

Körpergerechtes Bewegen

Aus der Praxis eines Ergonomie-Beraters



Malte Lenkeit, Ergonomie-Experte der Dauphin HumanDesign Group.

Falsches Sitzen am Büroarbeitsplatz hat weitreichende negative Folgen für Gesundheit, Wohlbefinden und Produktivität. Speziell geschulte Ergonomie-Berater können Gefährdungen aufdecken und helfen, diese zu vermeiden. Das Büro interviewte einen von ihnen: Malte Lenkeit von der Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG, Offenhausen.

Das Büro: Sie sehen nahezu täglich Menschen bei ihrer Arbeit zu. Was machen diese denn falsch?

Malte Lenkeit: Wir Ergonomie-Berater werden engagiert, um herauszufinden, wie die Rahmenbedingungen

legende Beratung ist häufig in puncto körpergerechtes Sitzen und Bewegen am Arbeitsplatz notwendig. Hier geht es recht vielfältig zu. Die einen sitzen relaxed nach hinten gelehnt, andere auf der Stuhlkante nach vorne geneigt und wieder welche mit ausgestreckten

ist. Auffällig ist aber, dass beim Sitzen im Büro sehr häufig ein passives Haltungsmuster dominiert. Die aktuelle Sitzforschung befasst sich mit der biomechanischen Belastung der Wirbelsäule des sitzenden Menschen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Belastung



Falsch.

Richtig.

Falsch.

Richtig.

Falsch.

Richtig.

für das Arbeiten verbessert werden können. Dass wir bei unserer Arbeit auf grundlegende Fehler bei der Büroeinrichtung und -ausstattung treffen, ist die Ausnahme. Es sind eher Details wie die Platzierung von Lampen oder des Monitors, die wir vor Ort korrigieren. Büros in Deutschland

„Die so genannte „Lümmelhaltung“ ist für die Wirbelsäule extrem belastend. Beim Sitzen sollte die Doppel-S-Form der Wirbelsäule gewahrt werden.“

sind oft professionell eingerichtet und – im internationalen Vergleich – auf hohem Niveau ausgestattet. Was aber nicht bedeutet, dass jeder die ihm gebotenen Voraussetzungen für gesund-erhaltendes Arbeiten nutzt. Eine grund-

Beinen und eingesunkenem Oberkörper. In einer aktuellen Studie der RWTH Aachen konnte nachgewiesen werden, dass die Beckenkipfung beim Sitzen eine wesentliche Bedeutung hat. Sie ist das Maß für die Be- bzw. Entlastung der Wirbelsäule. Dr. Andreas Schön von der RWTH hat die Ergebnisse so zusammengefasst: „Sitze stets so wie du gehst und stehst“. Solche Erkenntnisse lasse ich in unsere Ergonomie-Beratung einfließen.

Das Büro: Wann sprechen Sie von falschem Sitzen?

Malte Lenkeit: Es fällt schwer zu sagen, was richtiges und was falsches Sitzen

der Wirbelsäule rapide ansteigt, je mehr die Wirbelsäule sich im Sitzen verformt, also von ihrer normalen Doppel-S-Form abweicht. Deshalb ist z. B. die so genannte „Lümmelhaltung“, also die extrem nach hinten gelehnte Sitzposition auf dem Bürodrehstuhl mit ausgestreckten Beinen, anders als noch vor ein paar Jahren von einigen Experten propagiert, für die Wirbelsäule extrem belastend.

Das Büro: Wie sensibilisieren Sie die Menschen dafür, ihr Verhalten zu prüfen?

Malte Lenkeit: Körpergerechtes Bewegen will gelernt sein. Menschen müssen erleben, was die Wissenschaft in langen Forschungsreihen und theoretisch fundiert ermittelt. Hier hilft vorbeugendes Handeln, um dauer-

Machen Sie den „60 Sekunden Sitzcheck“!
Überprüfen Sie Ihre Haltung und korrigieren Sie diese gegebenenfalls:
www.dauphin.de.

Mit der ErgoMouse lässt sich die Wirkung der richtigen Sitzneigung und -haltung aufzeigen.



haft gesund zu bleiben. Einen großen Erfolg haben wir mit den wissenschaftlichen Messverfahren aus unserem ErgoLab. Mit diesem lassen sich in anschaulicher Weise ergonomische Erkenntnisse, wie die der RWTH, vermitteln. So nutzen wir auf betrieblichen Gesundheitstagen zum Beispiel eine so genannte ErgoMouse, um die Wirkung der richtigen Sitzneigung und -haltung aufzuzeigen. Als Fazit wird verdeutlicht, dass eine nach vorne geneigte Sitzfläche der Prämisse „Sitze stets so wie du gehst und stehst“ sehr nahe kommt. Das hat Wirkung. Die Messergebnisse werden in einen Ergopass ausgedruckt, den der Teilnehmer erhält.

Das Büro: Welche Sitzhaltung empfehlen Sie dann?

Malte Lenkeit: Das Sitzen ums Lot. Hier ist die Belastung der Wirbelsäule am geringsten. Ziel unserer Beratung

„Der richtige Bürostuhl sollte eine deutlich nach vorne neigbare Sitzfläche sowie ein sich synchron bewegendes Rückenteil haben. Denn ein nach vorne geneigtes Sitzen mit festem Stand auf beiden Füßen entlastet die Wirbelsäule.“

ist es, Menschen dazu zu bringen, immer wieder Sitzpositionen ums Lot einzunehmen und dabei körpergerechte Bewegungen zu ermöglichen. Entscheidend ist dabei der richtige Stuhl: Dieser sollte eine deutlich nach vorne neigbare Sitzfläche sowie ein sich synchron bewegendes Rückenteil haben. Denn ein nach vorne geneigtes Sitzen mit festem Stand auf beiden Füßen entlastet die Wirbelsäule.

Das Büro: Wer sollte sich im Unternehmen – neben dem Office-Worker selbst – um gesundes Sitzen kümmern?

Malte Lenkeit: Ich denke, es ist nicht vermessen zu sagen, dass körpergerechtes Sitzen am Arbeitsplatz sogar auch die Fürsorgepflicht des Vorgesetzten berührt. Jeder Fahrlehrer weist seine Fahrschüler darauf hin, dass sie sich den Sitz richtig einstellen müssen, bevor sie starten. Sicher geht es im Büro nicht darum, Führungskräfte zu Trainern im richtigen Umgang mit dem Bürostuhl zu machen. Aber die Voraussetzungen zu schaffen, dass jeder informiert ist, wie der Bürostuhl richtig genutzt wird, gehört in jedem Fall zu einer kompetenten Führung. Eine Pflicht, die leicht zu erfüllen ist.

Das Büro: Und zwar konkret wie?

Malte Lenkeit: Eine wichtige Quelle ist dabei die Bedienungsanleitung – sicherheitshalber in elektronischer Form im Intranet. Da kann sie jeder finden. Darüber hinaus gibt es im Internet zahlreiche Quellen, in denen sich jeder unmittelbar informieren kann. Besonders beliebt ist z. B. der

„60 Sekunden Sitzcheck“, auf der Seite www.dauphin.de aufgerufen werden kann. Hier erfährt jeder nach nur fünf Fragen, was an seinem Sitzverhalten körpergerecht ist und was er besser machen kann. Das gibt einen guten ersten Anhalt für notwendige Änderungen des eigenen Sitzverhaltens. Schulungen vor Ort können im Rahmen der seitens des Arbeitgebers organisierten betrieblichen Gesundheitstage oder im Rahmen individueller Ergonomie-Beratungen organisiert werden. Auch der Fachhandel bietet ein weit gefächertes Schulungs- und Informationsangebot, auf das Unternehmen und auch Mitarbeiter zugreifen können. Letztendlich steht es jedem offen zu erfahren, wie körpergerechtes Sitzen am Arbeitsplatz funktioniert. Vorgesetzte sollten sich darum kümmern, dass ihre Mitarbeiter diese Angebote wirklich nutzen. Wichtig ist, das Thema ernst zu nehmen, um gesund zu bleiben. Körpergerechtes Sitzen ist angewandte Prävention. Wenn sich Mitarbeiter damit frühzeitig auseinandersetzen, ist dies allemal sinnvoller, als später die Folgen falschen Arbeitsverhaltens zu tragen.

Das Büro: Vielen Dank für das Gespräch.