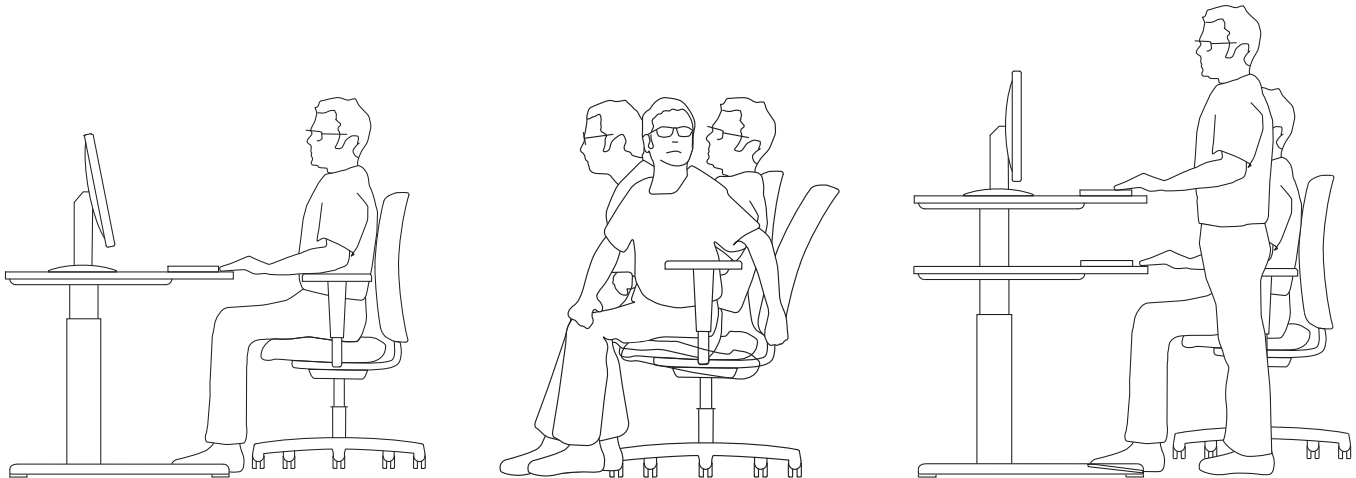


Gesundheit

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 bio-psycho-soziale 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



Foto: Hund Büromöbel GmbH.

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,

www.Das-Buero-Magazin.de



Technik einfach nutzen.

www.konferenz.cpmoebel.de



Möbel für Menschen

C+P Möbelsysteme GmbH & Co. KG
Tel. +49 (0) 64 65 / 919-370 · info@cpmoebel.de