

Entspanntes Sehen am Arbeitsplatz

Mit einer sogenannten Arbeitsplatzbrille lassen sich Sehbeschwerden oft beheben und vermeiden. Sehstörungen nehmen heute zu und führen gerade bei Computernutzern auch zu allgemeinen Gesundheitsproblemen.

Bildschirm, Fernseher, elektronische Geräte: Unsere Augen sind heute vielfachen Belastungen ausgesetzt und wir schauen oft über Stunden konzentriert im gleichen Abstand in eine Richtung. Nicht immer ohne Folgen. Augenreizungen nehmen heute rasant zu.

Gesundheitliche Probleme des Sehorgans, die sich auf die Arbeit am Bildschirm zurückführen lassen, werden allgemein als asthenopische Beschwerden bezeichnet. Asthenos aus dem Griechischen lässt sich übersetzen mit „schwach“, so dass asthenopisch so viel wie „schwaches Sehen“ bedeutet. Typische Symptome sind unter anderem: Brennen, Rötungen, Reizungen, Gefühl von Sand in den Augen, trockene wie tränende Augen, erhöhte Licht- und Flimmerempfindlichkeit,

Verschwommen- oder Doppelsehen sowie Schleiersehen. Aber auch allgemeine Beschwerden wie Kopfschmerzen, Ermüdung, Schwindelgefühl oder muskuläre Verspannungen im Schulter- und Halswirbelbereich treten auf.

Lang andauerndes Sehen in die gleiche „nahe“ Entfernung, wechselnde Lichtverhältnisse, niedriges Beleuchtungsniveau, individuelle Sehfehler und Fehlsichtigkeiten, korrigiert mit ungeeigneten Sehhilfen, sind die häufigsten Ursachen für die genannten Sehfunktionsbeschwerden. Gehen diese mit einer Altersweitsichtigkeit einher, die vielfach ab dem 40. Lebensjahr auftritt, stoßen übliche Lese- und Gleitsichtbrillen schnell an ihre Grenzen. Eine Lesebrille ist für den typischen Nahabstand von 30 bis 40 Zentimetern konzipiert, der Bildschirm steht in der Regel aber 60 bis 70 Zentimeter entfernt. Auf diesen Abstand korrigiert eine herkömmliche Gleitsichtbrille zwar, aber nur in einem sehr schmalen Teil des Glases. Um durch den Mittelbereich sehen zu können, muss der Kopf oft gehoben werden. Zudem beugt man sich immer etwas vor, was wiederum zu orthopädischen Beschwerden führt.

Nicht nur fürs Büro

Optimale Lösungen für ein entspanntes Sehen am Arbeitsplatz bieten sogenannte Nahkomfort-, Business- oder Officegläser. Auch bekannt als „Arbeitsplatzbrillen“ sind ihre Sehbereiche im Nah- und Zwischenbereich besonders groß. So sind in kurzer Distanz kleinste Details sichtbar und ein scharfes Sehen auch in einer Entfernung ab 1,5 Metern möglich. Arbeitsplatzbrillen für den Zwischenbereich von 40 bis 120 Zentimetern lassen sich

nicht nur am Bildschirm nutzen, sondern überall dort, wo es auf eine individuelle Entfernung ankommt, zum Beispiel bei Musikern, Chirurgen oder Goldschmieden. In vielen Fällen sind Arbeitsplatzbrillen sogar die bessere Alternative zur Lesebrille.

Tragekomfort wichtig

Die Gläser einer Arbeitsplatzbrille benötigen wie Gleitsichtgläser eine gewisse Scheibenhöhe für die unterschiedlichen Sehzonen. Sie sollten nicht zu klein sein. Unbedingt zu empfehlen sind auch entspiegelte Gläser. Gerade in Arbeitsplatzumgebungen befinden sich häufig zahlreiche unterschiedliche Lichtquellen. Federscharniere und leichte, flexible Bügel des Gestells sorgen für einen hohen Tragekomfort. Die Kosten für eine Arbeitsplatzbrille übernimmt nach §3 Arbeitsschutzgesetz fallweise auch der Arbeitgeber.

Sollten Sie Fragen im Zusammenhang mit asthenopischen Beschwerden am Arbeitsplatz und/oder zur Anpassung einer Arbeitsplatzbrille haben, helfen wir Ihnen gerne weiter. Vereinbaren Sie direkt einen Termin in der Privatpraxis im Herzen Münchens mit der Augenoptikermeisterin Ariana Auzina oder Herrn Dr. Andreas Zarth.

AUGENARZT FÜNF HÖFE
Dr. med. Andreas Zarth
Tel. 089/20 20 73 73

80333 München, Theatinerstraße 15
www.augenarzt-fuenf-hoefe.de

Dr. med. Andreas Zarth: „Augenreizungen nehmen heute rasant zu. Spezielle Arbeitsplatzbrillen helfen weiter.“