

Positionswechsel

Ein Geheimtipp für gesundes Arbeiten

Mental sind wir es gewohnt, kontrovers zu denken. Aber sind wir bereit, diese Flexibilität auch für unsere Gesundheit einzusetzen? Wer beim Arbeiten häufiger die Stellung wechselt, bringt nicht nur Geist und Körper in Schwung, die ganzen Abläufe ändern sich. Warum das so ist, verrät Ihnen Ergonomie-Expertin Ulrike Lübbert.

Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie Ihr Chef aus der Vogelperspektive aussieht? Wenn Sie diese ungewohnte Position einnehmen, entdecken Sie wahrscheinlich einen neuen Aspekt, der sogar Ihre Zusammenarbeit verändern könnte. So vermag ein Minimum an physischer Dynamik ein Maximum an positiven Auswirkungen nach sich zu ziehen.

Wenn Sie sich nun im Büro hinstellen, statt wie üblich zu sitzen, haben Sie in jeder Hinsicht eine neue Position bezogen. Das Stehen fördert die Durchblutung in

allen Körpersystemen: Herz-Kreislauf, Lungenfunktion, Nervensystem, das Muskulatur-Skelettsystem und das Gehirn werden angeregt. Arbeiten im Stehen ist also ein echtes Plus für Ihre Gesundheit! Wissenschaftler sind sich inzwischen einig, dass auch der Kinderwunsch häufig an der durch das ununterbrochene Sitzen hervorgerufenen mangelhaften Durchblutung des Beckens und einer Überwärmung der Geschlechtsorgane scheitert.

Werden Sie aktiv

In vielen Betrieben wird bereits umgedacht. Die Aktiv-Pause ist ein beliebtes Instrument, um die Mitarbeiter einmal am Tag in Bewegung zu bringen. Jeden Tag am selben Ort zur selben Zeit recken und strecken sich alle Mitarbeiter und kommen in Bewegung. Ein erster Schritt in die richtige Richtung. Es konnte nachgewiesen werden, dass die Aktiv-Pause die Arbeitsunfähigkeitstage in Unternehmen um 50 % nach dem ersten Jahr der Einführung gesenkt hat (z. B. bei Pilkington).

Allerdings braucht es weitere Veränderungen, um die Mitarbeiter in Bewegung zu bringen. So sollten sich gleichzeitig mit neuen Bewegungskonzepten auch die

Verhältnisse ändern, damit der Mensch aktiv werden kann. Ein Tisch, an dem man ausschließlich im Sitzen arbeiten kann, gehört ins 20. Jahrhundert. Heute arbeiten mehr als 80 % aller Werktätigen und Angestellten in den Verwaltungen an Bildschirmen. Täglich werden es mehr. Für den guten alten Schreibtisch gibt es jedoch zwei Möglichkeiten eines Jungbrunnens:

Steh-Sitzlösungen nach Maß

Jeder Schreibtisch kann mit einem Stehpult aufgerüstet werden. Ein integriertes Stehpult bewirkt neue Positionen bzw. Haltungen. Es verbindet die Funktionalität des Stehens mit der des Sitzens. Es „verführt“ zu angenehmen Haltungswechseln, z. B. aufzustehen beim Telefonklingeln, bei allen Ablagetätigkeiten oder um standfest einem Besucher die eigene Meinung entgegenzuhalten. Der Zusammenhang zwischen der Botschaft, die unsere Körpersignale ausstrahlen, und unserer psychischen Verfassung ist allgemein bekannt.



Foto: Eóyta Pawlowska/fotolia.com.

VERLOSUNG

Und Sie?

Hand aufs Herz: Sind Sie beim Lesen aufgestanden? Oder hat die Sitzfalle Sie fest im Griff? Wenn Sie ausprobieren möchten, wie es sich anfühlt, eine neue Position zu beziehen und im Stehen zu arbeiten, fordern Sie eine kostenlose Teststellung für ein integriertes Stehpult unter dem Stichwort „tempra365“ an. Die E-Mail-Adresse lautet: luebbert@ergophys.de. Die ersten zehn Bewerber erhalten das integrierte Stehpult „desk“ von officeplus mit 10 % Rabatt beim Kaufabschluss.

Sollte der Schreibtisch auch in Funktionalität und Design einer vergangenen Zeit angehören, kann die Tischplatte mit einem elektrisch höhenverstellbaren Gestell nachgerüstet werden.

In beiden Fällen benötigen die Mitarbeiter ein Verhaltenstraining. Haltungs- und Bewegungsexperten (so genannte ErgoPhys-Consultants) haben sich hier bewährt. Sie analysieren den Arbeitsablauf und die Arbeitshaltung nach physiologischen, biomechanischen und ergonomischen Aspekten. Die Analyse führt zu Lösungsvorschlägen, die technisch, personenbezogen oder auch organisatorisch umgesetzt werden können. Der Umgang mit einer Bürolandschaft, die sowohl Sitzen als auch Stehen erlaubt, will gelernt werden, wenn die alten Verhaltensmuster, nämlich das ausschließliche Sitzen, durchbrochen werden sollen.

Volkskrankheit Rückenleiden

Knapp 40% der Rückenschmerzen sind die Ursache von Langzeit-Erkrankungen, die im Alter deutlich zunehmen. Die öf-

fentliche Hand unterstützt diese chronisch Kranken mit Fördermitteln zur Anschaffung von ergonomischem Mobiliar, um die Wiedereingliederung ins Arbeitsleben zu erleichtern. Aber das Mobiliar schafft nur physische Erleichterung, wenn wir es konsequent gesundheitsförderlich nutzen und unsere Position im Sitzen und im Stehen häufig ändern.

Aber wie schützt man sich vor der eigenen Bequemlichkeit? Wie schafft man es, die Menschen in Bewegung zu bringen? Und wie erreicht man, dass weniger Wert auf die Ausrüstung als auf die Aktivität gerichtet wird? Schmunzeln wir nicht alle, wenn der Hobbysportler im Profilook daher kommt? Ist es so nicht auch mit dem Bürostuhl? Je kranker wir sind, umso mehr fordern wir einen Profistuhl, der keine Wünsche offen lässt. Das ist ein Teufelskreis: Denn gerade ein guter Stuhl, der ja auch wirklich unentbehrlich ist, unterstützt unsere Bequemlichkeit. Wir bleiben sitzen – und stehen nicht auf. Doch Orthopäden empfehlen bei Rückenleiden Bewegung und noch einmal Bewegung.

Wir benötigen große Aufmerksamkeit und Anstrengung, um unsere bequemen, lang eingewöhnten Haltungen zu verändern. Diese persönliche Umsetzung ist mental und physisch eine große Herausforderung.

bSb als Vorreiter in Sachen „Gesundheit am Arbeitsplatz“

Der Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb) in Bremen hat erfolgreich die ersten Schritte in die Bewegung getan und testet seit Kurzem officeplus-Stehpulte. Im Februar dieses Jahres fand dort ergänzend der ergophys-Workshop zum Thema „Einfach gesünder arbeiten“ statt.

AUTOR

Ulrike Lübbert,
Ergonomieberaterin.
luebbert@ergophys.de
www.ergophys.de



Foto: Roltweil/officeplus GmbH.

Ein integriertes Stehpult bewirkt neue Positionen bzw. Haltungen.