

Karl-Franz Scheerer

Verhältnisprävention fördert Rücken- und Gelenkgesundheit

Praktikable Ergonomiebeispiele für Büroarbeitsplätze

Der Büromensch

Das Arbeiten im Büro bestimmt der Computer. Dauerndes Sehen auf den Bildschirm verknüpft mit hohen Konzentrationsanforderungen belastet nicht nur die Augenfunktionen. Geringe Bewegungsmöglichkeiten und dauerhafte, oft auch ungünstige Sitzhaltungen prägen zusätzlich das Belastungsprofil. Der Wandel der Industriegesellschaft hat seinen Teil dazu beigetragen, dass wir täglich bis zu zehn Stunden sitzen – mit den bekannten Folgen für den gesamten Bewegungsapparat. Der durchschnittliche Büromensch sitzt während seines Arbeitslebens 80.000 Stunden am Schreibtisch, die Schulzeit – auf oft unpassenden, unbeweglichen Stühlen – inbegriffen.

Als „Sesshafte“ haben wir unsere körperlich bewegte Lebensweise aufgegeben. Und ein Ende des „Vielsitzens“ ist leider nicht in Sicht. Im Gegenteil: Die Zahl von Sitzarbeitsplätzen nimmt weiter zu.

Die Bedeutung von Verhältnisprävention im Büro

In Deutschland gibt es mehr als 24 Millionen Bildschirmarbeitsplätze, die dem seit 1996 gültigen Arbeitsschutzgesetz in Verbindung mit der Bildschirmarbeitsplatz-Verordnung unterliegen. Darin werden die Ziele gesundheitsfördernder Arbeitsplatzbedingungen definiert. Hierzu gehört der Arbeitsplatz mit Tisch, Stuhl, Hardware und anderen Arbeitsmitteln. Sogar die Arbeitsplatzumgebung und Kriterien für ergonomische Software werden genannt.

Dies war angesichts steigender Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Beschwerden am Muskel- und Skelettsystem aber auch dringend notwendig. Als Besonderheit sei erwähnt, dass die Bildschirmarbeitsplatz-Verordnung die einzige Rechtsgrundlage im Arbeitsschutz ist, die auch stressbedingte psychische Belastungen am Arbeitsplatz namentlich erwähnt.

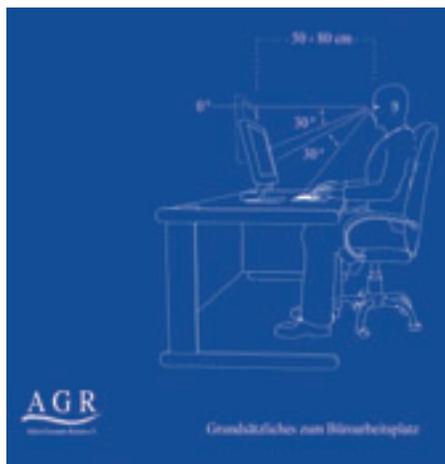
Die Bildschirmarbeitsplatz-Verordnung ist eine zielorientierte Rechtsnorm, die Freiheit in der Umsetzung gibt.

Eine umfassende Verhältnisprävention verbindet interdisziplinäre Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Arbeitsmedizin, den Bewegungswissenschaften, der Ergonomie und der Psychologie mit dem optimalen Nutzen eines nach den Richtlinien der Bildschirmarbeitsplatz-Verordnung gestalteten

Arbeitsplatzes. Ziel ist körperliche und psychische Entlastung durch verbesserte Arbeitsabläufe und mehr gesunde Bewegung am Arbeitsplatz.

Beispiele für einen ergonomischen Arbeitsplatz

- ◆ Der Arbeitstisch beziehungsweise die Arbeitsfläche muss eine ausreichend große und reflexionsarme Oberfläche besitzen und eine flexible Anordnung von Bildschirm und Tastatur, des Schriftgutes und der sonstigen Arbeitsmittel ermöglichen. Ein ausreichender Raum für eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung muss vorhanden sein.
- ◆ Die Tastatur muss vom Bildschirmgerät getrennt und neigbar sein, damit der Nutzer eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung einnehmen kann. Die Maus sollte so gestaltet sein, dass ihre Form der Funktion des Daumen- und Handgelenks entgegenkommt und ihre Tasten in normaler Körper- und Handhaltung betätigt werden können. Eine geeignete, rutschfeste Unterlage mit geringer Höhe muss zur Verfügung stehen.



Maßempfehlungen für einen Büro-(Bildschirm-)Arbeitsplatz. (Grafik: AGR e.V.)

- ◆ Der Arbeitsstuhl muss ergonomisch gestaltet und standsicher sein. Ergonomisch sind Bürostühle dann gestaltet, wenn die Anforderungen hinsichtlich der Höhenverstellung und Federung der Sitzfläche (auch in unterster Sitzposition) gegeben sind. Die Sitzfläche muss eine ergonomische Ausformung haben,

um ein unbewusstes Herausrutschen aus der Sitzfläche zu verhindern.

Die Rückenlehne muss ein dynamisch bewegtes Sitzen mit möglichst großem Bewegungsspektrum gewährleisten, um so die Muskulatur und Bandscheiben zu entlasten. Im Lendenwirbelbereich soll die Rückenlehne aktiv stützen und so eine Belastung von Bandscheiben und Muskulatur zu vermeiden. Eine individuell in Höhe und gegebenenfalls in die Tiefe einstellbare Lordosenstütze ist sehr zu empfehlen. Auch in der untersten Sitzposition muss eine wirkungsvolle Tiefenfederung Wirbelsäulenbelastungen vermeiden können.

Um den Schulter-Arm-Bereich zu entlasten, sind Armlehnen empfehlenswert. Die Armlehnen müssen individuell in der Breite und Höhe und gegebenenfalls in der Tiefe einzustellen sein.

Auf die ergonomische Gestaltung des eigentlichen Arbeitsplatzes sollten auch die Verhältnisse des räumlichen Umfeldes gesundheitsförderlich abgestimmt werden:

- ◆ Raumgröße, Raumhöhe, Bewegungsfreiheit zu benachbarten Arbeitsplätzen
- ◆ Lichtquellen (Tageslichteinfall, blendfreies Deckenlicht)
- ◆ Geräusche, Gerüche, Farben

Der Umgang mit den Verhältnissen

Ein Arbeitsplatz kann nach ergonomischen Erkenntnissen und Normen noch so gut gestaltet sein; seinen präventiven Sinn kann er aber nur erfüllen, wenn sein Benutzer durch entsprechendes Bewegungsverhalten richtig damit umzugehen weiß. Gesundheitsförderliches Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz kann erlernt werden und stellt einen weiteren Aufgabenbereich der Verhältnisprävention dar.

Eine Schulung des Personals über die richtige Einstellung und Nutzung des Arbeitsplatzes ist daher sehr wichtig und kann durch pädagogisch ausgebildete Bewegungsfachberufe im Rahmen oder in Kombination mit einer die Arbeitsmotorik fördernden Bewegungs- und Rückenschule im Betrieb durchgeführt werden:

Richtig sitzen – aber wie?

- ◆ Die anatomisch geformte Sitzfläche muss vollständig besessen werden. Sitzhöhe exakt einstellen. Die richtige Sitzhöhe bedeutet: Zirka 90°-Winkel im Kniegelenk, wenn die Füße vollflächig den Boden berühren. Wenn die Arbeitsfläche zu hoch ist und nicht nach unten korrigiert werden kann, ist eine höhenverstellbare Fußstütze notwendig.
- ◆ Die Rückenlehne soll so eingestellt werden, dass ihre Vorwölbung den Rücken im Bereich des dritten und vierten Lendenwirbels abstützt.
- ◆ Die Armlehnen sind richtig eingestellt, wenn das Ellenbogengelenk mindestens einen 90°-Winkel bildet und die Unterarme waagrecht aufliegen. Erst dann können sie den Schulter-Arm-Bereich entlasten und einseitiges Sitzen verhindern. Die Armlehnen dürfen jedoch die Arbeit am Computer nicht behindern.

Dynamisches Sitzen verhindert einseitige statische Belastungen. Der natürliche Bewegungsablauf bewirkt die Be- und Entlastung von Muskulatur und Bandscheiben. Die natürlichen Stoffwechselprozesse werden nicht blockiert oder verhindert. Diese positive Wirkung kann durch kleine Pauseneinheiten mit einfachen Streck- und Dehnübungen sowie durch physiologisch richtiges Hinsetzen und Aufstehen optimiert werden.

Verhältnisprävention ist mehr als Ergonomie

Mit kleinen Maßnahmen kann jeder selbst für mehr Bewegung sorgen. Denn Bewegung ist vorhersehbar und planbar. Wenn sich zum Beispiel wichtige Vorgänge ganz oben im Schrank befinden, ist häufiges Auf-



Moderne ergonomisch eingerichtete Arbeitsplätze mit großzügiger Arbeitsfläche, die auch Besuchern noch Platz bieten; helle und großräumige Arbeitsplatzumgebung; Tageslichteinfall von der Seite mit verschiebbaren Blendschutzelementen; blendfreies Deckenlicht. Foto: Sedus Stoll AG, Waldshut

stehen und Strecken nach oben unumgänglich. Auch das Telefonieren im Stehen ist eine gute Möglichkeit, regelmäßig in Bewegung zu kommen. Möbelemente in Stehhöhe regen zum Arbeiten im Stehen an.

Zentrale Orte im Büro führen Mitarbeiter automatisch zu Treffpunkten und Begegnungsräumen. Eine moderne Büroplanung bewegt Menschen, indem zentrale Anlaufstationen bewusst im Grundriss verteilt werden. Diese zentralen Anlaufstationen werden zu nicht zu unterschätzenden „Marktplätzen“ für Ideen. Die persönliche Kommunikation erweist sich als entscheidender Faktor für Entwicklung und Innovation. 80 Prozent aller Innovationen und kreativen Gedanken entstehen im persönlichen Gespräch.

Keine elektronische Kommunikation kann die Intensität und Bandbreite eines persönlichen Gesprächs erreichen. Direkter Augenkontakt, Körpersprache mit Gestik und Mimik, ja selbst Geruch und Aura ergänzen das gesprochene Wort.

Das Wohlfühlen der Mitarbeiter und das Wohlergehen des Unternehmens hängen unmittelbar zusammen. „Die Balance zwischen Beruf und Privatleben wird immer wichtiger, auch wenn unser Beruf bereits 150-prozentigen Einsatz von uns verlangt“, sagt Dr. Hermut Kormann, Vorstandsvorsitzender des Konzernvorstandes der Voith AG.

Karl-Franz Scheerer
Aktion Gesunder Rücken e.V.
Postfach 103,
27443 Selsingen
karlfranz.scheerer@agr-ev.de

Anmerkung der Redaktion:

Die Aktion Gesunder Rücken, AGR, e.V. bietet den Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an. Die Fortbildung richtet sich an Bewegungsfachkräfte und lässt auch Gymnastiklehrer/-innen zu. Nach erfolgreichem Abschluss führen die Teilnehmer/-innen die Bezeichnung „Referent/-in für rückengerechte Verhältnisprävention“. Durch die Kooperation zwischen AGR und DGYMB können Mitglieder des DGYMB zu Sonderkonditionen am Fernlehrgang teilnehmen. Weitere Informationen unter www.dgymb.de.

Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit

Impressum

Herausgeber: Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer Deutscher Gymnastikbund DGYMB e.V. Wasserschiefer Straße 1, 55765 Birkenfeld/Nahe, Telefon: (0 67 82) 98 86 92, Telefax: (0 67 82) 98 86 94, dgymbgs@t-online.de www.dgymb.de

Verlag: Pohl-Verlag Celle GmbH, Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle, Postfach 32 07 29232 Celle, Telefon: (0 51 41) 98 89-0, Telefax: (0 51 41) 98 89 22, verlag@pohl-verlag.com www.pohl-verlag.com

Abonnementservice: Pohl-Verlag Celle GmbH.

Bezugsbedingungen: Einzelpreis: 8,00 € zzgl. Versand, Jahresabo: 32,00 € zzgl. Porto.

Die nächste Ausgabe „Gymnastik“ erscheint im Juni 2009.

Printed in Germany. ISSN: 1861-6399



Das AGR-Gütesiegel ist ein seriöses und einzigartiges Qualitätsmerkmal bei ergonomischen und orthopädischen Alltagshilfen. Ausgezeichnet werden ausschließlich Produkte, die den strengen Prüfkriterien einer unabhängigen medizinischen/therapeutischen Expertenkommission genügen. (Grafik: AGR e.V.)