoßgelüftet werden, das ist effizienter, als das Fenster den ganzen Tag auf Kipp stehen zu haben. Dafür ist ein Hygrometer gut, das anzeigt, wenn die Luftfeuchtigkeit zu hoch oder zu niedrig ist. Mit dem Stoßlüften sorgt man in kürzester Zeit für eine Normalisierung des Raumklimas. Weiterhin ist es wichtig, tagsüber genug zu trinken, dafür stelle ich mir einen Kurztimer, der mich jede Stunde daran erinnert. Bei der Gelegenheit schiebe ich dann auch gern ein paar Übungen ein, um die Nacken- und Schultermuskulatur zu entspannen. Die Krankenkassen bieten dazu im Internet kurze Videoanleitungen für Bürogymnastik an (z. B. in der Mediathek der AOK), aber auch bei YouTube wird man fündig.

*Gabriele François
Fachübersetzerin
für Technik, Umwelt,
Naturwissenschaften und Recht
Sprachen: Englisch, Französisch,
Spanisch, Niederländisch
gabi@francois-fachuebersetzungen.de*

