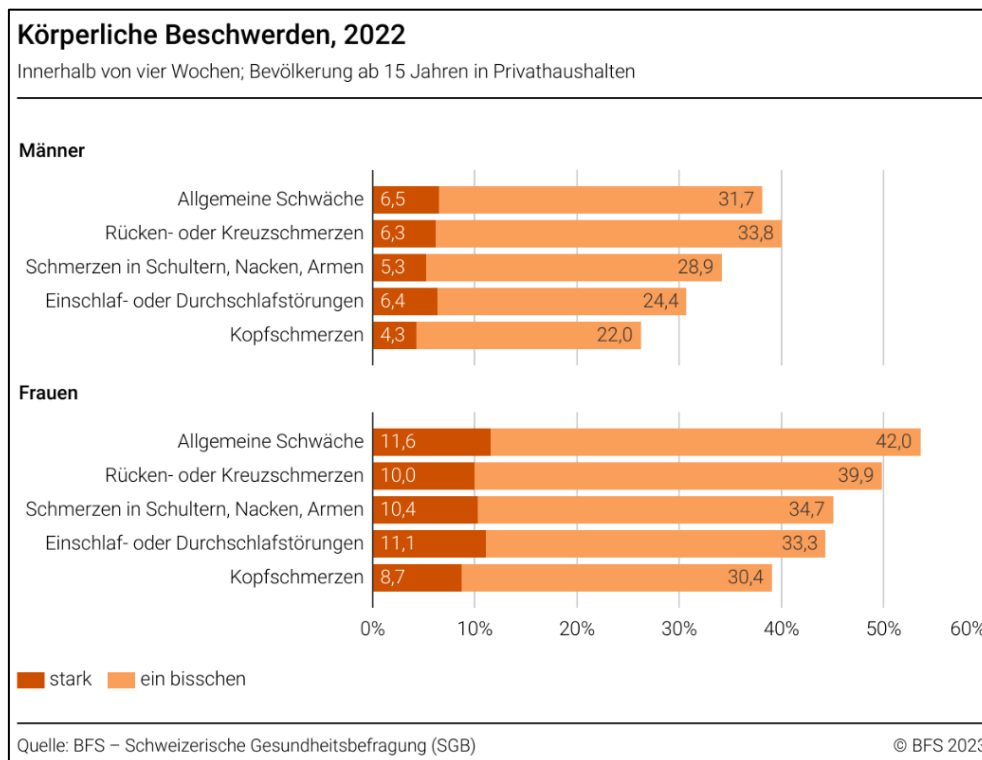


Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Gemäss der kürzlich veröffentlichten Gesundheitsbefragung 2022 litten rund 26% der Schweizer Bevölkerung in den letzten 4 Wochen vor der Erhebung an starken körperlichen Beschwerden.

Die folgende Abbildung zeigt, dass neben einem «allgemeinen Schwächegefühl», Schmerzen am Rücken sowie Schultern, Nacken und Armen zu den häufigsten Symptomen zählen:



In diesem Zusammenhang weisen viele Untersuchungen darauf hin, dass langes Sitzen ohne Pause sowie repetitive Belastungen (z.B. Bedienen der Maus und Tastatur) wichtige Risikofaktoren darstellen.

Eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung sowie hochwertiges Büromobiliar und Arbeitsgeräte können dabei zur Prävention von Beschwerden beitragen. Investitionen in die Ergonomie lohnen sich auch aus unternehmerischer Sicht: In einem umfassenden Review (2008) wurden die Ergebnisse aus 250 Fallstudien zusammengefasst, in denen der Nutzen von Investitionen in ergonomische Massnahmen untersucht wurde. Dabei konnte eine durchschnittliche Produktivitätssteigerung von 25% festgestellt werden. Auch sanken die Fehlzeiten und die Anzahl der Neuerkrankungen deutlich.

Effekte von ergonomischen Interventionen:

Parameter zur Bestimmung der Effektivität	Anzahl Studien	Durchschnitt	Median	95% Konfidenzintervall	Ergebnisbereich
Produktivität	61	25% ↑	20% ↑	20 - 30%	-0,2 - 80% ↑
Inzidenz* (Anzahl der Neuerkrankungen pro Jahr)	53	65% ↓	67% ↓	57 - 73%	9 - 100% ↓
Anzahl Arbeits-Ausfalltage*	78	75% ↓	80% ↓	70 - 80%	3 - 100% ↓
Anzahl eingeschränkter Arbeitstage	30	53% ↓	58% ↓	42 - 64%	5 - 100% ↓
Anzahl der arbeitsbedingten Erkrankungen des Bewegungsapparates	90	59% ↓	56% ↓	54 - 64%	8 - 100% ↓
Personalkosten	6	43% ↓	32% ↓	17 - 69%	10 - 85% ↓
Ausschuss/ Fehler	8	67% ↓	75% ↓	59 - 85%	8 - 100% ↓
Krankheitsbedingte Fehltage	11	58% ↓	60% ↓	43 - 63%	14 - 98% ↓
Dauer bis zur Amortisierung der Investition**	36	0,7 Jahre	0,4 Jahre	0,4 - 1 Jahr	0,03 - 4,4 Jahre
Kosten-Nutzen-Verhältnis	5	1:18,7	1:6	1:7,6 - 1:45	1:2,5 - 1

* Aufgrund arbeitsbedingter Erkrankungen des Bewegungsapparates
 ** Bei den Berechnungen flossen Schadensersatzansprüche der Arbeitnehmer nach US-amerikanischem Recht ein.

Entscheidend ist jedoch auch, dass der Arbeitsplatz gezielt auf die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse mit den vorhandenen Mitteln angepasst wird und die Mitarbeitenden regelmässig zu gesundheitsförderndem Verhalten sensibilisiert werden.

Gerne unterstützen wir Sie dabei, dass «Ergonomie» in Ihrem Betrieb nicht nur ein Lippenbekenntnis bleibt. Als Experten für Ergonomie beraten und sensibilisieren wir mittels «ergo-checks» Mitarbeitende vor Ort und führen eine bedarfsgerechte ergonomische Optimierung des individuellen Arbeitsplatzes durch. Einfache Probleme (z.B. Einstellungen Bürostuhl, Tisch, Bildschirm) werden sogleich gelöst und individuelle Fragen geklärt.

Bei Bedarf ist auch der Einsatz des Smart Device ISA möglich. Dieses Gerät analysiert fortlaufend mit einem 3D-Sensor das Bewegungs- und Sitzverhalten während der Arbeit. Auf dieser Basis gibt ISA individuelle Gesundheitshinweise für eine ergonomischere und gesündere Arbeitsweise.

<https://www.aeh.ch/de/home/arbeitsicherheit-und-gesundheitsschutz/ergonomie>

<https://www.aeh.ch/de/kurse/kurs-fit-pc>

Quellen

https://www.ipa.fraunhofer.de/content/dam/ipa/de/documents/Kompetenzen/Biomechatronische-Systeme/Ergonomie-Benefits_IPA_2019.pdf

<https://www.bfs.admin.ch/news/de/2023-0115>

«Review» - Nutzen von Investitionen in ergonomischen Massnahmen (Fraunhofer-Institut IPA)