

## 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





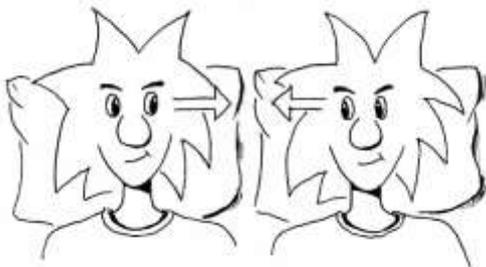
**Richtig!**

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.

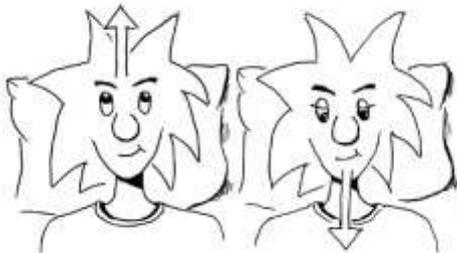


**Machen sie regelmässig Augenübungen!**

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