

# DAMIT BÜROARBEIT NICHT KRANK MACHT

LÖSUNGEN FÜR GESUNDHEIT UND EFFIZIENZ AM ARBEITSPLATZ

## DIE ARBEIT AM SCHREIBTISCH AUS ERGONOMISCHER SICHT

DER MENSCH IST NICHT ZUM SITZEN GEBOREN – DENNOCH SITZEN DIE MEISTEN BÜROARBEITER 80 PROZENT DES TAGES IN STARRER ZWANGSHALTUNG VOR DEM BILDSCHIRM. Die Folgen sind bekannt:

Rückenbeschwerden gehören zum Alltag, immer mehr Menschen brauchen eine „Computerbrille“, und der „Mausarm“ hat hinsichtlich seines Bekanntheitsgrades den Tennisellenbogen längst überholt.

Ökonomisch bedeutet dies, dass Arbeitsbedingte Gesundheitsbeeinträchtigungen jährliche Kosten von circa 28 Milliarden Euro verursachen. Etwa zwei Drittel dieser direkten und indirekten Kosten werden Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems zugeschrieben. Die Statistiken der Krankenkassen veranschaulichen das Problem: Muskel-Skelett-Erkrankungen nehmen eine Spitzenstellung ein. Fast 30 % aller Arbeitsunfähigkeitstage gehen auf Erkrankungen des Bewegungsapparates zurück.

Diese Zahlen werden durch Befragungsergebnisse untermauert: Rückenschmerzen führen die „Hitliste“ der Beschwerden an: 45% der Befragten leiden häufig darunter. An zweiter Stelle stehen Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur: 34% der Arbeitnehmer sind häufig davon betroffen. Und mehr als zwei Drittel der Befragten sehen einen Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz.

### Maßnahmen am Arbeitsplatz

Am Arbeitsplatz besteht die besondere Herausforderung an ein betriebliches Gesundheitsmanagement darin, Maßnahmen der Verhaltensprävention und Verhältnisprävention zu kombinieren. Welche beruflichen Belastungen zu Rückenschmerzen führen können, ist in ergonomischen Studien über die optimale Gestaltung von Arbeitsplätzen untersucht worden. Die Ergonomie experten als Zweig der Arbeitswissenschaft beschäftigen sich mit dem Verhältnis von Mensch, Arbeit und Technik. Ihr Ziel ist es, Lösungen zu entwickeln, die dem Wandel der Arbeit und den Bedürfnissen der Menschen gerecht werden. Vor allem mit unzulänglichen und schlecht eingestellten Arbeitsmitteln (Tisch, Stuhl, Tastatur, Maus, Bildschirm) die zur Bewegung animieren, steigt nach Untersuchungen von Arbeitsmedizinern das Risiko, an Beschwerden des Bewegungsapparates zu erkranken.

Dabei ändern sich die Arbeitsbedingungen ständig: Neue Produkte und Werkstoffe, Kommunikationsmittel und nicht zuletzt der demographische Wandel schaffen neue Herausforderungen.

Komplexe Kommunikations- und Arbeitsabläufe lassen sich heute durch wenige Mausklicks erledigen. Die E-Mail löst das persönliche Gespräch ab. Einerseits schafft dies Effektivität, denn die Kommunikationspartner sind nicht mehr direkt den Spannungen ihres Gegenübers ausgesetzt. Andererseits erfährt der arbeitende Mensch allerdings weniger Spiegelung durch seine Umgebung, ist ausschließlich auf die schnelle Erledigung seiner Aufgaben konzentriert und verliert dadurch den Bezug zu sich selbst – auch auf der körperlichen Ebene.

**Konkret bedeutet dies:** Viele Menschen merken gar nicht, wie sich im Laufe ihres Arbeitstages im Büro der Nacken verspannt, wie ihre Atmung flach wird und die Augen ermüden. Schnelle und einfache Hilfe mit Ergonomie-Hilfsmittel

<http://server2.gs-shop.de/200/cgi-bin/shop.dll?anbieterid=15919&PKEY=7930>

Ergonomische Ansätze zur Prävention von Rückenbeschwerden lassen sich grundsätzlich danach unterscheiden, ob sie die Anpassung der Arbeitsbedingungen an die Arbeitskräfte anstreben („Verhältnisprävention“) oder umgekehrt darauf abzielen, die Verhaltensweisen der Beschäftigten an die gegebenen Arbeitsverhältnisse anzupassen („Verhaltensprävention“).

Zu den verhältnispräventiven Ansätzen gehören die **technischen Veränderungen am Arbeitsplatz**. Durch die Optimierung von Bürostühlen, Beleuchtung, Fußbodenbelägen oder Arbeitsgeräten wie Dokumente-Vorlagenhalterung, Vertikalmaus, Armauflage ect. können sie zur Reduzierung physischer Risikofaktoren beitragen.

Aufgrund dieser substantiellen Anforderungen gewinnt der Faktor Gesundheit immer stärker an Bedeutung. Unternehmen, die gezielt in die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter investieren, profitieren nachweislich von:

- gesteigerter Motivation und verbessertem Arbeitsklima
- mehr Innovation und Kreativität
- höherer Produktivität und hochwertigen Arbeitsergebnissen
- verantwortungsvollem Firmenimage
- verringerter krankheitsbedingter Abwesenheit und Fluktuation

**Ergonomie Hageleit – Bürodrehstühle – Lifttische – Stehpult – Bildschirmhalterungen u.v.m**