

Sehen und Haltung bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays



Prof. Dr. Stephan Degle & Dr. Michaela Friedrich

Das Zusammenspiel von Sehen und Körperhaltung spielt bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag eine essenzielle Rolle für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Visuelle Anforderungen beeinflussen unbewusst die Haltung: unphysiologische Sitzhaltungen, zu kurze Arbeitsabstände und ungünstige Blickwinkel führen häufig dazu, dass die Kopfposition verändert, die Schultern angehoben und/oder der Rücken gekrümmt wird. Diese Anpassungsreaktionen dienen kurzfristig der besseren Sicht, können langfristig jedoch zu muskulären Dysbalancen, Nacken- und Rückenschmerzen sowie asthenopischen Beschwerden führen.

Studien zeigen, dass insbesondere eine veränderte Haltung des Oberkörpers mit erhöhter Belastung der Halswirbelsäule einhergeht und häufig mit visuellen Problemen wie Akkommodations- und/oder Vergenzstörungen korreliert. Umgekehrt kann eine schlechte Haltung auch die visuelle Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, da sie die Augen- und Kopfbewegungen, die Atmung und die Durchblutung negativ beeinflusst. Sehen und Haltung stehen somit in einer wechselseitigen Beziehung, die systemisch betrachtet werden sollte. Grundlage ist eine an das individuelle Tätigkeitsprofil angepasste optische Korrektur durch eine geeignete Brille oder Kontaktlinsen.

Für Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays sind sowohl Bewegung, unterschiedliche Haltungen und verschiedene Sehentfernungen entscheidend. Dafür gibt es verschiedene Maßnahmen, die einfach in der Praxis umgesetzt werden können: Der Bildschirm sollte etwa eine Armlänge entfernt stehen, mit der Oberkante leicht unterhalb der Augenhöhe, um eine aufrechte Kopf- und Nackenhaltung zu fördern. Eine ausreichende Schriftgröße, guter Kontrast und blendfreie Beleuchtung reduzieren die Tendenz, sich mit dem Oberkörper nach vorne zu beugen. Regelmäßige Pausen, in denen die Augen bewusst in die Ferne schauen (20-20-20-Regel), entlasten die Augen und unterstützen eine natürliche Bewegung der Augen in unterschiedlichen Entfernungen. Ergänzend tragen Haltungsbewusstsein, dynamisches Sitzen und gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen dazu bei, die negativen Auswirkungen von langen Zeiten vor Bildschirmen und Displays zu minimieren. Ideal ist außerdem eine sinnvolle Gestaltung der Umgebungsbedingungen - für eine gesunde Haltung und gesundes Sehen.

Im Vortrag werden Zusammenhänge zwischen Sehen und Haltung aufgezeigt und Maßnahmen für ENTSPANNTES Sehen und Haltung bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Display vorgestellt.

Prof. Dr. Stephan Degle, M.Sc.

Curriculum Vitae:

- seit 2007 Professor für „Ophthalmologische Optik und Optometrie“ an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena
- 2006 Interdisziplinäre Promotion zum Thema "Arbeit und Sehen"
- 2003 - 2005 Masterstudium "Vision Science and Business"
- seit 2003 berufspraktische Tätigkeit in der Optometrie bei DEGLE Augenoptik - Institut für Optometrie, Kontaktlinsen und Low-Vision in Augsburg
- 2001 - 2003 Diplomstudium "Augenoptik/Optometrie"
- 1995 - 2000 Ausbildung zum Augenoptiker & Studium der „Ökonomie und Betriebswirtschaftslehre“

Dr. Michaela Friedrich, M.Sc.

Curriculum Vitae:

- seit 2016 wissenschaftliche Mitarbeiterin für Koordination und Marketing bei JenALL e.V./Ernst-Abbe-Hochschule Jena für:
 - fachspezifische Weiterbildungen in der Augenoptik/Optometrie (Zertifikatskurse)
 - berufsbegleitender Bachelor „Optometrie“
 - berufsbegleitender Master „Klinische Optometrie“
 - berufsbegleitender Master „Interprofessionelle Gesundheitsvorsorge und Bewegungsförderung“
 - Fortbildungen für Berufspraktiker in Gesundheitsberufen
- 2004 - 2010 Projektmitarbeiterin an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena in div. Projekten für Forschung, Lehre und Organisation, z. B. zum Kontrastsehen, Sports Vision, Interdisziplinäre Optometrie, Akkreditierung
- 2013 Promotionsabschluss mit dem Thema „Interdisziplinäre Optometrie“
- seit 2012: freiberufliche Tätigkeit in Wissensvermittlung, Forschung, Marketing sowie Untersuchung, Beratung/Gesundheitscoaching und Management
- 2006 - 2007: Master-Studium „Augenoptik/Optometrie“ an der TFH Berlin
- seit 2004: Dozentin im Fachgebiet Optometrie an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena
- 2003/04 6-monatige Tätigkeit bei einem Optometristen in Manchester/England
- 1999 - 2003 Diplom-Studium „Augenoptik“ an der FH Jena
- 1996 - 1999 Augenoptik-Lehre bei Optik Meister in Mühlacker