

Sitz-Steh-Lösungen in der Praxis

Teil 4: Arbeitsmediziner fordern höhenverstellbare Schreibtische

Bewegungsmangel und Haltungsfehler sind häufig Auslöser für Muskel- und Skeletterkrankungen. Daher ist es wichtig, dass jeder Arbeitnehmer einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz vorfindet, sagt die Arbeitsmedizinerin Dr. Annette Henze vom AMD TÜV Rheinland.

Dr. Annette Henze ist als Betriebsärztin in verschiedenen renommierten Großunternehmen tätig. In ihrer täglichen Praxis ist sie daher einerseits mit dem Nutzen ergonomisch ausgestatteter Arbeitsplätze und andererseits mit den Folgen falscher Arbeitshaltungen direkt konfrontiert. Große Unternehmen, wie die Deutsche Bank in ihrer neu gestalteten Frankfurter Zentrale, aber auch zunehmend mittelständische Unternehmen wie die Gasag Berlin in ihrem neuen Verwaltungsgebäude, sind sich des Zusammenhangs zwischen Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitsunfähigkeit bzw. Arbeitsunzufriedenheit bewusst. Sie ergreifen hier vorbeugende Maßnahmen und setzen dabei vor allem auf höhenverstellbare Schreibtische. Auch aus betriebswirtschaftlicher Sicht wissen die Unternehmen inzwischen, dass sich die Investition in ergonomische Arbeitsplätze

schnell rechnet. Schon ein bis zwei eingesparte Arbeitsunfähigkeitstage bewirken eine Refinanzierung.

Dynamische Arbeitskultur

Die Grundlage der angestrebten dynamischen Arbeitskultur bilden elektromotorisch höhenverstellbare Schreibtische. Sie erlauben den Mitarbeitern eine variantenreiche und damit gesundheitsfördernde Arbeitshaltung durch einen einfachen und schnellen Wechsel zwischen Stehen und Sitzen. Die Erfahrung von Dr. Annette Henze ist: Wenn Mitarbeitern die vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten ihres ergonomischen Arbeitsplatzes erklärt werden, führt dies zu einem „Aha-Effekt“ und zu einem deutlich gesteigerten Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Allerdings ist auch manchmal „Beratungsresistenz“ festzustellen. Damit die Tische auf der ergonomisch richtigen Höhe eingestellt bleiben und die Menschen die Sitz-Steh-Funktion auch tatsächlich aktiv nutzen, ist nach Erfahrung der Betriebsärztin eine ausführliche Einweisung und eine spätere Kontrolle erforderlich.

ANFORDERUNGEN

Dr. Henze stellt folgende Anforderungen an einen höhenverstellbaren Arbeitsplatz:

- Die BGI 650 muss vollständig erfüllt sein, wobei auch die nicht vorgeschriebenen, aber empfohlenen Gestaltungsmerkmale berücksichtigt werden sollten.
- Der Arbeitsplatz sollte zu Bewegung animieren.
- Bei einem häufigen Wechsel der Arbeitspersonen ist eine durch die Mitarbeiter leicht realisierbare Höhenverstellbarkeit des Arbeitstisches – am besten automatisch per Knopfdruck – unumgänglich.
- Die individuelle Arbeitshöhe muss mit einem leicht zugänglichen, selbsterklärenden Bedienelement schnell und komfortabel einstellbar sein – auch für Mitarbeiter mit über 2 m Körpergröße.
- Kabel müssen sicher verlegt sein.
- Das Verfahren muss so geräuscharm wie möglich erfolgen.
- Der Tisch muss auch im hochgefahrenen Zustand absolut standfest sein.
- Der Ausschluss von Verletzungsmöglichkeiten ist extrem wichtig. Beim Herunterfahren der Tischplatte darf es nicht zu Klemmverletzungen kommen.

| > Mehr unter: www.kesseboehmer.de



links:

Die Arbeitsplatzgestaltung in der Berliner Gasag-Zentrale fördert ein abwechselndes Sitzen und Stehen.

rechts:

Der Arbeitsplatz sollte zu Bewegung animieren, neben Sitz-Steh-Technik z. B. auch durch entfernt aufgestellte Drucker.