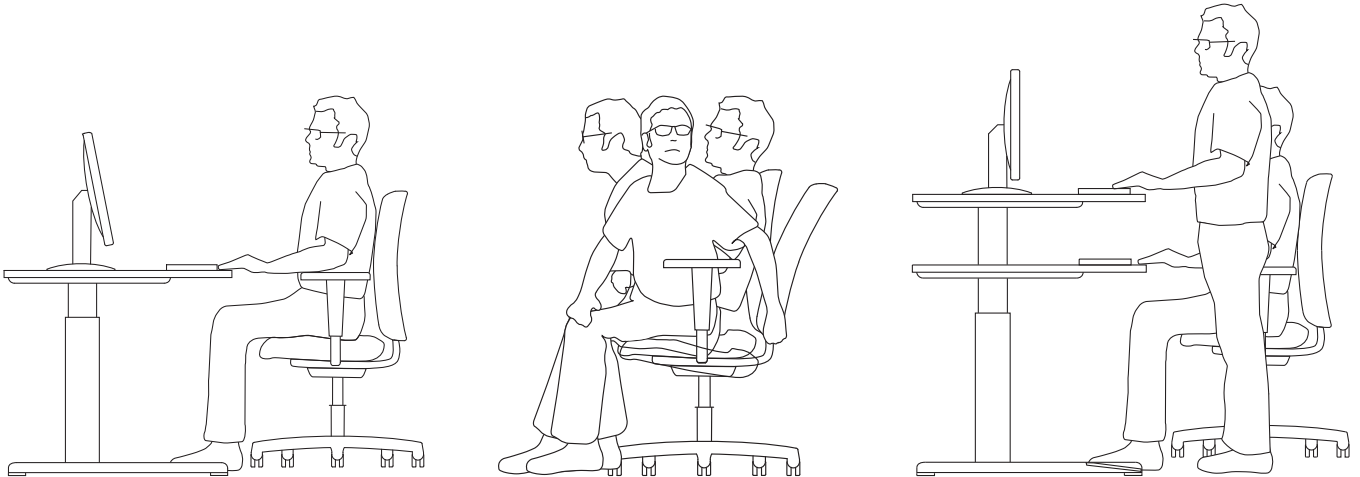


Das bewegte Büro

Gesund und produktiv arbeiten!

In Deutschland arbeiten zurzeit ca. 17 bis 18 Millionen Menschen im Büro – Tendenz steigend. Da die Arbeit bisher überwiegend im Sitzen ausgeführt wird, kommen für den „Büroarbeiter“ im Laufe eines Berufslebens rund 60.000 Sitzstunden zusammen. Helmut Berger, Präventionsexperte der VBG, plädiert angesichts dessen für mehr Bewegung im Büro.



Ob die Arbeit als Belastung oder als Bereicherung des eigenen Lebens empfunden wird, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Beispielsweise spielen die Art der Tätigkeit, die Ausstattung bzw. Ausgestaltung des Arbeitsraumes, des Arbeitsplatzes, die Arbeitsorganisation und die Kommunikation am Arbeitsplatz eine Rolle. Auch das Arbeitsklima, die Beziehungen zu Kollegen und Vorgesetzten, können die Gesundheit sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Eines dürfte jedoch klar sein: Häufiges, zu langes, meist auch noch statisches Sitzen bedeutet zwangsläufig wenig Bewegung.

Diagnose: Bewegungsmangel

Sowohl bei Befragungen von Beschäftigten in Bürobereichen als auch in den Fehltag-Statistiken stehen Beschwerden und Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems weit vorn. Heute wird davon ausgegangen, dass Muskel-Skelett-Erkrankungen durch biopsychosoziale Faktoren, wie oben genannt, verursacht werden. Dementsprechend bieten die Verbesserung der Arbeitsbedingungen und natürlich die Stärkung der Selbstverantwortung gute Ansatzpunkte zur Förderung der Gesundheit.

Büroarbeit wird im Vergleich der beruflichen Tätigkeiten generell als physisch belastungsarme Tätigkeit eingestuft. Dies spiegelt sich in den Statistiken der Krankenkassen über die Arbeitsunfähigkeitstage, bezogen auf die Tätigkeiten, wider. Ungeeignete Stühle, falsches Sitzen, Bewegungsmangel und Vorschädigungen des Bewegungsapparates können jedoch Beschwerden auslösen oder verschlimmern. Fast 20 % der Ausfalltage im Büro beruhen deshalb auf Muskel-Skelett-Erkrankungen. Falsches Sitzen und Bewegungs-

mangel kann zu Beeinträchtigungen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden führen. Zu beachten sind auch die daraus entstehenden Kosten für Unternehmen und Volkswirtschaft. Diese Entwicklung müssen wir nicht tatenlos zur Kenntnis nehmen. Als eine der wichtigsten Gegenmaßnahmen fordern Ergonomien und Arbeitsmediziner seit Jahren mehr Bewegung im Büro. Schon Aristoteles hat postuliert: „Das Leben besteht in der Bewegung!“

Zu mehr Bewegung bewegen

Zu den wichtigsten präventiven Gestaltungsansätzen der Büroarbeit gehören:

- eine bewegungs- und gesundheitsförderliche Arbeitsorganisation bei entsprechenden Arbeitsaufgaben mit gesundheitsgerechtem Klima und Führungsverhalten,
- bewegungsförderliche Arbeitsplatzeinrichtungen mit ergonomischen und sicheren Bildschirmgeräten sowie Möbel mit ausreichend Bewegungsraum und Arbeitsfläche sowie
- behagliche Umgebungsbedingungen mit entsprechender Gestaltung von Raumflächen, -beleuchtung, -akustik und -klima.

Neben der Arbeitsorganisation sind es vor allem zwei Maßnahmen, mit denen der Volkskrankheit Rückenleiden am Büroarbeitsplatz der Kampf angesagt werden kann: das dynamische Sitzen und der Einsatz von Sitz-Steh-Arbeitsplätzen.

Daher wurde in den zurückliegenden Jahren bei der Entwicklung von Büro-Arbeitsstühlen das Konzept der individuellen Anpassbarkeit und des dynamischen Sitzens gefordert und gefördert. Um



Viele Bürotätigkeiten lassen sich auch gut im Stehen erledigen.

aktiv und dynamisch zu sitzen, hilft es dem „Büroarbeiter“ auch, sich bewusst zu machen, dass er seine Tätigkeiten in der vorgeneigten, aufrechten oder zurückgelehnten Sitzhaltung erledigen und zwischen diesen wechseln kann. Voraussetzung für das dynamische Sitzen ist im Allgemeinen ein Büro-Arbeitsstuhl mit beweglicher Rückenlehne, der diese Bewegungen mitmacht und unterstützt.

Was der Stuhl haben sollte

Darüber hinaus sind folgende grundsätzliche Stütz- und Bewegungsfunktionen des Stuhles erforderlich:

- eine Sitzfläche, die ausreichend breit, in der Tiefe anpassbar und so beschaffen ist, dass sie das Abkippen des Beckens verhindert und so das physiologisch „richtige Sitzen“ unterstützt,
- eine Rückenlehne mit der Funktion, bei allen Haltungen den Rücken möglichst großflächig zu unterstützen und die physiologische Lordose der Lendenwirbelsäule zu fördern (Sie sollte mindestens bis zu den Schulterblättern reichen.),
- Armauflagen, die nicht nur beim Aufstehen und Hinsetzen sinnvoll sind, sondern auch der Ablage der Arme dienen – was zu einer erheblichen Entlastung des Schultergürtels führt sowie
- eine Sitzhöhe, die sich so einstellen lässt, dass beide Füße vollständig auf dem Boden stehen können (Die Sitzhöhe muss sich daher gleichermaßen für kleine Personen – ca. 1,50 m – und große Personen – ca. 1,90 m – einstellen lassen.).

Wie Büro-Arbeitsstühle im Detail beschaffen sein sollen, was sie alles können müssen und woran man einen guten Bürostuhl erkennt, ist in den Schriften der gesetzlichen Unfallversicherung VBG,



Technik einfach nutzen.

www.konferenz.cpmoebel.de



Möbel für Menschen



Foto: Dauphin.

Beim Sitzen sollte eine starre Haltung vermieden werden. Die beste Haltung ist immer die nächste.

der BGI 650 „Leitfaden für die Gestaltung von Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen“ und der INFO-MAP „Die Qual der Wahl – wie beschaffe ich den passenden Stuhl“ enthalten, ebenfalls in der BAuA-Broschüre „Sitzlust statt Sitzfrust“ und der Leitlinie „Qualitätskriterien für Büro-Arbeitsplätze, „L-Q 2010 – Anforderungen an Produkte“, welche, unter redaktioneller Bearbeitung von bso und VBG, von verschiedenen Institutionen herausgegeben wurde.

Sitzen – Stehen – Gehen

So sinnvoll und entlastend das dynamische Sitzen auch ist – von echter Bewegung ist das Bewegungssitzen auf dem Stuhl ein ganzes Stück entfernt. Das jedenfalls meinen Ergonomen und Arbeitsmediziner bei einem rund 80-prozentigen Sitzanteil während der Büroarbeit mit Blick auf Muskulatur, Bandscheiben, Bänder und Blutkreislauf. Denn nach wie vor gilt: Der Mensch ist für die Bewegung konzipiert, für den Wechsel zwischen Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen sowie allen Haltungen dazwischen, also für einen stetigen Haltungswechsel.

Die zur Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen notwendige Bewegung kann im Büro am besten unter Einbeziehung der Arbeitsorganisation durch eine Sitz-Steh-Dynamik verwirklicht werden. Verschiedene Sitz-Steh-Lösungen stehen zur Verfügung:

- Sitz-Arbeitstisch mit integriertem Stehpult,
- Sitz-Arbeitstisch und freistehendes Stehpult (stationär oder mobil),
- Sitz- und Steharbeitstisch (getrennt) und
- höhenverstellbarer Sitz-Steharbeitstisch.

Die Sitz-Steh-Dynamik lässt sich gut durch einen elektromotorisch höhenverstellbaren Arbeitstisch erreichen, an dem sowohl im Stehen als auch im Sitzen gearbeitet werden kann. Grundsätzliche Anforderungen hinsichtlich der Bewegungs- und Arbeitsfunktionen des Tisches sind:

- ein Höhenverstellbereich, der es kleinen und großen Personen gleichermaßen ermöglicht, gute Sitz- und Stehpositionen einzunehmen,
- eine elektromotorisch schnelle und stufenlose Höhenverstellbarkeit (Eine gute Stabilität muss auch in der oberen Position gewährleistet sein.),
- eine integrierte Führung von Elektro- und Datenleitungen sowie
- eine ausreichend große Arbeitsfläche mit der Möglichkeit, Arbeitszonen für Bildschirmarbeit und konzeptionelle Tätigkeiten einzurichten.

Wie Büro-Arbeitstische im Detail beschaffen sein sollen, was sie alles können müssen und woran man einen guten Büro-Arbeitstisch erkennt, ist in den bereits genannten Schriften enthalten.

Stichwort Eigenverantwortung

Allerdings macht die Bereitstellung von moderner Stuhltechnik und Sitz-Steharbeitstischen oder auch die Einführung einer anderen Arbeitsorganisation, wie z. B. Mischarbeit, ein bewegungsaktives Verhalten der „Büroarbeiter“ nicht überflüssig und reicht erfahrungsgemäß auch nicht aus. Denn, ob ein Sitz-Steh-Angebot angenommen wird und damit zur gewollten Sitz-Steh-Dynamik führt, hängt stark von dem jeweiligen Nutzer ab. Deshalb ist es wichtig, die ergonomischen und arbeitsorganisatorischen Maßnahmen mit einem gezielten Training zu verbinden. Die Nutzer sollten dahingehend geschult werden, ihre Tätigkeiten in solche aufzuteilen, die im Sitzen durchgeführt werden müssen, und solche, die im Stehen möglich sind oder sogar ein Gehen am Arbeitsplatz ermöglichen.

Ein gesunder Bewegungsmix

Zu empfehlen ist eine Verteilung der Arbeitsaktivitäten mit entsprechender Bewegungsdynamik in ca. 60 % dynamisches Sitzen, 30 % aktives Stehen und 10 % Gehen. Anzuraten sind dabei zwei bis vier Haltungswechsel in der Stunde.

Aus all dem folgt: Arbeitsplätze sollten so gestaltet sein, dass durch abwechslungsreiche Arbeitsorganisation, Stühle, die ein dynamisches Sitzen ermöglichen, sowie Sitz-Steh-Konzepte Bewegung in den Büroalltag kommt. Selbstverständlich sollte von den Mitarbeitern das zur Verfügung stehende Bewegungsangebot der Arbeitsmittel aktiv genutzt werden.

Dann kann der „Büroarbeiter“ sagen: Ich bin in Bewegung, geistig und körperlich.



ZUM AUTOR

Helmut Berger,
VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung,
Abteilung Prävention,
DGUV Fachausschuss Verwaltung.
www.vbg.de
www.dguv.de