

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/57604/869083/die-richtige-brille-am-bildschirmarbeitsplatz-beugt-verspannungen-vor> abgerufen werden.

KGS Kuratorium Gutes Sehen e.V.

Die richtige Brille am Bildschirmarbeitsplatz beugt Verspannungen vor

04.09.2006 - 15:22 Uhr, KGS Kuratorium Gutes Sehen e.V.

Berlin (ots) - (KGS) Wenn bei der Arbeit am Computerbildschirm der Rücken schmerzt, der Kopf brummt und die Augen tränen, kann dies an der falschen Brille liegen. Brillen mit speziellen, auf den Bildschirmarbeitsplatz angepassten Gläsern können in zahlreichen Situationen die Beschwerden lindern. 40 Prozent aller Menschen, die täglich länger als drei Stunden vor dem Rechner sitzen, klagen über Beschwerden am Sehapparat: trockene Augen, verschwommene Sicht, Kopfschmerzen und Lichtempfindlichkeit. Und das, obwohl viele Bildschirmarbeiter schon eine Brille tragen. Trotzdem kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen, wenn die Augen oder die Alltagsbrille nicht den Anforderungen der Bildschirmarbeit gewachsen sind. Eine Lesebrille korrigiert das Sehen nur für den unmittelbaren Lesebereich im Abstand von etwa 40 bis 50 Zentimetern, der Bildschirm steht mit etwa 80 Zentimetern bereits zu weit weg. Lesebrillenträger oder Menschen mit einer unentdeckten oder falsch korrigierten Fehlsichtigkeit sitzen oft nach vorne gebückt, da sie sonst die Schrift am Bildschirm nicht mehr entziffern können. Auch Gleitsichtbrillenträger haben so ihre Probleme: Eine herkömmliche Gleitsichtbrille korrigiert zwar im für die Bildschirmarbeit wichtigen Sehabstand von etwa 70 Zentimetern - dies aber nur in einem schmalen Teil des Glases. Der Bildschirmarbeiter muss, um die Schrift auf dem Bildschirm durch den Mittelbereich der Gleitsichtbrille zu lesen, den Kopf heben und sich vorbeugen. Die Haltung ist unwillkürlich verkrampft und starr, es kommt zu Verspannungen in der Halswirbelsäule. Abhilfe verspricht eine Brille mit Bildschirmarbeitsplatzgläsern. Diese hat im Vergleich zu Lese- und Gleitsichtbrillen einen breiten mittleren Sehbereich, so dass die Augen auch beim Blickwechsel zwischen Tastatur, Bildschirm und dem Kollegen am Nachbartisch immer scharf sehen - und das bei stets entspannter und damit orthopädisch korrekter Sitzhaltung. Einen Teil der Kosten für eine Bildschirmarbeitsplatzbrille übernimmt fallweise sogar der Arbeitgeber, sollte diese gesundheitlich geboten sein. Neben den empfehlenswerten regelmäßigen Pausen helfen bei stark angestregten Augen auch spezielle Entspannungsübungen. Wellness für die Augen ist es, einige Zeit ins Grüne zu blicken - der Park nebenan oder eine Baumkrone vor dem Fenster sind pure Entspannung für die angestregten Augen. Auch das regelmäßige und bewusste Schließen der Augen für einige Sekunde hilft: Dabei werden die Augen wieder gut befeuchtet. Untersuchungen haben ergeben, dass die Häufigkeit des Lidschlages durch den ständigen konzentrierten Blick auf den Monitor nachlässt und so die Hornhaut nicht mehr ausreichend feucht gehalten wird. @@infblk@ Pressekontakt: Kerstin Kruschinski Kuratorium Gutes Sehen (KGS) Saarbrücker Straße 38; 10405 Berlin fon: 030 / 41 40 21-22 fax: 030 / 41 40 21-23 mail: presse@sehen.de net: www.sehen.de

Originaltext:

KGS Kuratorium Gutes Sehen e.V.

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/57604/kgs-kuratorium-gutes-sehen-e-v>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_57604.rss2