

ErgoMouse

Visualisierung von Sitzhaltungsprofilen



Die ErgoMouse ist ein Messgerät zur **optischen Darstellung von Sitzhaltungsprofilen**. In Verbindung mit einem PC und einem Drucker kommt das kleine, unauffällige Gerät direkt am Arbeitsplatz zum Einsatz. Im ersten Schritt wird der Rücken mit der ErgoMouse abgetastet, die Daten werden aufgezeichnet, in eine anschauliche Grafik umgesetzt und ausgedruckt.

Im zweiten Schritt wird der Proband auf Fehlhaltungen und auf mögliche Folgen hingewiesen. Er wird eingehend zu den Möglichkeiten beraten, die ihm am Arbeitsplatz zur Verfügung stehen, seine Haltung zu verbessern. Im besonderen Fokus stehen dabei die unterstützenden Optionen des Drehstuhls für ein wirbelsäulengerechtes, bandscheibenfreundliches und muskelökonomisches Sitzverhalten. Im dritten Schritt wird das optimierte Sitzhaltungsprofil mit der ErgoMouse aufgenommen. Die Darstellung wird dem ersten Bild gegenüber gestellt, um das Bewusstsein für die eigene Körperhaltung zu schärfen.

Die Erfahrung zeigt, dass die anschauliche Darstellung einfacher Zusammenhänge tatsächlich zu einer Verhaltensänderung anregt. In der Praxis werden die aufgezeichneten Daten der ErgoMouse deshalb gerne in einem persönlichen Ergoreport festgehalten. Ein Muster steht als Datensatz zur Verfügung. Bereits die Gegenüberstellung der zwei Grafiken in diesem Ergoreport löst in der Regel eine Handlungsmotivation aus.



Ergonomie



Die erste Messung zeigt die Referenzmessung am stehenden Menschen. Aufgezeichnet wird die Ausgangshaltung mit der Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form.

Die zweite Messung wird in sitzender Position durchgeführt. Abgebildet wird die passive Haltung, die sich in den meisten Fällen als Fehlhaltung erweist (z.B. mit Rundrücken und/oder Bildschirmhals).

Die Vergleichsmessung wird in korrigierter Sitzhaltung mit wiederum aufrechter Wirbelsäule durchgeführt.

Diese Abbildung zeigt die aktive Haltung mit größerem Körperöffnungswinkel.

In Verbindung mit der Beratung ist der Ergoreport eine bleibende Erinnerung an die aufgezeigten Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Situation am Arbeitsplatz.

Ergo-Kontakt

- ➔ **Malte Lenkeit**/Ergonomieberater
E-Mail: malte.lenkeit@dauphin.de
- ➔ **Susanne Weber**/Trainerin/Ergonomieberaterin
E-Mail: susanne.weber@dauphin.de



DAUPHIN
HumanDesign® Company