

# Stehhilfe

## Allgemeine Informationen

Stehen wir zu lange, beginnen wir zu wippen, von einem Fuß auf den anderen zu wechseln um so die Folgen des langen Stehens auszugleichen. Stehen ist harte Arbeit für unsere Gelenke und Muskeln. Gleiches gilt auch für den Rücken und für die Füße.

## Ergonomische Aspekte

Stehhilfen sind Hilfsmittel, die einen Wechsel zwischen stehender und sitzender Körperhaltung er-

möglichen. Durch den Einsatz einer Stehhilfe werden Zwangshaltungen durch lange Steharbeit verhindert. Darüber hinaus werden das Kreislaufsystem und der Rücken entlastet und auch Beinbeschwerden und Gefäßerkrankungen kann vorgebeugt werden.

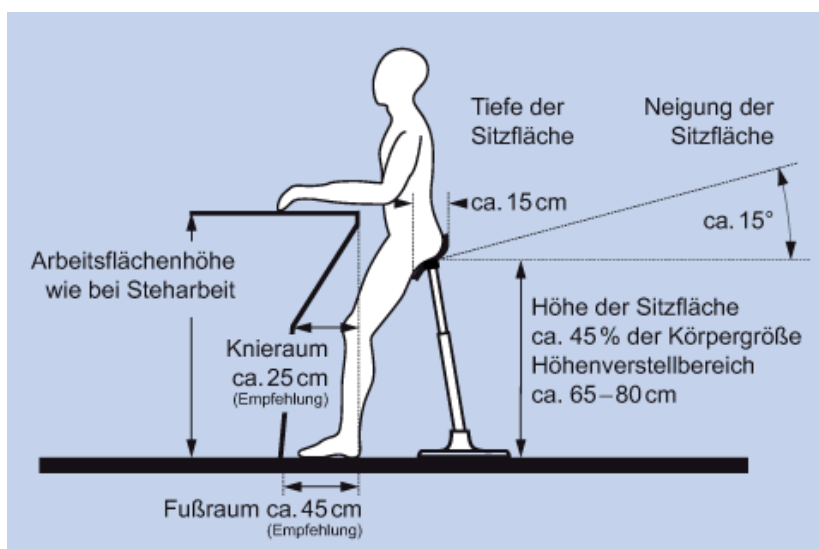
## Einsatzmöglichkeiten

- Werkbänke
- Topfarbeiten
- Kassenarbeitsplätze
- Marktstände



## Anforderungskriterien

- Einfache Handhabung und Einstellmöglichkeiten auch beim Sitzen
- Höhenverstellbare Sitzfläche mindestens zwischen 650 mm und 800 mm, sodass eine Anpassung an verschiedene Körpergrößen möglich ist
- Die Sitzfläche muss etwa 15 Grad bis maximal 60 Grad neigbar sein
- Die Sitztiefe sollte etwa 150 mm betragen
- Eine Aufwölbung der Sitzfläche im Rückenbereich wird empfohlen, damit der Oberkörper nach hinten halt bekommt
- Rutschhemmende Füße
- Strapazierfähige, leicht zu reinigende Sitzfläche



Denk  
an mich  
Dein Rücken

