

iPad-Nutzung: Tisch besser als Schoß

Nutzer von iPads und anderen Tablets sollten ihr Gerät bei der Verwendung möglichst hoch positionieren. Das raten Forscher der Harvard Medical School und Microsoft in der Zeitschrift „Work: A Journal of Prevention, Assessment, and Rehabilitation“. „Bei schlechter Körperhaltung steigt die Wahrscheinlichkeit für Rückenschmerzen, wie auch eine stets gleichbleibende Distanz und Stellung den Augen nicht gut tut. Das Tablet bringt hier teils Probleme, teils jedoch auch Vorteile“, erklärt Ahmet Cakir, Leiter des Ergonomic Instituts für Arbeits- und Sozialforschung.



Vater und Sohn mit iPad: Meist zu viel Kopfneigung (Foto: FLickr/Incase)

Die Harvard-Forscher stellten 15 Versuchspersonen Aufgaben am Tablet wie Internetsurfen Lesen, Spielen, Lesen und Schreiben von E-Mails sowie Filmsehen. Auf zwei verschiedenen Geräten - dem iPad2 von Apple sowie dem Motorola Xoom - wurden vier Körperhaltungen getestet: Die Nutzung auf dem Schoß - jeweils in der Hand oder auf einem Ständer, sowie auf dem Tisch mit Ständer entweder in flachwinkligen Bedien- oder im steilwinkligen Filmmodus. Die getesteten Ständer waren Apples SmartCover und Motorolas Portfolio Case, die jeweils zwei Neigungswinkel von 15 und 73 Grad bzw. 45 und 63 Grad erlauben.

Mit Ausnahme des Filmmodus waren Kopf und Hals stets stärker geneigt als bei PC- oder Laptopnutzung, zeigte eine Infrarotmessung zur 3D-Bewegungsanalyse. Wie günstig oder ungünstig dabei die Körperhaltung war, hing jedoch stark von der Position des Tablets ab. Als am günstigsten bezeichnen es die Forscher, wenn Tablet-Nutzer ihr Gerät zur Vermeidung flacher Blickwinkel möglichst hoch platzieren - besser am Tisch als am Schoß - und ein Gehäuse verwenden, das steile Blickwinkel erlaubt. Die Handbedienung wird dadurch freilich unmöglich.

Tablets werden in ähnlicher Stellung benutzt wie Bücher. Doch auch bei Büchern ist die Körperhaltung meist schlecht, betont der Berliner Ergonom Cakir. „Frühe Darstellungen von Mönchen zeigen, dass Bücher früher stets auf einem Pult gelesen wurden, und auch Schultische waren stets geneigt. Durch Ständer und ähnliche Hilfsmittel kommt man auch beim Tablet dem optimalen Lesewinkel von 35 Grad nahe: Der Kopf ist dabei um 20 Grad nach vorne geneigt, die Augen um weitere 15 Grad.“ Der Schirm sollte dabei zwischen 40 und 60 Zentimeter vom Auge entfernt sein.

Crux der Tablets ist jedoch, dass der Nutzer sie nicht nur liest oder darauf Videos sieht, sondern sie auch mit Hand und Finger bedient. Diese Interaktion erfordert eine völlig andere Haltung, wobei Cakir zum Auflegen auf eine horizontale Fläche rät. „Eine optimale Haltung für beide Anwendungen zugleich gibt es nicht. Wer am

Tablet viel tippt, sollte sich deshalb lieber eine Bluetooth-Tastatur zulegen, zumal das Touchscreen-Tippen auch messbar langsamer und fehlerhafter ist.“

Das Tablet bietet jedoch auch einen ergonomischen Vorteil gegenüber Desktop-PCs oder Laptops: Seine Kompaktheit erlaubt dem Benutzer, die haltende Hand oder die Entfernung zwischen Auge und Bildschirm regelmäßig zu wechseln, was ohnehin meist unbewusst geschehen dürfte. „Die Veränderung der Körperhaltung ist haltungstechnisch günstig. Am Laptop ist diese kaum möglich, da man - abgesehen von der Möglichkeit des Hin- und Herklappens des Monitors - immer zur selben Haltung gezwungen ist.“ (presstext.de)