

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

## Wie man das Homeoffice bestmöglich gestaltet

OÖ (wey). Viele Menschen haben derzeit ihren Arbeitsplatz zu Hause. Nicht immer steht daheim ein eigenes Büro zur Verfügung. Einfache Tipps helfen dabei, das Homeoffice ideal zu gestalten – etwa wenn es um die Sitzposition geht. „Diese ist richtig, wenn die Arme im rechten Winkel gebeugt sind und die Handflächen gerade auf die Tastatur greifen“, erklärt Emil Igelsböck, Studiengangsleiter für den Bachelor-Studiengang Physiotherapie an der FH Gesundheitsberufe OÖ. „Der Abstand zwischen Tischkante und Bildschirm sollte etwa 35 Zentimeter betragen. Wer eine Tastatur zu Hause hat, kann diese anschließen und den Laptop höherstellen, um ihn als Bildschirm zu verwenden.“ Der Arbeitsplatz sollte über gutes Licht, ausreichend Frischluftzufuhr „und eventuell sogar einen Blumenstock“ verfü-



**Emil Igelsböck, FH Gesundheitsberufe OÖ.**

Foto: OÖG

gen, so Igelsböck. Die Wasserkaraffe erinnert ans Trinken. Zwischendurch sollte man die Sitzposition wechseln und auch im Stehen arbeiten. Dabei kann das Notebook auf Brusthöhe auf einem Regal platziert werden, schon zehn Minuten reichen in dieser Haltung aus. Und: Mit fünf Minuten Bewegung pro Arbeitsstunde wird der Körper aktiv gehalten.