

Merkblatt zur richtigen Verwendung von Gleitsichtbrillen – für jede Tätigkeit die passende Brille

Die falsche Verwendung von Gleitsichtbrillen kann zu Nackenproblemen, Kopfschmerzen und Schwindel führen.

Um Probleme vorzubeugen, beachten sie die folgenden Hinweise:



Falsch!

Überstreckter Nacken kann Schmerzen und Schwindel verursachen.



Richtig!

Der Kopf bleibt gerade, die Halswirbelsäule in einer optimalen Haltung.



Falsch!

Überstreckter Nacken kann Schmerzen und Schwindel verursachen.



Richtig!

Verwenden sie bei einer Bildschirmarbeit eine für diese Zwecke speziell angepasste Brille





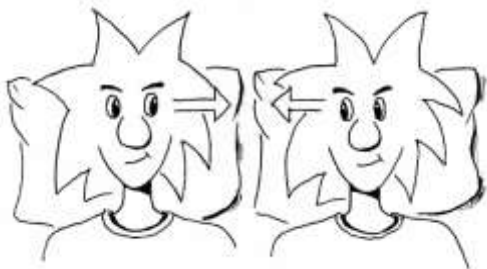
Richtig!

Wenn sie trotzdem ihre Gleitsichtbrille verwenden, achten sie auf eine gute Haltung, positionieren sie den Bildschirm tiefer und/oder sitzen sie höher, damit sie im richtigen Bereich der Gleitsichtbrille scharf sehen.

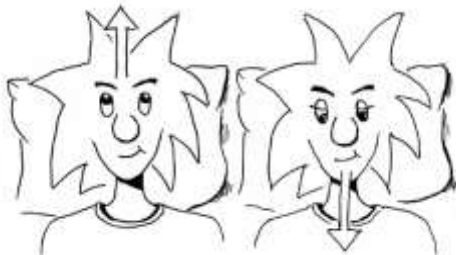


Machen sie regelmässig Augenübungen!

Führen sie regelmässig Augenbewegungen durch, um die Beweglichkeit der Augenmuskeln zu erhalten.



Augen nach links und rechts bewegen



Augen nach oben und unten bewegen.

Zeichnungen aus: Schädler, Gleichgewicht und Schwindel, 1.Auflage 2016 © Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München