

Korrigieren wenn man nicht sitzen kann ...

Beitrag von „roteAmeise“ vom 28. November 2019 19:19

Nach einem blöden, kleinen Unfall im August hatte ich das Problem auch.

Ein Stehpult hat geholfen, aber ich fand gut, dass es schräg war, wie ein Rednerpult. Da gibt es auch so kleine Aufsetzdinger, die man einfach auf einen normalen Schreibtisch stellt.

Eine Stehhilfe dazu ist auch gut, ich hatte eine mit Gummifuß, mit der man dann herumwackeln kann.

Also etwa so: https://www.ergotopia.de/ergonomie-shop...AiABEgIOS_D_BwE

Ansonsten habe ich auch einiges im Liegen getan. Einfach eine Decke so zusammenfalten, dass man mit dem Oberkörper leicht erhöht liegt und die Oberarme auch unterstützt werden, zur Not auch das Kinn. Das ging aber immer nur für kurze Phasen.