

Ergonomie

Bewegung fördert die Gesundheit

Beinahe 25 % der Erwerbstätigen in der Schweiz leiden an Beschwerden des Bewegungsapparats. Ein ergonomisch optimaler Arbeitsplatz dient nicht nur der Prävention und Gesundheitsförderung, sondern ist auch ein wesentlicher Faktor für die Arbeitgeberattraktivität. Die Anforderungen an Sitz-/Stehtische sind in der neuen Norm EN 527-1:2011 für Büro-Arbeitstische erhöht worden. Das Seco hat diese Norm übernommen, womit sie als Stand der Technik bei Neuanschaffungen zu beachten ist. Von Hansjörg Huwiler*

Gesundheitsprobleme des Bewegungsapparates, hauptsächlich Rücken- und Nackenprobleme, sind in der Schweizer Erwerbsbevölkerung weit verbreitet. Mehr als ein Fünftel aller Erwerbstätigen gibt an, in den vergangenen zwölf Monaten an entsprechenden Beschwerden gelitten zu haben (Läubli T., Müller CH.; Seco 2009). Diese Beschwerden schränken das Leistungsvermögen der Betroffenen ein und sind oft Ursache für gesundheitsbedingte Arbeitsausfälle.

Eine Vielzahl von physischen und psychosozialen Faktoren am Arbeitsplatz sind als mögliche Auslöser identifiziert worden. Physische Risiken bestehen aus Gewichtsbelastungen, ungünstigen Zwangshaltungen infolge mangelhafter Arbeitsplatzgestaltung sowie, besonders im Bürobereich, Bewegungsmangel durch zu langes ruhiges Sitzen.

Die Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz (ArGV3 Artikel 23, 24) verlangt daher eine ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze, Arbeitsgeräte und Hilfsmittel, um Personen vor körperlichen Schäden zu schützen. Die unterschiedlichen Körpermasse der Arbeitnehmenden müssen bei der Gestaltung von Arbeitsplätzen und -mitteln berücksichtigt werden, sodass in zwangsloser Körperhaltung gearbeitet werden kann. Ausreichender Platz soll zur Verfügung stehen, damit die Bewegungsfreiheit bei der Arbeit nicht eingeschränkt ist.

Es hat sich schon viel getan

Ein Blick auf das aktuell eingesetzte Mobiliar in Schweizer Bürowelten zeigt, dass sich in den vergangenen Jahren viel getan hat: Die Bürodrehstühle entsprechen mehr oder weniger den ergonomischen Empfehlungen, die Bildschirme haben genügend

grosse Diagonalen und Sitz-/Stehtische sind immer stärker verbreitet.

Neue Norm Arbeitstische

Mit steigenden Anforderungen sowie neuen technischen Möglichkeiten haben sich auch die ergonomischen Anforderungen an die Bürotische verändert. Entsprechend wurden zum Beispiel die geltenden Normen für Sitzschreibtische und für Sitz-/Stehtische überarbeitet. Im Rahmen dieses Prozesses wurden Männer und Frauen im berufsfähigen Alter aus sieben EU-Staaten genauestens vermessen, da die Menschen insgesamt ja seit Jahren grösser werden. Entstanden ist die neue EU-Norm EN 527-1:2011 für Büro-Arbeitstische. Diese regelt die Masse für alle neuen Bürotische, die in Europa verkauft werden. Diese Tische decken nun die Bedürfnisse von Nutzern mit einer Körpergrösse zwischen 149 und 191 Zentimeter ab und müssen von 65 bis 85 Zentimeter (sitzen) respektive von 65 bis 125 Zentimeter (sitzend zu stehend) einstellbar sein. Das Seco hat in der EKAS-Box (siehe Kasten) die Angaben der Norm übernommen, welche als Stand der Technik zu betrachten ist und nun bei Neuanschaffungen beachtet werden soll.

Aktives Arbeiten

Grundsätzlich ist bewegtes Arbeiten ein sinnvoller Ansatz. Als erfolgreichste Strategie gelten eine entsprechende Arbeitsorganisation und Misch Tätigkeiten, die einen



Bild: Gabi Kiener

AEH stellte an der Personal Swiss 2013 Dienstleistungen im Bereich Arbeit und Gesundheit vor.




«Ein gesundes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeitende.»

Reto Dahinden
CEO SWICA
Gesundheitsorganisation

Gesundheitsförderung Schweiz hat ein Qualitätssiegel für die Beurteilung von Arbeitsbedingungen erarbeitet: Friendly Work Space®.

Wir gratulieren zum Re-Assesement.

Weitere ausgezeichnete Firmen unter:
www.friendlyworkspace.ch



Gesundheitsförderung
Schweiz

häufigen Haltungswechsel erfordern. Jeder Einzelne kann dies auch selbstständig erreichen, es gibt viele Möglichkeiten – einige Beispiele:

- Bei Fragen keine E-Mail an die Arbeitskollegen schreiben, sondern sie am Arbeitsplatz besuchen
- Den Drucker in einiger Entfernung platzieren
- Im Stehen telefonieren
- Unterlagen stehend an einem Ablagemodul lesen
- Besprechungen im Stehen abhalten

Sitz-/Stehische ermöglichen einen schnellen und einfachen Haltungswechsel. Doch in vielen Firmen nutzen jeweils nur wenige Mitarbeitende diese Möglichkeit spontan. Dies hat verschiedene Hintergründe: Verhaltensänderungen sind grundsätzlich schwierig; man weiss nicht genau, wie die richtige Höhe sein sollte, ist mit den Gedanken bei der Arbeit etc. Aus diesen Gründen ist es empfehlenswert, Mitarbeitende immer bezüglich Nutzung zu schulen. Dies beinhaltet nebst Basisinformationen die korrekten Arbeitshöhen, dynamisches Sitzen, die Verteilung von Sitz- und Stehzeiten und die Anbindung von Haltungswechseln an bestimmte Tätigkeiten zwecks Automatisierung. Weiter gehört auch immer die Bewegung in der Freizeit dazu.

Mobil auch in der Freizeit

Wir leben im Zeitalter der Mobilität: Täglich werden von allen in der Schweiz wohnhaften Personen ab sechs Jahren 37

AEH

Das Unternehmen stellt Menschen in den Mittelpunkt und gestaltet die Arbeit. Die wesentlichen Aspekte der Arbeit – Arbeitsplatz, -umgebung und -organisation – werden der physischen, psychischen und kognitiven Leistungsfähigkeit angepasst. www.aeh.ch.

Die EKAS-Box

Das Seco hat in der sogenannten EKAS-Box die wichtigsten Informationen zum Thema Bildschirmarbeit aufbereitet:

- Büroplanung
- Büroeinrichtung
- Ergonomische Arbeiten
- Unfallverhütung

Die Informationen sind unter www.ekas-box.ch abrufbar



*Hansjörg Huwiler ist Leiter Corporate Health bei AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG, mit Studium in Ergonomie (MSc in Health Ergonomics), CREE-zertifiziert als European Ergonomist.

Kilometer zurückgelegt. Davon legen wir jedoch nur 2,7 Kilometer aus eigener Kraft, also zu Fuss oder per Fahrrad, zurück. Man kann behaupten, dass Bewegungsarmut ein Zeichen eines hohen Lebensstandards ist. Jeder Zeitpunkt unseres Tagesablaufs, sei dies während der Arbeit oder in der Freizeit, ist geeignet, der Bewegungsarmut entgegenzuwirken. Der grösste Effekt kann allerdings immer in der Freizeit erreicht werden. Ideal wäre, wenn sich ein Grossteil der Mitarbeitenden regelmässig sportlich betätigt, zum Beispiel mittels Ausdauersport oder Krafttraining. Zumindest aber sollte sich jeder eine halbe Stunde täglich mit mittlerer Intensität bewegen (zum Beispiel zügiges Gehen, Velofahren).

Sitz-/Stehpult: Allheilmittel bei Beschwerden?

Bei Kreuzschmerzen mit oder ohne Ausstrahlungen sind Sitz-/Stehstische (und deren Verwendung) geeignet, Beschwerden positiv zu beeinflussen oder eventuell eine Arbeitstätigkeit bei akuten Problemen überhaupt zu ermöglichen. Bei Nacken-/Schulterbeschwerden besteht keine Evidenz für eine Verbesserung der Situation. Ausserdem wurde in diversen Studien gezeigt, dass bereits eine leichte Fehleinstellung von wenigen Zentimetern bei der Arbeitshöhe Beschwerden im Nacken verschlechtern kann. Die Chance von fehlerhaften Einstellungen ist beim individuellen Verstellen des Sitz-/Stehstisches nun wesentlich höher. Wirkungsvoller bei Nacken-/Schulterbeschwerden sind die korrekten Anpassungen von Tischhöhe, Bildschirm und Tastatur. Zu beachten sind auch eine allfällige Fehlsichtigkeit oder eine mangelhafte Beleuchtung. Ungünstig wirken sich weiter zu tiefe Arbeitshöhen oder in grösserer Distanz platzierte Tastaturen und Mäuse aus.