

GESUNDHEITSVORSORGE durch aktives Sitzen

Informationen und Argumente zur entlastenden Sitz-/Stehdynamik im Büroalltag

Die höhenverstellbaren und optimal anpassungsfähigen Stehhilfen und Arbeitsdrehstühle sind besonders in der Prävention und bei bestehenden Rückenproblemen erfolgreich im Einsatz.

Die Stehhilfen LeitnerWipp und der Muvman von aeris sind in Dienstleistungsberufen (wie Banken, Postämtern...) sehr beliebt und werden von ArbeitsmedizinerInnen empfohlen. (siehe Webseite: Referenzschreiben von Fr. Dr. Fussenegger/Post)

In der PVA Stelle in Bad Schallerbach sind seit vielen Jahren Leitner Ergomöbel im Einsatz. Diese stehen den Therapeuten in ihrem Arbeitseinsatz zur Verfügung. Gleichzeitig werden sie dort, wie auch in vielen anderen Praxen, den Rückenpatienten empfohlen.

Weitere Referenzen siehe Listen im Anhang.

Eine Zusammenfassung der Referenzen zum Einsatz im Büro, insbesondere auch an höhenverstellbaren Schreibtischen steht auf unserer Website zur Verfügung: www.ergomoebel.at/referenzen/buero

Weitere Argumente finden Sie in den [Expertisen von Orthopäden und Physiotherapeuten](#)

Sitzmöbel für SCHREIBTISCHE ohne Höhenverstellung

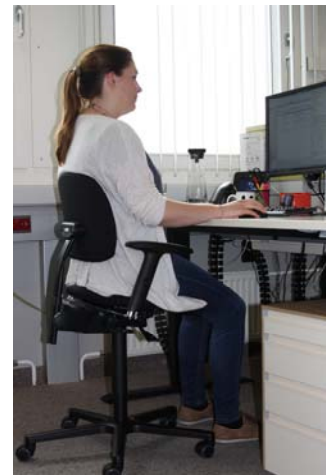
In der Raiffeisenbank Ried sind die Mitarbeiterinnen im Empfang begeistert von dem Bewegungshocker [LeitnerSpin \(Lifthöhe 2\)](#), siehe Bild unten. Für den Einsatz des [Drehstuhles LeitnerVario](#) an niedrigen Schreibtischhöhen (fixe Höhe) empfehlen wir die Lifthöhe 1. Ab einer Schreibtischhöhe von ca. 75 cm ist die Lifthöhe 2 optimal.

SITZ-/STEHSDYNAMIK an höhenverstellbaren Tischen

Vor kurzem wurde bei Fa. Scheuch in Auroldmünster/Ried I.I. eine Evaluierung mit unseren Stehhilfen und Drehstühlen an höhenverstellbaren Schreibtischen gemacht. Die Physiotherapeutin Petra Rechberger ist als Ergonomie-Expertin bei Scheuch tätig und hat diese Evaluierung begleitet. Bei Scheuch werden schon lange die LeitnerWipp Hocker als Abwechslung zu den herkömmlichen Bürodrehstühlen angekauft. Bei den höhenverstellbaren Schreibtischen hat man sich bei Scheuch auf den Drehstuhl LeitnerVario in der Lifthöhe 2 geeinigt, welcher eine höhere Sitzebene aufgrund der Sitzneigeverstellung zulässt. Für das Halbstehsitzen jedoch empfiehlt Frau Rechberger in Kombination die Stehhilfe LeitnerWipp in Lifthöhe 3 (Lifthöhe 4 bei sehr großen Menschen, ab 185 cm Körpergröße)

Das gesamte neue Bürogebäude von RZL Software GmbH in Ried wurde Ende letzten Jahres mit dem Drehstuhl LeitnerVario (Lifthöhe 2) und dem LeitnerWipp als Stehhilfe(Lifthöhe 3) ausgestattet (55 MitarbeiterInnen). Auch hier entstand die Auswahl nach einer mehrwöchigen Bemusterung unterschiedlicher Stühle in Begleitung mit einer Physiotherapeutin. Die Drehstühle werden abwechselnd mit den Stehhilfen genutzt. Alle sind sehr zufrieden mit dieser dynamischen Lösung.

Eine ideale Ausstattung für Büros, in denen keine höhenverstellbaren Schreibtische zur Verfügung stehen, ist der LeitnerTable. Dieser höhenverstellbare Tisch wird sehr gerne als variabler Tisch im Sitzen, Halbstehsitzen und Stehen in Kombination mit den Leitner Stehhilfen (LeitnerWipp und LeitnerSpin) genutzt. So entsteht die willkommene Abwechslung der Arbeitshaltung z.Bsp. beim Telefonieren, beim Ordnen oder Lesen von Unterlagen und vor allem bei Besprechungen. (den Tisch gibt es auch in rollbarer Ausführung)



ERGO-UPDATE mit Bewegungshocker bzw. Stehhilfe LeitnerWipp



Gut für den Rücken und entlastend auch für die Finanzen ist eine Ergänzung der bestehenden Drehstühle mit Stehhilfen bzw. Bewegungshockern. Um Bewegung in den Sitzalltag zu bringen, und die MitarbeiterInnen mit dem Bewegten Sitzen vertraut zu machen, hat sich bewährt, pro Büroeinheit ein paar LeitnerWipp Hocker zu den bestehenden Büro-Drehstühlen dazuzustellen. Diese werden dann abwechselnd benutzt. So werden die Vorschriften erfüllt (lt. Verordnung muss ein Bürostuhl mit Rückenlehne zur Verfügung stehen) und gleichzeitig können die Mitarbeiter selbstverantwortlich das aktive, freie Sitzen ohne Rückenlehne wählen. Manche Firmen sparen hier am falschen Platz und kaufen Sitzbälle für diesen Zweck an. Das ist jedoch keine nachhaltige Anschaffung. Die Bälle haben keinen sicheren Stand, brauchen viel Platz, verschmutzen leicht, haben nie die richtige Höhe und liegen meist rasch in der Ecke.

ERGO-ZUBEHÖR: Dokumentenauflege, Mouse-Pads, Stehmatten, Sitzkissen, Faszienrollen, Gymnastikbälle (für Fitnessräume in Unternehmen)

In unserem Online Shop bieten wir auch weitere Produkte zur Entlastung am Arbeitsplatz – wie z.B. das Ergo-Pult an. www.ergomoebel.at/shop/zubehor

